

Dreieck seitlich in Rückenlage

Supta Parsva Trikonasana



In dieser eher anspruchsvollen Dreiecksvariante gestaltet der Übende eine sorgfältige Gliederung des Körpers.

Kopf-, Nacken- und Schulterregion ist entspannt

Besonders die Nackenpartie ist gerne in einer gewissen Anspannung.

Die Spannkraft fließt von der Höhe des Oberen Bauchraum und den Hüften in die Beine

Das seitliche Bein wird in einen 90 – Grad Winkel oder größer geführt. Das andere Bein bleibt möglichst gerade gestreckt und bodennah.

Empfindung von Sammlung im Oberen Bauchraum (3. Energiezentrum)

Die Beobachtung des 3. Energiezentrums während der Übung fördert eine Empfindung von Sammlung in dieser Zone.

Häufigkeit/Haltezeit: 3x auf jede Seite, 30 – 60 Sekunden

Körperlich wirkt die Übung befreiend und fördert einen angenehmen weiten Atemfluss. Die Hüftgelenke werden lebendig aktiviert.

Seelisch führt die Gliederung des Körpers auch zu einer Gliederung von Denken, Fühlen und Willen. Dies führt nach der Übung zu einem Erleben von Ruhe und angenehmer Offenheit zur Außenwelt.