

Yoga – Balance auf einem Bein (B2): Streckung mit Drehung

Diese Drehung (Parivrtta Padangusthasana) ist eine Herausforderung für das Gleichgewicht. Sie dehnt die äussere und hintere Oberschenkelmuskulatur und fördert die Konzentration.

Oberschenkelmuskulatur und fördert die Konzentration. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, rechtes Knie mit den Händen umfassen und den Oberschenkel zum Oberkörper ziehen.

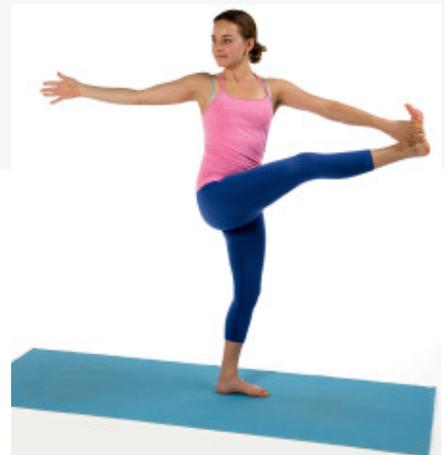
Die linke Hand auf die Aussenseite des rechten Knies legen und die rechte Hand auf die rechte Hüfte stützen. Den Kontakt zwischen Hand und Knie nutzen, um die Drehung zu verstärken. Dann den rechten Arm seitlich ausstrecken, die Schultern entspannen und die Brust öffnen, ohne die Lendenkurve zu belasten.



Variation

- Aussenseite des rechten Fusses mit der linken Hand fassen und Bein strecken.

Bemerkung: Wirbelsäule nicht zusammenziehen und Rücken lang halten.



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