Yoga – Balance auf einem Bein (B2): Der Halbmond

Der Halbmond (Ardha Chandrasana) fördert nicht nur die Stabilität und öffnet den Brustkorb, sondern stärkt auch die Bein- und Rückenmuskulatur.

Auflage für die Hand bereitlegen. Ausgangsposition ist «Der Krieger II» mit dem linken Fuss vorne. Die rechte Hand auf die Hüfte legen, das Gewicht langsam auf den linken Fuss verlagern, die linke Hand auf die Auflage legen und den rechten Fuss vom Boden heben. Das rechte Bein ist ausgestreckt und bis in die Zehenspitzen aktiv und parallel zum Boden.

Einatmen und den Rücken lang machen. Beim Ausatmen Oberkörper und Becken drehen und Richtung Decke ziehen. Dann den rechten Arm senkrecht zum Boden ausstrecken. Die Lendenkurve nicht belasten (kein Hohlkreuz!). Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

Variationen

einfacher

- Hand an der Hüfte lassen.

schwieriger

- Die untere Hand an der Aussenseite des vorderen Fusses flach oder auf den Fingerspitzen auf den Boden legen. Mit dieser Variation erreicht man mehr Dehnung in der Leistengegend und im Bereich der hinteren Oberschenkelmuskeln.

Material: Auflage (umgedrehte Bank für mehrere Schüler, Gymnastikbälle, Kegel, Schwedenkasten-Deckel etc.)

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin