

Yoga – Balance auf Händen (B1): Ein Bein über Arm

Auch diese Position (Eka Hasta Bhujasana) verlangt Kraft in den Armen und im Oberkörper. Die einfachste Variation kann von den meisten Schülern ausgeübt werden, und sie stärkt zudem das Selbstvertrauen.

Da Aus einer Sitzposition mit gestreckten Beinen das rechte Knie beugen und den rechten Fuss mit der linken Hand fassen, die rechte Hand neben der rechten Hüfte auf den Boden setzen und das Knie um den Arm herum zur Schulter bringen. Einen Kontakt zwischen der rechten Wade und dem rechten Arm erzeugen.



Die Hand vom Fuss wegnehmen und neben der linken Hüfte auf den Boden absetzen. Einatmen, mit den Händen in den Boden drücken und beim Ausatmen das Becken und das linke (ausgestreckte) Bein vom Boden abheben. Das linke Knie gegen den Arm/die Schulter drücken, um die Position zu halten. Für mindestens 2 Atemzüge in der Position bleiben und dann die Seite wechseln.

Variation

einfacher

- Falls Becken und Bein nicht zusammen angehoben werden können: Für eine Sekunde nur das Becken abheben und dabei den linken Fuss am Boden lassen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, 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