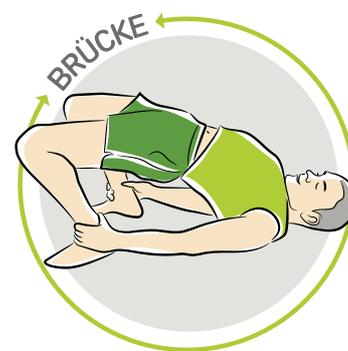
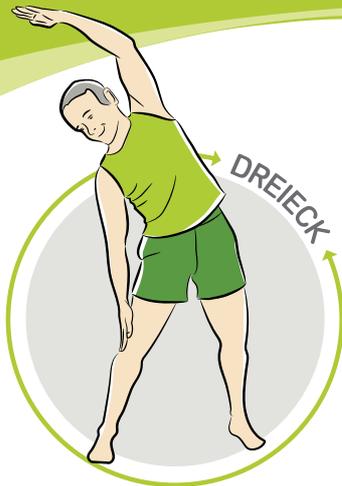


# 3X3

## ENERGIESTELLUNGEN



Design/Artwork: ACTOMIC [www.actomicart.com](http://www.actomicart.com)

©tri-dent gmbh 2017 | [www.tri-dent.de](http://www.tri-dent.de)

# 3x3 Energiestellungen®

## 1. Stufe: Wahrnehmung und Körperbewusstsein

In der ersten Stufe geht es um Körpergefühl und Körperwahrnehmung. Wie fühlt sich die Stellung an? Was verändert sich? Wie ist der Kontakt zum Boden? Wie ist die Stellung der Wirbelsäule? Welche Muskeln spanne ich gerade an und welche kann ich loslassen?

## 2. Stufe: maximales Dehnen der Muskulatur

Hier kommt das bewusste und maximale Dehnen der Muskulatur in den Stellungen. Es ist auch möglich, aktive Unterstützung zu geben.

## 3. Stufe: Meditation in der Stellung (sehen Sie auch die Meditationsvarianten)

Das Bewusstsein geht nach innen, in den Mittelpunkt des Brustkorbes oder in den Mittelpunkt des Kopfes, oder es wird die Atmung beobachtet – ohne in den Atem einzugreifen.

# 1A Das Dreieck

## Ausführung

- Die Füße stehen etwa 60 bis 80 cm auseinander, sie stehen parallel
- Beide Knie und Ellenbogen möglichst gestreckt halten
- Den rechten Arm gestreckt nach oben heben
- Die linke Hand liegt entspannt am linken Oberschenkel
- Alle Finger sind gerade und aneinander
- Ausatmen - Oberkörper wird langsam nach links bewegt
- Die Stellung am Anfang etwa 10-30 Sekunden halten
- Die Victoryatmung praktizieren
- Absolute Bewegungslosigkeit in der Stellung
- Mit dem Einatmen die Stellung langsam verlassen
- Eine sanfte Gegenbewegung machen
- Die Stellung für die andere Seite praktizieren

## Aufmerksamkeit

- Bauchchakra
- Atmung

## Kräftigung

- Gesäß
- Taille
- Rücken
- Schulter
- Nackenmuskulatur

## Dehnung

- Seitliche Bauchmuskulatur
- Rückenmuskel
- Trizeps

## Organe

- Verdauung
- Kräftigung der Lunge

## Mental/Emotional

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Wirkt befreiend
- Öffnend für neues im Leben
- Empfangende Energiestellung



