

Yoga – Rumpf (P2): Die Heuschrecke

Diese Rückbeuge (Salabhasana) stärkt die Rückenmuskulatur, verlängert Schulterbereich, Brustkorb, Bauch und Oberschenkel, und trägt zu einer besseren Haltung bei. Sie hilft ausserdem beim Stressabbau.

Ausgangslage ist auf dem Bauch liegend. Die Hände werden hinter dem Rücken ineinander verschlungen und die Stirn auf dem Boden abgestützt. Einatmen und beim nächsten Ausatmen den Kopf hochheben, den Oberkörper abheben, die Schultern öffnen, den Rücken durchbeugen, die Hände nach hinten ziehen, indem die Ellbogen gestreckt werden.



Den Rücken verlängern, und die Füsse vom Boden abheben. Die Schulterblätter gegeneinanderdrücken, den Blick nach vorne richten, den Nacken dabei lang lassen, Schultern entspannen. Die Gesässmuskulatur soll nicht zu fest angespannt werden, die inneren Muskeln der Oberschenkel sind jedoch aktiv. Die Füsse hüftbreit halten. Den Lendenbereich mit der tiefen Bauchmuskulatur unterstützen. Für 5 Atemzüge in der Position bleiben.

Variationen

einfacher

- Die Füsse auf dem Boden lassen.

schwieriger

- Die Arme nach vorne ausstrecken und versuchen, den Oberkörper noch weiter vom Boden zu entfernen. Diese Variation soll nur geübt werden, falls man den Lendenbereich lang halten kann und dieser dabei nicht zusammengedrückt wird.
- Bogen-Position (Dhanurasana): Die Knie beugen, Fussgelenke fassen, Brust öffnen und den Rücken durchbeugen, indem Füße und Beine vom Boden abgehoben werden.



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