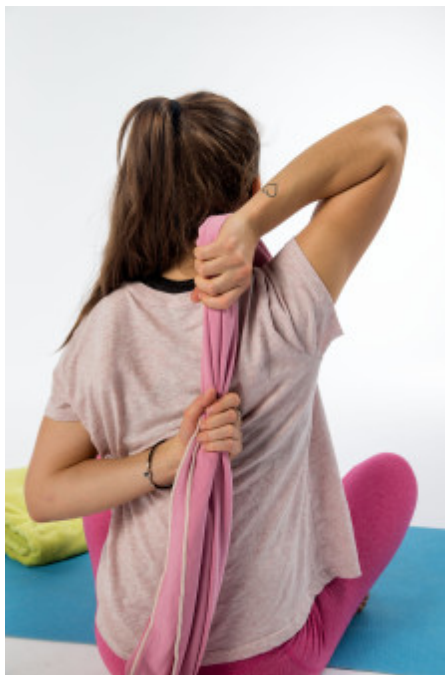


## Yoga – Dehnen (R1): Das Kuhgesicht

Diese Position (Gomukhasana) dient dazu, die Beinmuskulatur zu dehnen und die tiefe Beckenmuskulatur zu verlängern. Zusätzlich werden der Schultergürtel und der Brustkorb geöffnet.

Sitzposition auf einer Auflage einnehmen, die Knie anwinkeln und das rechte Bein über das linke kreuzen. Die Knie bleiben auf einer Linie (eines über dem anderen). Den rechten Arm heben, den Ellbogen beugen und die rechte Hand zwischen die Schulterblätter bringen. Die linke Hand hinter den Rücken bringen und die Finger der linken Hand mit denjenigen der linken Hand verschränken.

Wenn die Hände nicht zusammengebracht werden können, ein Handtuch oder ein Tuch benutzen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



### Variation

- Bei Knieschmerzen das untere Bein strecken.

**Material:** evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte; für die Hände: Tuch, T-Shirt oder Ban

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**