

Yoga – Balance auf Händen (B1): Der Achtwinkel

Bei dieser Position (Astavakrasana) wird der ganze Körper beansprucht. Es werden nicht nur Trizeps, Adduktoren und Brustmuskeln gekräftigt, sondern auch das Nervensystem wird kontrolliert.

Gestartet wird aus der Position «Ein Bein über Arm». Sobald man die Position eingenommen und das Gleichgewicht gefunden hat, den linken Knöchel über den rechten bringen, einen festen Kontakt zwischen den beiden Fussgelenken erzeugen, die Beine seitlich ausstrecken und das Gewicht vorsichtig nach vorne verschieben.



Beim Einatmen das Becken vom Boden wegbringen und beim Ausatmen die Beine ausstrecken und insbesondere die Muskulatur der inneren Oberschenkel aktivieren. Die Brust öffnen und die Adduktoren anspannen, um die Position für mindestens 2–3 Atemzüge halten zu können.

Variation

einfacher

Die Position «Ein Bein über Arm» oder eine Variation davon wiederholen.

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