

# Yoga – Balance auf einem Bein (B2): Die sitzende Taube

**Diese Position trainiert nicht nur das Gleichgewicht, das über die verschiedenen Haltemuskeln erzielt wird. Sie ist auch ideal, um die Tiefenmuskulatur des Beckens und der Leiste zu dehnen.**

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das Bein beugen. Den rechten Fuss mit den Händen umfassen, und die Aussenseite des rechten Fusses knapp über dem Knie auf den linken Oberschenkel legen. Versuchen, das rechte Knie seitlich zu öffnen und nach unten zu schieben.

Den Rücken lang halten und die Schultern entspannen, indem die Schulterblätter nach unten gezogen werden. Arme nach oben ausstrecken und das linke Bein noch mehr beugen. Den rechten Fuss aktivieren, indem die Zehen angewinkelt werden (Flex). Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



## Variationen

### einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Hände auf die Hüften stützen.

### schwieriger

- Oberkörper Richtung Oberschenkel ziehen (Beugung nach vorne). Hände in Gebetshaltung vor die Brust führen und sich nach vorne beugen.



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**