

Yoga – Dehnen (R1): Die Armstreckung

Mit dieser Position werden die Seiten verlängert und die Schultermuskeln gedehnt. Durch die Streckung werden die Rumpfmuskulatur gekräftigt, der Geist beruhigt und der Atemfluss intensiviert.

Sitzposition mit gekreuzten Beinen einnehmen, evtl. eine Decke verwenden, um das Becken anzuheben und den Rücken gerade zu halten. Finger verschränken. Einatmen, beim Ausatmen die Hände über den Kopf heben und die Handflächen nach oben drehen (Daumen vorne).

Arme ausstrecken, ohne die Ellbogen zu blockieren. Handflächen möglichst parallel zum Boden halten, Schultern entspannen, indem die Muskulatur zwischen den Schulterblättern aktiviert wird. Rücken gerade und aktiv halten, ohne den Lendenbereich zu wölben. Diese Position dient dazu, das Atemvolumen zu vergrössern. Langsam und bewusst mindestens 5 Mal ein- und ausatmen.



Material: evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte

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