

Yoga-Positionen

Seitliche Dreieckshaltung

Parshva Trikona Asana

Ausgangshaltung: Aus der aufrechten Haltung, Füße weit auseinander und parallel.

Der rechte Fuß wird um 90° und der linke um 45° in dieselbe Richtung gedreht; der Oberkörper neigt sich dem linken Fuß entgegen; die Fersen bleiben auf derselben Linie.

In der Ausgangshaltung bilden die Arme eine horizontale Linie. In der Ausatmung nach rechts neigen, während die Körpermitte nach links gedreht wird und sich die linke Hüfte seitlich öffnet. Mit der Drehung, die von der Hüfte beginnt, bringt man den Oberkörper so weit wie möglich in die frontale Stellung.

Die Beine sind gestreckt, die großen Zehen haben sicheren Bodenkontakt und der Bauch bleibt gezielt und kontinuierlich leicht eingezogen. Der rechte Fuß hält dem Druck in Richtung der entgegengesetzten Seite während der ganzen Übung stand.

Der nach oben gestreckte Arm bildet mit dem nach unten gestreckten Arm eine vertikale Linie, dabei vermeiden, den oberen Arm übertrieben nach hinten zu beugen, die Atmung und das Gleichgewicht würden darunter leiden. Der Blick geht zur oberen Hand, sollte dabei zu große Spannung entstehen, kann man den Blick nicht nach oben, sondern frontal oder nach unten zum vorderen Fuß wenden.

Die Atmung wird in den Oberkörper geleitet und breitet sich von der Hüfte bis zur Schulter in der nach oben gerichteten Seite aus. Die Position wird auf jeder Seite mindestens 20 Sekunden bis maximal 2 Minuten lang gehalten.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Befreit Beine, Bauch und Rücken von überflüssigem Fett; verbessert die Atmung und den Kreislauf; die Hüftgelenke und die Gelenke der unteren Gliedmaßen werden geschmeidiger; die Unterleibs- und Geschlechtsorgane werden vitalisiert. Die Übung hilft das Gewicht zu regulieren, wirkt vorbeugend gegen Störungen des Nervus ischiadicus (Ischiasnerv) sowie gegen Lenden- und Halswirbelerkrankungen.