

Yoga – Dehnen (R1): Sitzende Vorwärtsbeuge

Diese Position (Paschimottanasana) verlängert die hinteren Oberschenkelmuskeln und ist eine ideale Übung, um den Geist zu beruhigen und sich auf die Atmung zu konzentrieren.

Auf eine Unterlage sitzen, um das Becken nach vorne beugen zu können. Die Hände neben das Becken legen. Beim Einatmen den Rücken lang machen, beim Ausatmen den Oberkörper über die Oberschenkel nach vorne beugen.

Die Füße mit den Händen umfassen, ohne die Schultern und den Nacken zusammenzuziehen. Kann man die Füße nicht greifen, ein Band oder ein Handtuch zu Hilfe nehmen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten.



Variation

einfacher

- Knie beugen.



Material: evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte

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