# 1B Der Fußstand

## Ausführung

Den linken Fuß etwas nach links drehen

Beide Knie möglichst gestreckt halten  
bis 3 mal tief durchatmen

Die Hände hinter dem Rücken falten

Einatmen - den Oberkörper nach links zum linken Fuß drehen und

die Arme von den Gesäßmuskeln abheben, die Ellenbogen sind möglichst gestreckt

Ausatmen - den Oberkörper langsam nach vorne beugen

Brustkorb Richtung linker Fuß

Die Stellung am Anfang 10-30 Sekunden halten, später mehrere Minuten

Victoryatmung

Bewegungslosigkeit in der Stellung

Einatmen – die Stellung ganz langsam verlassen

Die Stellung für die andere Seite

wiederholen

## Varianten

- Handinnenflächen zusammenhalten
- Handinnenflächen zusammenhalten und dabei beide Zeigefinger gestreckt halten
- Den linken vorderen Fuß anheben, sodass der Boden nur noch mit der Ferse berührt wird
- Die Zehen des rechten Fußes anheben
- den anderen Fuß nach oben beide Knie durchstrecken
- Das Körpergewicht auf den linken Fuß verlagern, das linke Knie ist dabei leicht angewinkelt, den rechten Fuß nach oben heben, das linke Knie durchstrecken



# 1B Der Fußstand

## Aufmerksamkeit

- Stirnchakra
- Atmung

## Kräftigung

- Vordere Beinmuskulatur
- Rückenstrecker
- Fingerkraft
- Gesäßmuskeln

## Dehnung

- Hintere Beinmuskeln
- Waden
- Unterer Rücken
- Brust
- Schulter

## Organe

- Durchblutung des Kopfs
- Aktivierung des Herz-Kreislaufes
- Verdauungsorgane

## Mental/Emotional

- Durchblutung des Kopfes
- Aktivierung des gesamten Herz- Kreislaufsystems
- Gebende Energiestellung

# 1C Der Sonnenblick

## Ausführung

- Füße etwa 60 bis 80 cm auseinander
- Den linken Fuß 90° nach links drehen, das linke Knie anwinkeln
- Einatmen - Oberkörper nach vorne beugen
- Die linke Hand rechts neben dem linken Fuß legen, Handgelenk und Ferse schließen miteinander ab
- Tief einatmen und mit dem Ausatmen den rechten Arm nach oben zur Sonne strecken
- Kopf folgt der rechten Hand
- Stellung 10-30 Sekunden halten
- Victoryatmung
- Einatmen - Stellung langsam verlassen
- Stellung für die andere Seite wiederholen

## Aufmerksamkeit

- Brustchakra
- Atmung

## Kräftigung

Vordere Beinmuskulatur  
Schulter  
Rücken

## Dehnung

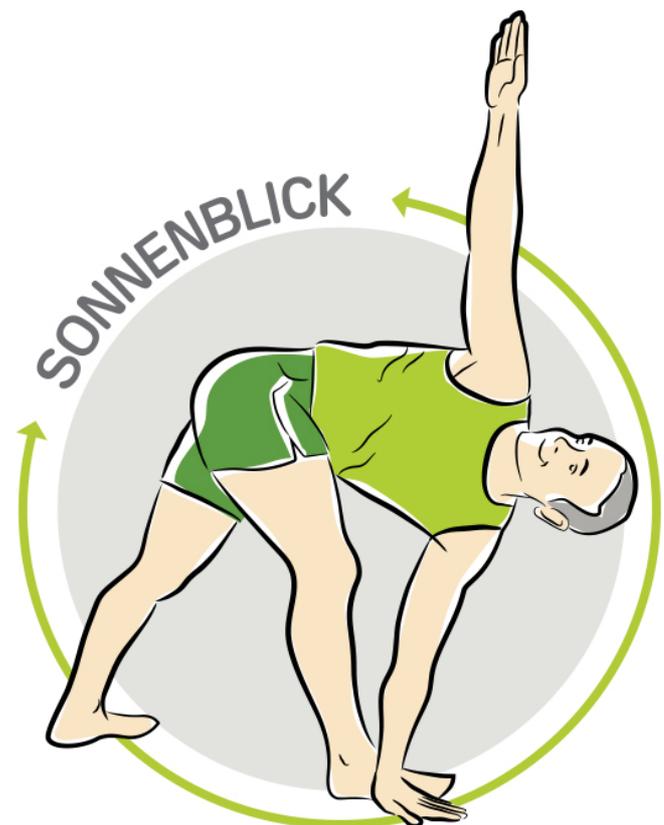
- Beinmuskulatur
- Waden
- Unterer Rücken
- Bizeps
- Brust
- Hals

