

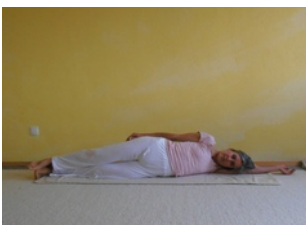
## Das seitlich liegende Dreieck – *anantāsana*

Das seitlich liegende Dreieck eröffnet das Erleben einer Gliederung im Körper und ein Erleben von Räumlichkeit.



Den Körper in diese Form zu führen gelingt leichter wenn der Atem frei fließen kann. Aus der Strecke formt der Körper die Dreiecksfläche, bzw. auch drei Richtungen. Schon in der Ausgangslage geht der Blick in den Raum und eine Flanke öffnet sich zum Boden. Aus den Beinen kann man sich eine Dynamik Richtung Becken vorstellen. Führen Sie das obere Bein möglichst gestreckt nach oben und greifen Sie es entspannt. Das Becken sollte nicht kippen, Schultern und Nacken sollten gelöst bleiben.

Beobachten Sie in der Endstellung die Dreiecksform und den frei fließenden Atem. Dieser fließt besonders füllig in die Seiten des Brustkorbs, in die Flanken.



Ausgangslage



Variation



Variation



Endstellung

### Literatur:

- *Die Seelendimension des Yoga* von Heinz Grill
- *Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen* von Heinz Grill