

Der halbe Drehsitz – *ardha matsyendrāsana*

Eine vergleichende Betrachtung der Ausführung und gesundheitlichen Wirkung des halben Drehsitzes nach dem Yoga von B. K. S. Iyengar und dem Neuen Yogawillen von Heinz Grill

Yoga nach B. K. S. Iyengar

Die Übungsbeschreibung von *ardha matsyendrāsana I* beginnt mit einer überlieferten Legende. Einst lauschte ein Fisch konzentriert Śivas Worten, als dieser seiner Gattin *Pārvati* die Geheimnisse des Yoga erklärte. Als *Śiva* ihn entdeckte, besprenkelte er ihn mit Wasser. Er wurde zu *Matsyendra*, dem Herrn der Fische, der später die Weisheit des Yoga verbreitete. Das Wort *ardha* bedeutet halb.

Technik (zusammengefasste Darstellung der detaillierten Beschreibung)

Aus der Sitzhaltung mit geraden Beinen das linke Knie beugen und den Fuß unter das linke Gesäßteil legen. „Der Fuß, der als Sitz benutzt wird, sollte horizontal mit der Außenseite des Fußgelenkes und dem kleinen Zeh am Boden liegen.“ (1) Das Gleichgewicht halten. Den rechten Fuß an die Außenkante des linken Oberschenkels stellen. Den Rumpf um 90 Grad nach rechts drehen und die linke Achselhöhe über das rechte Knie hinaus bringen. Ausatmen und den linken Arm von der Schulter aus strecken und ihn um das rechte Knie an die rückwärtige Taille legen. Zweimal atmen. Dann tief ausatmen und den rechten Arm von der Schulter aus zurückschwingen und die rechte Hand nach hinten zur Taille führen. Die rechte Hand umfasst die linke oder umgekehrt. Wenn es noch nicht möglich ist, mit einem oder zwei Fingern fassen. Den Nacken nach links oder rechts drehen. Den Blick fest auf die Mitte der Augenbrauen richten und normal atmen. Nach einer ½ - 1 Minute lösen und die Seite wechseln.

Variationsmöglichkeiten: Die Hand greift den aufgestellten Fuß. Der Übende sitzt auf dem Boden.



Korrekturmöglichkeit durch die Förderung der Wirbelsäulendrehung

Sich nahe an eine Wand setzen und den Drehsitz-Sitz wie oben beschrieben einnehmen. Rechter Fuß und linkes Knie zeigen nach vorn. Beim Ausatmen den Rumpf nach rechts drehen und linken Oberarm mit der Außenseite des rechten Beines fixieren. Die linke Handfläche an die Wand legen. Rechte Hand rechts neben dem Körper an die Wand legen. Beide Handflächen gegen die Wand drücken, den Rumpf anheben und noch weiter drehen.



Der Neue Yogawille nach Heinz Grill

Die Beschreibung beginnt mit dem Bild und der Bedeutung der Übung. Der Kopf wie auch das Denken bleiben in einer weiten Übersicht gegenüber dem Körper. Gleichzeitig führen sie die gewünschten Bewegungsschritte. „Der Drehsitz beschreibt diese freie und dennoch schaffende Denktätigkeit, die die Wahrnehmungsprozesse der Sinnesströme kontrolliert und reguliert, und deshalb bezeichnet der Drehsitz die hohe Signifikanz der Reinheit im Denken.“ (2) Nach der *cakra*-Philosophie ist das 6. Energiezentrum in der Mitte der Stirn (*ājñā-cakra*) das Zentrum der Bewusstseinstätigkeit im Gedanken. Die Ausführung beginnt mit Vorstellungen, die nachfolgend umgesetzt werden:

- Der Kopf ruht entspannt auf der Wirbelsäule und bleibt die ganze Zeit in der Übersicht.
- Die Wirbelsäule zentriert sich aufrecht in ein Lot.
- Beine, Arme, Hände, Oberkörper, Schultern und Kopf sind in einer seitlichen Linie.

