

Die Dreieckshaltung



Diese Position heißt Dreieckshaltung, weil dabei die gegrätschten Beine, der Rumpf und die Arme miteinander Dreiecke bilden. Stelle dich dazu in eine weite Grätschposition und strecke deine Arme rechts und links auf Schulterhöhe aus, die Handflächen zeigen nach vorn.

Neige den Oberkörper weit zur Seite, lege deine rechte Hand an die Außenseite des rechten Beins und rutsche mit der Hand am Bein nach unten, so weit, wie du kommst. Den linken Arm streckst du nach oben zur Decke. Schaue dann zur oberen Hand. Bleibe für ein paar Atemzüge in dieser Position. Beende die Position, indem du den rechten Fuß gegen den Boden drückst und in die Ausgangsstellung zurückkommst.