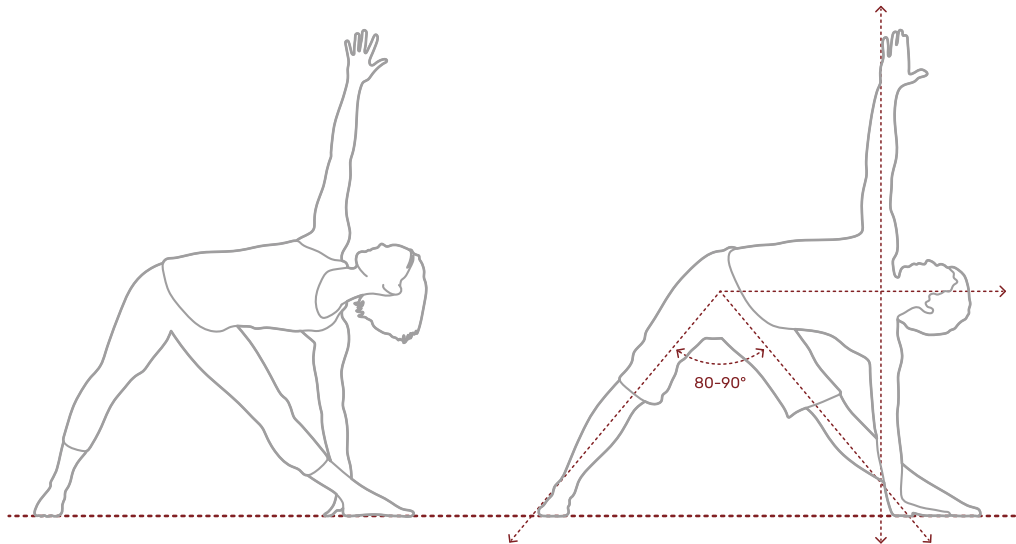


Yoga-Pose der Woche:

Die Dreieckshaltung



Das Dreieck ist besonders für das Ende einer Yogapraxis geeignet. Die Rotations-Pose gibt Energie, denn es werden die gesamte Körperseite und die Beine gedehnt, der seitliche Brustkorb und die Hüfte geöffnet und die Organe sanft massiert.

Ausgangsposition ist ein breiter gegrätschter Stand mit gestreckten Knien (Achtung nicht überdehnen!), die Arme sind seitlich ausgestreckt, Handgelenke befinden sich in einer Linie über den Knöcheln. Die Füße stehen entweder parallel oder leicht nach außen. Die Fortgeschrittene-Variante ein Fuß parallel, den anderen um 90° drehen (siehe Abbildung).

Mit der Einatmung heben Sie den rechten Arm gestreckt nach oben, mit der Ausatmung beugen Sie Ihren Rumpf nach links, die linke Hand bleibt je nach Beweglichkeit am Knie, dem Unterschenkel oder am Boden vor oder hinter dem Fuß. Sie schauen nun zur Innenseite Ihrer rechten Hand. Atmen Sie in dieser Haltung 3-4



Mal tief ein. Danach zur Ausgangsstellung kommen: Grätsche mit gestreckten Armen.

Seitenwechsel: linker Arm nach oben, nach rechts neigen. Pro Seite 1-3 Mal wiederholen. Die Beweglichkeit kommt mit der Zeit, die Dehnung sollte zu spüren, jedoch nicht schmerzhaft sein.

Bildrechte/Copyright:www.dimensions.guide7element/yoga-triangle-pose