

## Der halbe Drehsitz – *ardha matsyendrāsana* - अर्धमत्स्येन्द्रसन

### Von einem Gedanken bis zur Form

*Ardha matsyendrāsana*, der halbe Drehsitz, gehört zu den Grundstellungen des Yoga. *Matsyendra* ist der Name eines Lehrers des Yoga, der in der *haṭha-yoga-pradīpikā* erwähnt wird. Einer Legende nach 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 den Yoga verbreitete. Das Wort *ardha* bedeutet halb. (1)

Der halbe Drehsitz unterscheidet sich vielfältig in den verschiedenen Yoga-Richtungen in der Art der Ausführung, der Vorgehensweise und des Ausdrucks. Bei allen Drehsitzformen zeigt sich jedoch das Bild, dass der Kopf den höchsten Punkt einnimmt. Wie steht der Kopf im Verhältnis zum Körper? Welche Rolle nimmt er bei der Ausführung der Stellung ein?

Der Kopf steht allgemein in Beziehung mit dem Denkvorgang und dem Sinnesprozess. Je klarer, konzentrierter und projektionsfreier der Mensch einen Gedanken denkt, desto freier und weiter wird er in seinem Kopfregion und im Denken.

Der Mittelpunkt der Stirn, etwa zwischen den Augenbrauen, ist im Yoga das Zentrum für die Bewusstseinstätigkeit im Gedanken. Es stellt nach der *cakra*-Philosophie das 6. Energiezentrum (*ājñā-cakra*) dar. Es ist das Zentrum der Konzentration, aus dem sich die Meditation entwickelt.

Die Ausführung des halben Drehsitzes im *Neuen Yogawillen* von Heinz Grill setzt nicht sofort im Körper an, sondern ausgehend vom 6. Zentrum mit Gedanken und Vorstellungen zum Bild der Stellung. In seinem Werk „Die Seelendimension des Yoga“ beschreibt er: „Der Drehsitz zeigt die harmonische Vorgehensweise an, wie aus einem bewussten Gedanken eine exakte Arbeit entsteht und diese sich in der Form, d.h. in einer bestimmten Körpergebärde widerspiegelt.“ (1)

### Welche Gedanken spiegeln sich in der Form des halben Drehsitzes wider?

1. Wie bereits oben erwähnt, bildet der Kopf den höchsten Punkt in dem *āsana*. Er ruht entspannt auf der Wirbelsäule und bewahrt die ganze Zeit eine Übersicht zum Gedanken und zum Körper. Das Bewusstsein gewinnt dadurch eine klarere Wahrnehmung und Beziehung zum Körper sowie zu den einzelnen Ausführungsschritten.
2. Die Wirbelsäule zentriert sich aufrecht in ein Lot.
3. Beine, Arme, Hände, Oberkörper, Schultern und Kopf sind in einer seitlichen Linie.



Sich vor der Ausführung Vorstellungen zu der Form der Endstellung eines *āsana* zu kreieren, ist sehr bedeutungsvoll. Selbst dann, wenn diese von dem Praktizierenden noch nicht erreicht werden kann. Differenzierte Vorstellungen stimmen die Lebenskräfte (*prāṇa*, Ätherkräfte) ein, sodass diese die Bewegungen des Körpers aktivieren können.

Bevor der halbe Drehsitz ausgeführt wird, ist es sinnvoll das Sonnengebet (*sūrya namaskāra*) oder andere wirbelsäulendynamische *āsana* zu praktizieren. Hinführende *āsana* können hilfreich sein, weil sie das Erleben und die Empfindungen einstimmen.

## Ausführungen

### Vitata matsyendrāsana (auch für ältere Personen empfehlenswert)

- In der Sitzhaltung mit geraden Beinen die Arme nach oben führen. Zum Mittelpunkt des Kreuzbeins (2. Energiezentrum, *svādhiṣṭāna-cakra*) zentrieren, indem sich Oberschenkel und Bauch zueinander ziehen. Die Wirbelsäule richtet sich dabei in ein Lot auf.
- In einer weiten Bewegung die Arme seitlich nach rechts öffnen, dabei die Wirbelsäule in allen Teilen von unten nach oben drehen. Die Hände am Boden ohne Gewicht auflegen. Der Kopf dreht nach rechts.
- Mit wachem und entspannten Haupt bis ca. 1 Minute halten. In einer weiten Armbewegung zurückkehren und zur anderen Seite wechseln. Mehrmalige Wiederholung beider Seiten.



### Erleben des Sitzens im Lot

- