

Yoga – Dehnen (R1): Die Stockhaltung

Die Position (Dandasana) scheint auf den ersten Blick sehr einfach zu sein. Sie beansprucht aber verschiedene Muskeln und es wird vor allem die Rumpfmuskulatur trainiert. Die Position beruhigt den Geist und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Atmung.



Die Hände (Fingerspitzen zeigen zu den Füßen) in der Sitzposition neben das Becken stellen, entweder auf die Fingerkuppen oder flach auf den Boden. Die Beine ausstrecken. Einatmen, den Rücken lang machen und aktivieren und das Becken leicht nach vorne kippen, damit der Lendenbereich fast flach und nicht gebeugt ist.

Beine und Füße maximal anspannen, Zehen spreizen, Fersen wenige Millimeter vom Boden heben. Tief ein- und ausatmen und die Muskulatur in den Beinen und im Oberkörper weiter anspannen (tiefe Stabilisatoren im Unterleib). Schultern entspannen und die unteren Schulterblattwinkel zusammenziehen, sodass sich die Brust öffnet. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

Variationen

einfacher

- Knie leicht beugen, die Hände auf die Oberschenkel legen.

schwieriger

- Arme nach oben strecken, die Hände mindestens schulterbreit halten.

Bemerkung: Die Wirbelsäule nicht zusammenziehen, den Rücken lang halten. Kann der Lendenbereich nicht gerade gehalten werden, sich auf eine Decke oder ein Handtuch setzen.

Material: evtl. Decke, Handtuch 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