

# Yoga – Rumpf (P2): Das Brett

**Das Brett (Phalakasana) stärkt den gesamten Körper, wobei die Stabilisatoren der Wirbelsäule eine grundlegende Rolle spielen. Ausserdem wird die Stützkraft der Arme und des Schultergürtels verbessert.**

Der Körper befindet sich in der Waagrechten und bildet eine parallele Linie zum Boden, das Gesäss ist im Vergleich zu den Schultern ein bisschen tiefer. Mit den Fersen nach oben ziehen, die Handgelenke unter den Schultern positionieren und darauf achten, dass das Körpergewicht auf allen Fingern verteilt ist.



Das Steissbein leicht zum Schambein hinziehen und den Scheitel nach vorne schieben. Die Schulterblätter ziehen in Richtung Becken. Die Arme strecken, aber nicht überstrecken. Die Brust geöffnet lassen, dabei den Blick nach vorne richten. Dies verhindert, dass man sich auf Schulterebene verschliesst. Die Position für mindestens 5 Atemzüge halten.

## Variationen

- Die Ellbogen unterhalb der Schultern auf den Boden bringen, die Hände parallel halten oder die Finger ineinander verschlingen. In die Unterarme drücken. Diese Variation ermöglicht eine maximale Öffnung des Schultergürtels



## einfacher

- Die Knie auf den Boden bringen, weiterhin in der Brettposition bleiben, ohne das Becken nach oben zu stossen.

## schwieriger

- Im Brett bleiben und das rechte Bein um wenige Zentimeter vom Boden abheben. Für einige Atemzüge in dieser Position bleiben. Dann das Bein wechseln.

---

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**