

Das Dreieck – *trikoṇāsana* - त्रिकोणासन

Das Erleben der Weite

Das Dreieck ist eine wichtige Grundstellung in der *āsana*-Praxis. Es kann in der Regel von jeder gesunden Person in jeder Altersstufe ausgeführt werden, weil jeder es nach seinem eigenen Maß praktiziert und so weit in die Stellung hinein geht, wie er das *āsana* bei freiem Atem halten kann.

Vorbereitung

Bevor der Übende mit der Ausführung beginnt, ist es günstig, sich eine Vorstellung über die Art und Weise der Ausgestaltung und über die Bedeutung des *āsana* zu bilden.

Heinz Grill beschreibt als einen Aspekt zum Dreieck: *"Der freudige Ausdruck der Weite ist die Expression in dieser Bewegungsform."* (1)

Ausgehend von einem Gedanken bleibt die Übung keine reine Körperübung, sondern bereichert auch das Empfindungsleben und regt die Gestaltungskräfte des Menschen an.

Wie kann die Weite in die Erfahrung gebracht werden? Wie entsteht sie? Wie kann sie gestaltet werden? Was bedeutet Weite?



Ausführung mit einer weiten seitlichen Körperbewegung

1. Die Ausführung beginnt mit einem gleichseitigen Dreieckstand der Beine. Der Abstand zwischen den Füßen entspricht etwa der eigenen Beinlänge. Die Füße zeigen nach vorn. Der Oberkörper ist entspannt aufgerichtet. Der Atem fließt in seinem eigenen Rhythmus bis in die Flanken und in den Bauchraum. Hierbei sollte der Atem nicht durch die willentliche Betätigung des Zwerchfelles in den Bauchraum geführt werden. Er findet von selbst seinen Weg, wenn der Übende den aufgerichteten Oberkörper zunehmend entspannt, besonders im Schulter- und Nackenbereich.

Der Übende nimmt eine Dreigliederung des Körpers wahr: Ruhiger, stabiler Stand, Mitte mit Flankenatmung, entspannter Oberkörper.



2. Der Ansatzpunkt für die seitliche Bewegung liegt in dem Bereich des Sonnengeflechts im oberen Bauchraum (*maṇipūra-cakra*). Der Übende führt dazu den linken Arm nach oben und den rechten zur Seite. In einer weit angesetzten Bewegung wird der Rippenbogen gehoben und über den Beckenkamm zur Seite hinausgetragen, sodass die rechte Hand das Bein berührt, ohne sich aufzustützen. Der linke Arm bleibt neben dem Kopf und zeigt zur rechten Seite. Der Halt liegt im Bereich des Sonnengeflechts.

Bei der Seitwärtsbewegung ist darauf zu achten, dass sich weder die Hüfte noch der Oberkörper zur Seite wegrehen. Beide bleiben nach vorn ausgerichtet. Schultern und Nacken sind weiterhin entspannt.



3. Am Anfang der *āsana*-Praxis wird die Stellung für ein paar Atemzüge gehalten, bei fortgeschrittener Praxis auch länger. Das Bewusstsein bleibt dabei in einer entspannten Übersicht gegenüber dem Körper.
4. In einer weiten Bewegung in die aufgerichtete Haltung zurückkehren und zur anderen Seite wechseln.

Es empfiehlt sich jede Seite dreimal auszuführen. Anschließend kann eine körperliche Veränderung durch die Übung wahrgenommen werden. Der Flankenbereich ist gedehnt, wodurch der Atem weiter und fülliger fließt. Das Aufrichten der Wirbelsäule gelingt oft leichter als vor der Übung.

Ausführung aus der Empfindung des weiten Raumes

1. Zur Vorbereitung wird der umliegende Raum im Verhältnis zum Atem wahrgenommen. Im gegrätschten Dreieckstand den Atem beobachten, wie er aus dem umliegenden Raum empfangen wird, in den Körper fließt und diesen dann wieder nach außen verlässt. Mit dem Ein- und Ausatmen steht der Übende in Beziehung zu dem umliegenden Raum.
2. Als nächstes kann der Raum in seiner Dreidimensionalität erlebt werden.
 - a) Die Höhe und Vertikale
 - b) Die Breite und Horizontale
 - c) Die Tiefe und Diagonale



3. Um den Raum in seiner Dreidimensionalität und gesamten Weite zu erleben, werden die Arme von unten nach oben seitlich bis über den Kopf geführt und wieder zurück nach unten. Der Übende nimmt dabei den Raum mit seiner Weite, Höhe und Tiefe wahr.
4. Mit der Empfindung des weiten Raumes geht der Übende in die seitliche Ausdehnung bis zur Endstellung wie oben beschrieben. - *„Die Weite des äußeren Raumes überträgt sich schließlich mit einer klaren Empfindung auf die Ausdehnung des gesamten Brustbereiches.“ (2)*
5. Mit dieser Empfindung die Stellung ein paar Atemzüge halten und dann die Seite wechseln.



Atmung

Jede Bewegung wirkt auf die Atmung. Das Dreieck wirkt besonders auf den Bereich des Zwerchfelles. Manchmal ist dieser Bereich verspannt durch körperliche Fehlhaltungen oder durch psychische Einflüsse wie Stress, Überforderung u.a.. Die Folge kann eine flache oder eingengte Atmung sein.

Die Seitwärtsbewegung des Dreiecks regt diesen Bereich des Zwerchfelles an, arbeitet ihn durch, sodass die Atmung wieder weiter und freier fließen kann, insbesondere im Bereich der Flanken.

Seelische Ebene

In der Bewegung des Dreiecks dehnt sich der Übende weit in den Raum. Er verlässt seinen gewöhnlichen aufgerichteten Stand und begibt sich in eine neue Position hinein. Das Bedürfnis nach Ausdehnung, Aktivität, Entwicklung und Beziehungsfreude wird dabei angesprochen.

Sozialfähigkeit

Die gesamte Yoga-Praxis kommt nicht nur dem Übenden zugute, sondern wirkt auch auf sein Umfeld und seine Mitmenschen. Die Dehnung der Flanken führt zu einer Offenheit. Der Übende öffnet sich damit auch mehr für den Raum, und dadurch mehr für die Umgebung und für die Menschen. Diese Offenheit nach außen ist eine Voraussetzung für jede Wahrnehmung und jede Beziehung.

Manuela Maria Walbrühl
Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Gesangspädagogin, Erzieherin

Literaturnachweis

- (1) Heinz Grill: Initiatorische Schulung in Arco. Ein neuer Yogawille für ein integratives Bewusstsein in Geist und Welt. Verlag für Schriften von Heinz Grill, Soyen 2000, Seite 65
- (2) Heinz Grill: Der freie Atem und der Lichtseelenprozess. Der Neue Yogawille in seiner Beziehung zur Anthroposophie. Heinrich Schwab Verlag GmbH & Co. KG, Argenbühl 2017, Seite 84