## Organe

- Durchblutung des Kopfes
- Stoffwechsel

## Mental/Emotional

Konzentrationsfähigkeit  
Vermittelt Bodenständigkeit und hilft die eigene Mitte zu finden  
Empfangende/Gebende Energiestellung



## 2A Die Vorwärtsbeuge

### Ausführung

- Aufrechte und gerade Sitzposition
- Beide Knie sind gestreckt
- Fußgelenke sind zum Körper angezogen
- Füße sind geschlossen
- Einatmen - beide Arme gestreckt nach oben heben
- Handinnenflächen schauen sich an
- Die Finger sind geschlossen, Daumen liegt an
- Ausatmen - Oberkörper langsam nach vorn beugen, Rücken gerade halten, Brustkorb geht in Richtung der Füße (nicht Richtung Knie)
- Hände neben die Beine legen
- Stellung 10-30 Sekunden halten
- Victoryatmung
- Einatmen - Stellung langsam verlassen

### Aufmerksamkeit

- Sakralchakra
- Atmung

### Kräftigung

- Armbeuger

### Dehnung

- Hintere Beinmuskulatur
- Waden
- Unterer Rücken
- Elastische Wirbelsäule
- Glutaeus

### Organe

- Aktivierung des Verdauungsapparates
- Nieren
- Leber



## 2A Die Vorwärtsbeuge

- Bauchspeicheldrüse

### Mental/Emotional

- Geduld
- Hingabe
- Schenkt Lebenskraft
- Gibt Durchhaltevermögen
- Die Fähigkeit loszulassen
- Gebende Energiestellung

## 2B Die Brücke

### Ausführung

- Flach auf den Rücken legen, die Beine ausstrecken
- Die Arme liegen seitlich am Körper
- Einatmen - Fußgelenke festhalten
- Ausatmen - Becken nach oben heben
- Der Kopf ist bewegungslos
- Die Fersen bleiben auf dem Boden
- Fußspitzen zeigen möglichst geradeaus
- Stellung 10-30 Sekunden halten
- Victoryatmung
- Einatmen - Stellung langsam verlassen
- Becken senken

### Aufmerksamkeit

- Halschakra
- Atmung

### Kräftigung

- Oberschenkel
- Finger
- Glutaeus

### Dehnung

- Halsmuskulatur
- Hüftbeuger
- Bauch
- Brust
- Wirbelsäule

### Organe

- Durchblutung des Kopfbereiches
- Aktiviert die Schilddrüse
- Stoffwechsel

### Mental/Emotional

- Hilft langfristig neue Veränderungen einzuleiten (eine Brücke für Neues)
- Aussprache
- Selbstbewusstsein
- Sich mitzuteilen
- Empfangende Energiestellung



## 2C Der Drehsitz

### Ausführung

- Aufrechte Sitzposition, Wirbelsäule zur Sonne strecken
- Den rechten Fuß über den linken Oberschenkel stellen
- Fußsohle auf dem Boden, Zehenspitzen zeigen nach vorn
- Das rechte Knie festhalten
- Finger an beiden Händen geschlossen halten
- Die rechte Hand hinter dem Körper aufstellen, Finger zeigen vom Körper weg
- Tief einatmen und die Wirbelsäule aufrichten
- Ausatmen - Oberkörper und Kopf nach rechts drehen
- Stellung 10-30 Sekunden halten
- Victoryatmung
- Einatmen - Stellung langsam lösen und eine sanfte Gegenbewegung machen
- Stellung für die andere Seite wiederholen

### Varianten

- Aus dem Fersensitz
- Das rechte Knie liebevoll in den Arm nehmen
- Den Arm über das rechte Knie
- Den Arm über das rechte Knie und unter die rechte Fußsohle fassen

### Aufmerksamkeit

- Kronenchakra
- Atmung

### Kräftigung

- Rücken
- schräge Bauchmuskeln

### Dehnung

- Glutaeus
- Oberschenkel
- Brust
- Bizeps
- Handgelenk
- Organe
- Harmonisiert die Verdauung



