

Yoga – Rumpf (P2): Das Kamel

Bei dieser Yoga-Stellung werden die Rückenmuskulatur verlängert und gestärkt, der Schultergürtel geöffnet und die Beugemuskeln (Psoas) entspannt.

Man startet aus einer Position auf den Knien auf einer Matte, das Becken ist aufgerichtet. Knie und Füsse (Fussspitzen auf dem Boden abgestützt) hüftbreit halten. Die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren und das Becken leicht nach vorne schieben. Einatmen, den Rücken verlängern, Oberschenkel anspannen, sich beim Ausatmen langsam nach hinten beugen.



Mit den Händen die Fersen berühren, während die Finger nach hinten zeigen. Die Brust wird mit jedem Ausatmen weiter geöffnet. Den Blick nach vorne richten und das Brustbein sanft nach oben schieben. Die Position für 5–8 Atemzüge halten und mit einer Ausatmung sorgfältig auflösen.

Variationen

einfacher

- Dieselbe Position einnehmen und die Hände vor der Brust in Gebetshaltung zusammenführen.

schwieriger

- Für eine intensivere Dehnung die Fussrücken auf den Boden bringen.

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