

Power Yoga: Baum

Eine der bekanntesten Yoga-Übungen ist der Baum. Hier wird die Bein- und Gesässmuskulatur des Standbeins gekräftigt und die inneren Beinmuskulatur des Spielbeins gedehnt. Gleichgewicht und der Konzentration werden erfordert.



Der Baum (sanskrit. Vrikshasana) ist ein Einbeinstand mit koordinierter Fusshaltung. Das Standbein ist gestreckt, die Kniescheibe leicht hoch gezogen. Der Fuss des Spielbeins liegt am Unter- oder Oberschenkel (nicht am Knie); das angewinkelte Bein ist 90° nach aussen gedreht.

Die Haltung ist aufrecht, die Arme sind zur Decke gestreckt, offen oder geschlossen, mit den Handflächen aneinander. Das Zentrum ist leicht aktiv, die Schulterblätter sinken nach unten. Der Blick ist nach vorne oder oben gerichtet.

Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO