

YOGA Beschreibung

TRIYOGA

TriYoga ist eine fließende Form des traditionellen Hatha-Yoga, auch "Yogflow" genannt. Es ist eine harmonische Synthese gehaltener und dynamischer Asanas (Körperpositionen), Pranayama (Atemtechniken) und Mudras (Handgesten). Die Asanas werden mit den Mudras und mit einer rhythmischen Ein- und Ausatmung begleitet.

Wellenartige Bewegungen der Wirbelsäule verbinden die Asanas anmutig und lebendig miteinander und sind im TriYoga einzigartig. Die Kundalini wird dadurch sanft angeregt. Der Impuls von Bewegung kommt mehr von innen und breitet sich nach außen aus. Kraft und Flexibilität werden spürbar. Der harmonische Fluss fördert auch die Lebensfreude und die Anmut.

Im TriYoga ist die Präzision der Asanas und der behutsame Aufbau sehr wichtig und die liebevolle Haltung zum Körper und zu sich selbst. Im TriYoga gibt es daher verschiedene Levels unterschiedlicher Herausforderung - von den Basics bis Level 7.

Derzeit unterrichte ich TriYoga Advanced (Level 2 + 3).

Der Yogaflow wird in einer meditativen Stimmung und Wachheit ausgeführt.

Von wem wurde TriYoga entwickelt?



TriYoga wurde von der in Kalifornien lebenden Yogameisterin Kali Ray entwickelt. Sie hat TriYoga auf eine intuitive Art und Weise (Kriyavati) durch den Fluss der Kundalini Energie erfahren und Kali Ray hat TriYoga systematisch aufgebaut und in 7 Stufen gegliedert. Ich spüre deutlich den weiblichen Zugang zu TriYoga, behutsam und von Level zu Level steigend, kann auch durchaus intensiv sein.

Wie wird TriYoga praktiziert?

Im TriYoga fängt man mit den Basics an und steigert langsam die Intensität der Yoga Praxis. So kann jede/r TriYoga ausführen (sofern körperlich oder geistig nicht stärkere Einschränkungen vorhanden sind), da es systematisch aufgebaut ist und individuell abgewandelt werden kann. Die Übenden werden schrittweise an verschiedene Asanas herangeführt. Es ist sehr wichtig, dass die Yoga Praxis nicht gepusht wird. Durch die Kontinuität entwickelt sich ganz von selbst und auf eine natürliche Weise die Kraft und die Flexibilität. Das Atemvolumen wird sanft erweitert und vertieft.

Praktiziert wird in den Flows- fließenden, sich wiederholenden Bewegungsfolgen im Wechsel mit gehaltenen Asanas, die in sinnvolle Sequenzen unterschiedlicher Wirkung zusammengefügt sind. Es kann sanft und meditativ, mit voranschreitender Praxis auch sehr kraftvoll und dynamisch geübt werden.

Im TriYoga werden die TeilnehmerInnen mit Yoga Hilfsmitteln (unterschiedliche TriYoga Blöcke, TriYoga Pölster und Yoga Gurte) unterstützt. Damit kann jede Person individuell in die Asanas fließen und die Yoga Hilfsmittel werden in den Flow integriert.

Meditation in Bewegung entfaltet sich von selbst, wenn sich das innere Wissen über den Flow vertieft. Bewegung, Energie und Atem verschmelzen mit dem Lebensstrom, der alles verbindet. Durch die zunehmende Praxis und Erfahrung mit TriYoga spüren Sie eine tiefe innere Klarheit, Hingabe und Stille.

TriYoga Kurse finden Sie unter [Kursübersicht](#)

TriYoga Workshops finden Sie unter [Workshops](#).

Sie können über den TriYogastil auch bei www.triyoga.com nachlesen, wenn Sie noch mehr darüber erfahren möchten.