



Yoga im Institut, Teil 9

Befreit durchatmen

Beim Yoga geht es nicht darum, die Asanas unter großer Anstrengung auszuführen. Viel leichter gelingen die Übungen, wenn man sich vorher bewusst macht, worauf bei der Ausführung zu achten ist. Wenn Sie sich einen Gedanken zu der Übung vornehmen, dann wird diese leichter gelingen und ihre Wirkung besser entfalten. Auch im Alltag ist es hilfreich, bewusst bei der Sache zu sein, die man gerade tut. So spüren Ihre Kunden, ob Sie die Behandlung nur rein „mechanisch“ ausführen oder ob Sie mit den Gedanken und dem Herzen dabei sind. Die Yoga-Praxis kann Sie dabei unterstützen, auch im täglichen Leben bewusst zu handeln. Das „Dreieck“, im Sanskrit „trikonasana“ genannt, zählt zu den klassischen Positionen des Yoga. Beim Dreieck kommt es bei richtiger Ausführung zu einer Dehnung des Zwerchfells. Dadurch wird die Atemmuskulatur von Verspannungen befreit, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Körpers führt. Der freiere Atemfluss wirkt angenehm auf das Wohlbefin-

Die Ausstrahlung ist ein wesentlicher Faktor für die Schönheit eines Menschen. Yoga-Übungen können dabei helfen, die eigene Ausstrahlung zu verbessern. Entdecken Sie für sich und Ihre Kunden den Yoga-Übungsweg. Im neunten Teil unserer Serie lernen Sie das „Dreieck“ kennen.

den. Achten Sie darauf, dass Kopf, Nacken und Schultern gelöst sind.

Ausführung der Übung

Bei dieser Asana ist es wichtig, dass Sie einen stabilen Stand haben; eine rutschfeste Unterlage ist hilfreich.

- Öffnen Sie die Beine zu einem gleichseitigen Dreieck und entspannen Sie den Oberkörper. Gelingt dies, so fühlen Sie einen stabilen Stand.
- Führen Sie den rechten Arm nach oben (Handinnenfläche zeigt Richtung

Kopf) und bringen Sie den linken Arm in eine waagerechte Position.

- Nun beugen Sie sich auf die linke Seite. Die Dehnung erfolgt aus der Region des oberen Bauchraumes, dem dritten Energiezentrum. Der rechte Arm bleibt dicht am Kopf. Der linke Arm wird an der Außenseite des linken Beines abgelegt, dort, wo es möglich ist (siehe Bild).

- Entspannen Sie Kopf, Nacken und Schultern und achten Sie auf den freien Atemfluss. Dehnen Sie sich aus dem

oberen Bauchraum aktiv, bis Sie in der Flankenregion die Grenze spüren.

- Halten Sie diese Position für 15–20 Sekunden und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

- Beenden Sie die Übung, indem Sie den Oberkörper wieder aufrichten und die Arme senken.

Es ist günstig, die Übung dreimal auf jeder Seite zu wiederholen

Wirkung der Übung

Beim „Dreieck“ kann die übende Person lernen, die freie Flankenatmung zu erleben. Man fühlt sich seitlich unterhalb des Brustkorbes sehr angenehm vom Atemfluss durchströmt. Dadurch stellt sich im seelischen Bereich eine Stimmung von Zuversicht ein. Durch die konzentrierte Ausführung wird die Fähigkeit zur Achtsamkeit gefördert. Das Wohlbefinden verbessert sich, wenn der Atem frei ist. Durch die erhöhte Sauerstoffversorgung kann sich der Körper leichter erfrischen. ■



Die Durchführung des „Dreiecks“

Sabine Leikep | Die freie Journalistin verfügt über langjährige Erfahrung im Marketing in der Besonnungs- und Kosmetikbranche. Sie beschäftigt sich mit den Themen Kaizen (Unternehmensführungskonzept aus Japan), Wellness und Reisen (www.leikep.de).

