

Yoga-Positionen

Dreieckshaltung

Trikona Asana

Ausgangshaltung: Aufrecht, Beine weiter als schulterbreit auseinander, Füße parallel und Arme seitlich ausgestreckt.

In der Ausatmung den Oberkörper horizontal nach vorne neigen, der Körperschwerpunkt verlagert sich nach hinten; am Ende der Ausatmung dreht man den Oberkörper auf der Hüftlinie (die Schultern bleiben in ihrer Position) und setzt die rechte Hand an den Boden.



Die Hand am Boden ist in der Mitte zwischen den Füßen positioniert. Der nach oben gestreckte Arm ist in einer Linie mit dem unteren. Die obere Schulter ist geöffnet.

Die Atmung ist tief und wird vor allem in die nach oben gerichteten Körperhälfte geleitet.

Die statische Position wird zwischen 30 und 120 Sekunden lang gehalten.

Auf der anderen Seite auf gleicher Weise wiederholen.



Kontraindikationen: Diskushernien (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Dehnt und mobilisiert die Wirbelsäule und die Hüftgelenke, verfeinert die Wahrnehmung des Körpers und des Körperschwerpunktes, macht den Körper insgesamt geschmeidig und wirkt kräftigend.