

Yoga – Balance auf Händen (B1): Das seitliche Brett

Diese Position (Vasisthasana) verlangt einen guten Gleichgewichtssinn und ein differenziertes Kontrollvermögen über die Muskulatur. Sie stärkt zudem Arme und Handgelenke.

Aus der Brettposition das Becken leicht anheben und die rechte Hand in die Mitte bringen. Das Gewicht auf die rechte Hand verlagern, den Oberkörper nach oben drehen, die linke Hand auf die linke Seite des Oberkörpers legen und den linken Fuss auf den rechten Fuss absetzen. Die Beine sind übereinander.



Einatmen und bei der nächsten Ausatmung das Steissbein verlängern und mit den Schulterblättern wie auch mit dem Kreuzbein den Rücken stabilisieren und dabei Beine und Füsse aktivieren. Den linken Arm senkrecht nach oben ausstrecken. Die innere Muskulatur der Oberschenkel und des Bauchs anspannen. Die Position für 5–8 Atemzüge halten und dann die Seite wechseln.

Variationen

einfacher

- Das untere Knie am Boden absetzen, um mehr Stabilität zu erhalten. Der Fuss zeigt leicht nach hinten.
- Den oberen Fuss ca. auf Kniehöhe vor dem unteren Bein absetzen. Einatmen und beim Ausatmen die Kraft des auf dem Boden stehenden Fusses nutzen, um das Becken anzuheben..



schwieriger

- Das obere Bein anheben und die ganze Muskulatur des Beins aktivieren.

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