

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO