

Yoga-Positionen

Gedrehte Dreieckshaltung

Parivritta Trikona Asana

Ausgangshaltung: Dreieckshaltung.

Das rechte Bein strecken (der Fuß ist um 90 Grad gedreht), die Hände auf die Hüften stützen und sich dann aus der Hüfte drehen; diese Bewegung wird durch die Bauchmuskulatur ausgeführt. In der letzten Phase der Bewegung befindet man sich mit dem Oberkörper zum vorderen Bein gedreht.

Die linke Hand außen neben dem rechten Fuß auf den Boden stützen, falls dies unmöglich sein sollte, kann sie auf dem Fußknöchel oder innen neben dem Fuß aufgestützt werden. Es ist aber besser, eine Hilfe (Yoga Block, Buch, usw.) zu benutzen und die Hand an der Außenkante des Fußes aufzustützen.

Erst den Kopf drehen, dann den rechten Arm in eine Linie mit dem aufgestützten Arm bringen.

Der Bauch bleibt eingezogen; er verkörpert den Mittelpunkt des Gleichgewichtes; die linke Hand drückt entschieden in Richtung Boden und fördert das Einziehen des Bauches. Der Blick ist auf die rechte Hand gerichtet oder nach vorne. Um das Gleichgewicht zu unterstützen kann der Unterarm fest gegen das Bein gestützt werden.

Die Atmung ist natürlich; die Position wird 20 Sekunden bis 2 Minuten lang gehalten. Dann auf der anderen Seite wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen der unteren Extremitäten; Diskushernie (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Wirkt besonders wohltuend auf Unterleibs- und Geschlechtsorgane; verleiht der Wirbelsäule Beweglichkeit und Elastizität; schärft den Gleichgewichtssinn; Die Übung wirkt harmonisierend und fördert die Reinigung der Energiebahnen.