## 2C Der Drehsitz

### Mental/Emotional

- Stress abbauend
- Nervenstärkend
- Stärkung des Durchhaltevermögens und des Selbstbewusstseins
- Gibt innere Kraft
- Stärkt die Würde
- Empfangende/Gebende Energiestellung

## 3A Der Bogen

### Ausführung

- Auf den Bauch legen
- Beine geschlossen halten, die Zehen berühren sich, die Fersen fallen locker nach außen
- Der Kopf liegt auf den Händen, die ein Ruhekissen bilden
- Die Schultern sind entspannt
- Einatmen - Kinn aufstellen und mit den Händen die Fußgelenke fassen
- Ausatmen - Beine strecken, so dass der Oberkörper nach oben gezogen wird
- Der Kopf ist entspannt im Nacken
- Stellung 10-30 Sekunden halten
- Victoryatmung
- Einatmen - Stellung langsam lösen
- Eine sanfte Gegenbewegung machen

### Aufmerksamkeit

- Bauchchakra
- Atmung

### Kräftigung

- Trapezius
- Rückenstrecker
- Hintere Schulter
- Beinstrecker

### Dehnung

- Brust
- Hals
- Schulter
- Bauch

### Organe

- Aktivierung des gesamten Verdauungsapparates, besonders des Darmes

### Mental/Emotional

- Entwickelt Selbstvertrauen
- Erhebt den Geist
- Führt zu einem Gefühl der Erhabenheit
- Empfangende Energiestellung



## 3B Der Halbmond

Der Halbmond und die Kopf-Knie-Stellung werden direkt hintereinander ausgeführt.

### Ausführung

- Den linken Fuß nach vorn aufstellen
- Die Fußsohle des linken Fußes bleibt immer am Boden
- Rechter Oberschenkel und linker Unterschenkel sind senkrecht
- Hände ineinander falten, Zeigefinger strecken
- Einatmen - beide Arme nach oben über den Kopf heben
- Kopf ist entspannt im Nacken
- Ellenbogen möglichst gestreckt halten
- Ausatmen - Becken nach vorn schieben
- Stellung 10-30 Sekunden halten
- Victoryatmung
- Einatmen - Stellung verlassen und langsam in die Kopf-Knie-Stellung wechseln

### Varianten

- Handinnenflächen zusammen

### Aufmerksamkeit

- Brustchakra
- Atmung

### Kräftigung

- Po
- Rücken
- Oberschenkel
- Schulter

### Dehnung

- Hüftbeuger
- Bauch
- Brust,
- Vordere Oberschenkel

### Organe

- Verkrampfungen im Brustbereich entweichen



## 3B Der Halbmond

### Mental/Emotional

- Baut Stresssymptome ab
- Hilft loszulassen
- Sie lernen im Leben wieder tief durchzuatmen
- Öffnet für alles was das Leben bietet
- Empfangende Energiestellung

## 3C Die Kopf - Knie – Stellung

### Ausführung

- Das Becken nach hinten schieben und auf die rechte Ferse setzen
- Das linke Bein ist gestreckt, das Knie ist durchgedrückt
- Das Fußgelenk und die Zehen zum Körper ziehen
- Einatmen – die Arme nach oben heben
- Ausatmen – den Oberkörper langsam nach vorne beugen
- Der Brustkorb geht tendenziell in Richtung Fuß (nicht zum Knie)
- Beide Hände entspannt neben dem linken Bein ablegen, die Finger sind aneinander
- Stellung 10-30 Sekunden halten
- Victoryatmung
- Einatmen – die Stellung langsam lösen
- Beide Stellungen mit der anderen Seite ausführen

### Aufmerksamkeit

- Wurzelchakra
- Atmung

### Kräftigung

- Schienbeinmuskeln

### Dehnung

- Hintere Beinmuskulatur
- Waden
- Gesamter Rücken
- Glutaeus

### Organe

Alle inneren Organe im  
Bauchbereich

### Mental/Emotional

Innere Ruhe  
Baut Stresssymptome ab  
Hilft loszulassen  
Trainiert Demut und Dankbarkeit  
Gebende Energiestellung

