

Yoga-Positionen

Tripod

Tripada Asana

Ausgangshaltung: Diamantsitz (Donnerkeilhaltung).

Den Oberkörper beugen und die drei Auflagepunkte auf dem Boden bestimmen.

Den Kopf auf dem Boden positionieren, der Auflagepunkt liegt zwischen Stirn und Krone des Kopfes; diese Position verlagert sich zentral durch die Bewegung, die von der Streckung und des Heranführens der Beine in Richtung Kopf hervorgerufen wird. Die Füße nähern sich dem Kopf, dabei bleiben die Beine gestreckt.



Man positioniert zuerst das linke Bein (das rechte für Linkshänder) auf den linken Arm und dann das rechte (das linke für Linkshänder) auf den rechten Arm. In der Position bilden Kopf und die beiden Ellenbogen die Eckpunkte eines gleichschenkligen Dreiecks; das Gewicht wird größtenteils auf die Arme verteilt.



In der statischen Phase steigt die Atmung in Richtung Bauchnabel; die Augen bleiben während der gesamten Erlernungsphase geöffnet, bei Beherrschung der Position kann man sie geschlossen halten. Bis maximal 5 Minuten lang halten, diese Dauer wird stufenweise erlangt.

Zum Abschluss der Übung mindestens 30 Sekunden in der Kindhaltung bleiben, dabei die Stirn auf den übereinandergelegten Fäusten ablegen.

In jedem Fall 30 Sekunden lang mit dem Kopf und dem Herz auf derselben Höhe bleiben.



Kontraindikationen: Erkrankungen im Nackenbereich, schwache Handgelenke, Arthrose im Halswirbelsäulenbereich, Übergewicht, Entzündungen im Kopf- und Nackenbereich, Abszesse, Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star/Linsentrübung), Herzerkrankungen, Aneurisma (Gefäßmissbildung oder Ausbuchtung der Gefäßwände) usw. Bei offensichtlich übermäßigem Druck auf den Nacken sollte man die Übung unterbrechen.

Wirkung: Kräftigt Nacken, Arme und Schultern; regenerierend für das Nervensystem; fördert das Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen sowie Aufmerksamkeitsfähigkeit.