



33 Trikonasana – Dreieck – Flankendehnung

Nimm einen Stand quer auf der Matte ein. Die Füße parallel gestellt und mit einer Beinlänge Abstand. Lege Deine Hände seitlich locker aber bewußt auf den Oberschenkeln ab und nimm einen aufrechten Stand ein. Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komm in der Haltung an.

Wende einatmend Deine rechte Handfläche nach oben und hebe den Arm, mache Dich lang. Lege Deinen Oberarm an Dein Ohr.

Ausatmend neige Dich nach links.

Du hast Spannung im Arm, Deine gestreckte Hand zieht Dich in die Länge.

Du dehnt Deine rechte Flanke. Bleibe jedoch ganz seitlich ohne Verdrehung in dieser seitlicher Haltung, als stündest Du zwischen zwei Scheiben. Entspanne Deine linke Schulter. Deine linke Hand stützt sich nicht, sie liegt entspannt auf Deinem linken Oberschenkel.

Atme tief 4 -5 x tief ein und aus.

Komme dann einatmend über die Länge nach oben, als wollten die Fingerspitzen noch einmal die Decke berühren, wende ausatmend Deine Handfläche wieder Richtung Boden und senke den Arm. Lege die Hand wieder auf Deinem rechten Oberschenkel ab.

Atme einmal zwischen. Spüre etwaige Unterschiede und baue dann die Haltung achtsam auf der anderen Seite auf.





