Ein Beispiel für *nirodha*

YS I,1und 2

Wir üben *trikoṇāsana*
(die halbe Übung, dann weiter nach links)

aufstehen Halt = *nirodha*

Beine weit gespreizt H = *nirodha*

ausatmen H = *nirodha*

die Hände straff strecken
die Handflächen nach außen drehen H = n*irodha*

einatmen, dabei die Armen gestreckt seitlich
in Schulterhöhe heben H = *nirodha*

ausatmen, den Oberkörper aus den Hüften heraus
nach vorn beugen H = *nirodha*

rechte Hand zum rechten Fuß führen, linker Arm
in die Senkrechte heben H = *nirodha*

noch einmal ausatmen, dabei die Drehung im
Rücken verstärken H = *nirodha*

einatmen, dabei den Oberkörper aufrichten,
die Arme gestreckt seitlich heben Halt = *nirodha*

Während der Ausführung der Ansagen (Kommandos)
unterbleibt jegliches Fragen, Mitdenken, usw.
Sonst ist die Wirkung von *trikoṇāsana* futsch.
Was bleibt ist eine sehr gute, nützliche orthopädische
Körperübung. Keine Spur von Yoga.