



Yogahouding aanleren 2 trikonasana - driehoekshouding

Trikonasana of driehoekshouding is een staande yogahouding:

Staaude houdingen zorgen voor een goede verankering, gronding, stabiliteit. Via deze houdingen ontwikkel je kracht, soepelheid en evenwicht. Staaude houdingen doen een beroep op het hele lichaam. Ze zijn daarom ook heel interessant als opwarming voor andere posities.

Deze yogalesjes zijn niet leeftijdsgebonden. Je kan zelf de moeilijkheidsgraad, inkleding en aanpak aanpassen op maat van je leerlingen.

Beschrijving

- *Houding*

Vertrek vanuit de berghouding (Tadasana). Zet je voeten wat verder uit elkaar (iets wijder dan de heupen), draai je rechtervoet helemaal naar rechts. Hef beide armen op, parallel met de grond. Kantel je rechterarm verder naar beneden en houd met de hand je rechtervoet of scheenbeen vast en strek je linkerarm recht omhoog. Kijk met je hoofd naar boven en blijf rustig in- en uitademen. Doe de houding ook aan de andere kant.

- *Lichaam*

Heel wat spieren van je onderlichaam (dijen, heupen, billen, buik) worden bij deze houding opgespannen.

- *Aandachtspunten*

Draai de heup niet naar voren.

Op school

- *Introductie*

Bij yoga of meditatie kunnen rustige geluiden of muziek ondersteunend werken. Je kan hier enkele instrumenten introduceren: klankschaal, houtblok, triangel. Doe ademhalingsoefeningen met de 3 instrumenten.

- Stap rond in de zaal, maar luister goed.
- Als jullie de houtblok horen, lopen jullie snel naar de yogamat en sta mooi rechtop. Adem 3 keer in en uit en loop daarna opnieuw rond.



Yogahouding aanleren 2 trikonasana - driehoekshouding

- Als jullie de klankschaal horen, lopen jullie snel naar de yogamat en ga zitten. Sluit de ogen, adem in terwijl jullie de handen naar boven bewegen (de handpalmen raken elkaar boven het hoofd), adem uit terwijl jullie de handen naar beneden bewegen. Loop daarna opnieuw rond.
- Als jullie de triangel horen, sta onmiddellijk stil, adem in en hou de adem vast.
- Als jullie een tweede keer de triangel horen, adem rustig uit.
- *Yogahouding aannemen*

We gaan nu een houding aannemen in de vorm van een triangel, de driehoekhouding.

- Sta recht in het midden van de yogamat. Zet de voeten wat uit elkaar. Adem in, adem uit.
- Draai jullie rechtervoet helemaal naar rechts. Hef de armen omhoog in vliegtuigstand.
- Het vliegtuig neemt een duikvlucht, kantel jullie rechterarm verder naar beneden en houd met de hand de rechtervoet of het scheenbeen vast en strek jullie linkerarm recht omhoog.
- Kijk naar boven en blijf rustig in- en uitademen. Luister naar de triangel, die jullie drie keer zullen horen. Bij de derde keer komen jullie terug recht in de berghouding.
- Doe dezelfde houding ook aan de andere kant.
- *Afsluiten*
 - Maak een tekening van een driehoek (triangel) op een kaartje en hou het bij als yogakaart. Je kan hen ook een voorgedrukte tekening laten kleuren.
 - Speel driehoekstikkertje: de leerlingen lopen rond in de ruimte, één (of twee leerlingen) zijn tikker. Als je aangetikt bent, neem je de driehoekshouding aan. De andere leerlingen kunnen de leerling verlossen door onder zijn benen door te kruipen.