

# Yoga – Balance auf Händen (B1): Handstand mit Unterstützung

Der Handstand (Adho Mukha Vrksasana) stärkt den ganzen Körper und ist eine der dynamischsten Yogapositionen. Die Praktizierenden sehen so die Welt aus einer anderen Perspektive.

Es werden Paare von jeweils ähnlicher Statur und Körpergewicht gebildet. Schüler A bringt die Hände auf den Boden. B (Unterstützer) stellt sich mit den Füßen in eine leicht diagonale Position hinter den Rücken von A. A kommt mit den Füßen in Richtung Hände und bringt die Schultern über die Hände. Die Arme sind gestreckt, die Schultern stark. A streckt ein Bein nach oben, bringt das andere Bein durch einen leichten Sprung zum ersten Bein hinzu und nimmt so die Handstandposition ein.



B begleitet die Bewegung, indem er A mit beiden Händen an der Hüfte festhält. Falls nötig, unterstützt B den Oberkörper und/oder die Schulter. Wenn A die Position einnimmt und wieder aus ihr herauskommt, ist für B besondere Vorsicht geboten. Er soll darauf achten, nicht durch einen Fusstritt von A getroffen zu werden. A bleibt für mindestens zwei Atemzüge in der Position, verlängert die Wirbelsäule und soll ein Hohlkreuz vermeiden. Erneuter Versuch und dann die Rolle tauschen.

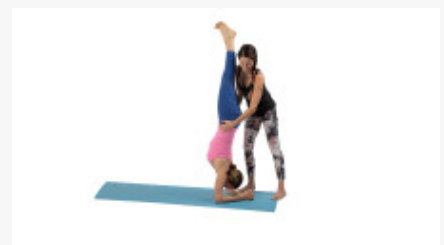
## Variationen

- Falls der Schultergürtel genug geöffnet ist, kann man den Unterarmstand versuchen (Pincha Mayurasana). In dieser Position sollte dem unteren Rücken besondere Beachtung geschenkt werden (kein Hohlkreuz machen). Der untere Teil des Brustkorbs soll geöffnet werden.



## einfacher

- Der «**Delfin**» und der «**Herabschauende Hund**» sind ideale Vorbereitungen für den Handstand und die dafür benötigte Muskulatur. Um einen kleinen Vorgeschmack für den Handstand zu erhalten, kann man aus diesen Positionen jeweils ein Bein aufs Mal in Richtung Decke strecken.



**Bemerkung:** Im Yoga wird der Handstand häufig mit einem Partner geübt. Dadurch wird das Vertrauen in andere gestärkt und man lernt, die anderen zu unterstützen. Weitere vorbereitende Übungen sind im Monatsthema 08/2015 «**Vom Handstand zum Handstandüberschlag**» zu finden.

---

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**