

Yoga – Rumpf (P2): Das Boot

Das Boot (Navasana) ist nicht nur ideal, um das Gleichgewicht zu trainieren und die tiefen sowie die oberflächlichen Bauchmuskeln zu stärken. Die Übung unterstützt auch die Konzentrationsfähigkeit.

Man setzt sich mit leicht angewinkelten Knien hin, die Füße zeigen nach vorne. Die Hände hinter dem Rücken auf den Boden bringen, die Finger zeigen nach vorne und die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Füße vom Boden abheben und die Schienbeine parallel zum Boden halten. Sobald man das Gleichgewicht gefunden hat, die Position halten und dann die Hände vom Boden wegnehmen und die durchgestreckten Arme neben die Beine bringen.



Die Trapezmuskeln zwischen den Schulterblättern aktivieren und so die Brust öffnen und die Schultern entspannen. Einatmen und bei jeder Ausatmung die Bauchmuskeln ein bisschen mehr anspannen und den Rücken möglichst weit verlängern. Die Position für mindestens 3 tiefe Atemzüge halten.

Variationen

- Zu zweit: Sich an den Händen festhalten und mit den Füßen gegen diejenigen des Partners drücken. Die Knie gebeugt halten; versuchen, den Rücken zu strecken und die Brust zu öffnen. Bewegliche Schüler können die Knie durchstrecken.



einfacher

- Sich mit den Händen weiterhin hinter dem Rücken am Boden abstützen (auf den Handflächen oder Fingerspitzen).

schwieriger

- Die Beine ganz durchstrecken, ohne dabei den Rücken rund zu machen.



Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO