

Power Yoga: Kleine Kobra

Die Übung «Kleine Kobra» kräftigt die Rückenmuskulatur. Sie dient auch der Haltungsschulung indem die Streckung der Brustwirbelsäule betont wird.

In der kleinen Kobra (sansk. Bhujangasana) sind die Beine gestreckt und hüftbreit auseinander platziert, die Fussriste sind gerade abgelegt. Das Steissbein zieht leicht zum Schambein, die Krone des Kopfes strebt nach vorne/oben. Der untere Rippenbogen liegt auf dem Boden, die Brustwirbelsäule ist maximal gestreckt. Die Schulterblätter gleiten Richtung Hosentaschen, das Gesäss bleibt entspannt. Die Ellbogen liegen eng am Körper und ziehen Richtung Boden. Die Finger sind unter den Schultergelenken; die Arme übernehmen wenig Gewicht.



Variation

schwieriger

Bei der grossen Kobra wird der untere Rippenbogen und auch das Becken weiter vom Boden weggehoben, ohne jedoch im unteren Rücken durchzuhängen. Sobald bei der Rückbeuge das Becken und die Knie ebenfalls vom Boden wegkommen, ist man in der Pose «Aufschauender Hund» (sansk. Urdhva Mukha Svanasana).

Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO