

Yoga – Balance auf Händen (B1): Das Rad

Das Rad (Urdhva Dhanurasana) ist eine spielerische und ideale Position für Teenager, die den gesamten Körper stärkt und den Bereich der Schulterblätter sowie Schultern öffnet. Zudem stimuliert sie das Herz und zeigt die Welt aus einer anderen Perspektive.

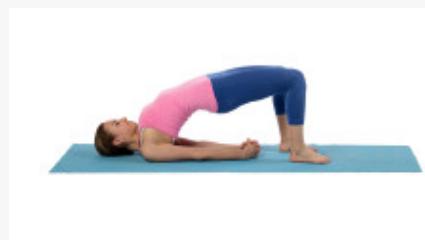
Ausgangsposition ist auf dem Rücken liegend. Die Knie anwinkeln und die Füße parallel und hüftbreit ca. 10 cm vor dem Gesäss absetzen. Die Hände neben die Ohren bringen, die Finger zeigen zu den Schultern.

Beim Einatmen das Becken anheben und den Kopf mit dem Scheitel auf dem Boden absetzen. Einatmen und beim Ausatmen in die Hände drücken und den Kopf anheben, die Arme strecken und das Becken nach oben bringen. Die Brust öffnen und diese über die Hände bringen. Die Adduktoren aktivieren, Füße und Knie parallel halten, den Rücken verlängern, ohne den Lendenbereich zu fest durchzubeugen. Die Position für 2–5 Atemzüge halten und dann wiederholen.



Variationen

- «Die Schulterbrücke» (Setu Bandhasana) ist eine weniger intensive Variante und dient der Brustöffnung. Die Füße hüftbreit ca. 10 cm vor das Gesäss bringen. Beim nächsten Ausatmen in die Füße drücken und das Becken anheben. Die Finger hinter dem Rücken verschlingen und versuchen, die Schultern nach aussen zu drehen. Das Becken anheben und die innere Muskulatur der Oberschenkel aktivieren. Dabei die Gesässmuskeln entspannen. Die Position für 2–5 Atemzüge halten und dann wiederholen.



schwieriger

- Aus dem Rad (oder der Schulterbrücke) ein Bein anheben und dieses senkrecht in Richtung Decke strecken. Seite wechseln.



Bemerkung: Bei Schmerzen im Lendenbereich sollte diese Position nicht ausgeführt werden.

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