Zur Ausführung

Aus dem Fersensitz links neben die Füße setzen und den rechten Fuß über das linke Knie auf dem Boden stellen. Zum Mittelpunkt des Kreuzbeins (2. Energiezentrum, *svādhiṣṭāna-cakra*) zentrieren, sodass sich die Wirbelsäule im Lot aufrichtet. Die Hände über den Kopf zusammen führen und sich noch einmal aus dem Kreuzbein aktiv hoch strecken. In einer weiten Bewegung den rechten Arm nach hinten führen und die Hand in der Linie zum Körper aufsetzen. Die Wirbelsäule dreht sich dabei von unten nach oben zur rechten Seite. Mit einer großen Armbewegung die linke Hand zum rechten Fuß führen und ihn greifen. Der Kopf dreht nach rechts und überschaut die zur Ruhe gekommene Form. Der Atem bleibt stets frei in seinem Rhythmus. Nach ca. 1 - 3 Minuten zurückkommen und zur anderen Seite wechseln.



Korrekturmöglichkeit

Nachdem ein Überblick über die Stellung erfolgt ist, kann der linke Arm noch einmal gehoben werden. Im Kreuzbein zentrieren und mit der ganzen Wirbelsäule lang ausgleiten. In einem sehr weiten Bogen erneut den rechten Fuß fassen.



Den rechten Arm seitlich heben und sich aus dem Bereich der Flanken und dem Sonnengeflecht aufrichten und ausdehnen (3. Energiezentrum, *maṇipūra-cakra*). Die Hand erneut in der Linie aufstellen. Der Kopf dreht nach rechts.



Wirkungen auf die körperliche Gesundheit

Sowohl B. K. S. Iyengar als auch Heinz Grill sehen im halben Drehsitz positive Wirkungen für den Bewegungsapparat und die inneren Organe. Die Drehung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und vermindert Verspannungen. Durch das systematische Aufrichten und spiralförmige Drehen ziehen die sympathischen Nervenfasern des Grenzstranges an der Wirbelsäule einen hohen Nutzen. Bei Wirbelsäulenproblemen sollte vor Übungsbeginn eine Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.

Die Drehung bewirkt eine Endstauung und Belebung der Stoffwechselorgane wie Leber, Milz und Nieren. Die linke und rechte Gehirnhälfte sind aktiv, weil beide Körperseiten bewegt werden.

Wirkung auf die seelische Gesundheit

Die Seele mit ihren drei Grundkräften des Denkens, Fühlens und Wollens werden in den beiden Übungsansätzen unterschiedlich angesprochen.

Bei der Ausführung von B. K. S. Iyengar wird der Körper gezielt ergriffen und in eine größtmögliche Formung gebracht. Es scheint dadurch das Willenselement betont zu sein. Das Gleichgewicht auf dem Fuß zu halten, erfordert Konzentration. Diese entsteht aus der Übung selbst.

In der Übungspraxis von Heinz Grill entsteht die Konzentration aus dem 6. Energiezentrum (*ājñā-cakra*). Dadurch entwickelt sich eine Bewusstseinskraft, die den Menschen stabilisiert. *„Diese Stellung ist mit ihrem Bild gerade für die unterstützende Therapie von Depressionen geeignet, denn sie zeigt, wie der Gedanke am Anfang liegt und wie aus diesem schließlich die geeigneten Formen entstehen.“* (3) Dieser Übungsansatz führt auch zu einer differenzierteren Wahrnehmung und Tätigkeit des Denkens, Fühlens und Wollens.

Zusammenfassung

Beide Übungsansätze können die körperliche Gesundheit bezogen auf den Bewegungsapparat und die inneren Organe unterstützen.

Ein Unterschied liegt in der seelischen Wirkung für die Gesundheit. In der Ausführung von B. K. S. Iyengar ist mehr das Willenselement betont, während bei Heinz Grill der Schwerpunkt in der Entwicklung einer Bewusstseinskraft liegt, die den Menschen psychisch stabilisiert.

Manuela Maria Walbrühl

Literaturnachweis

- (1) B.K.S. Iyengar, Licht auf Yoga, Nikol Verlagsgesellschaft mbH & C. KG, Hamburg, 7. Auflage 2017, Seite 236
- (2) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Verlag für Schöne Künste, Bolheim, 6. Auflage 2019, Seite 248
- (3) Heinz Grill, Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen, Synthesia-Verlag, Vaihingen/Enz, 2010, Seite 57

Bildnachweis

Zeichnungen und Fotos: Manuela Maria Walbrühl