Yoga - Balance auf einem Bein (B2): Der Krieger III

Die Position des Kriegers III (Virabhadrasana 3) ist eine Rückbeuge und kräftigt Gesässmuskeln und Beine, verlängert die vorderen Oberschenkelmuskeln und fördert das Gleichgewicht.

Hände auf die Hüften legen, das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. Die Wirbelsäule lang halten, während das Gewicht des Oberkörpers langsam nach vorne verlagert wird. Dabei das rechte Bein nach oben heben. Versuchen, mit Oberkörper und Bein einen aktiven rechten Winkel bzw. ein T zum Boden zu bilden.

Das linke Bein ist aktiv und stabil.
Die Schultern und der Nacken
sind entspannt und die
Schulterblätter ziehen zum
Becken hin, um die Brust zu
öffnen. Der rechte Fuss ist aktiv
und nach hinten geflext. Arme
nach vorne ausstrecken oder in





Gebetshaltung vor die Brust führen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

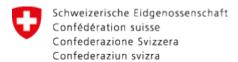
Variation

einfacher

 Hände auf eine Auflage auf dem Boden abstützen (Schwedenkasten-Deckel oder umgedrehte Bank) oder die Hände auf den Hüften lassen.

Material: evtl. Schwedenkasten-Deckel oder umgedrehte Bank

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Bundesamt für Sport BASPO