

Yoga – Regeneration (R2): Drehung auf dem Rücken

Die Drehung auf dem Rücken (Supta Matsyendrasana) entspannt den Lendenbereich und wirkt positiv bei Rückenschmerzen. Zudem entspannt sie auch schwer zugängliche Muskeln.

Rückenlage einnehmen. Das rechte Knie mit den Händen zur Brust ziehen. Die linke Hand auf die Aussenseite des rechten Oberschenkels legen und das Knie sanft nach links drücken. Das linke Bein leicht beugen. Den rechten Arm auf dem Boden nach rechts ausstrecken.

Der Nacken bleibt in einer neutralen Position (oder den Blick nach rechts drehen). Die linke Hand kann auf dem rechten Oberschenkel gelassen werden oder man kann den linken Arm auf die Seite ausstrecken, so dass er eine gerade Linie bildet. Die Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite 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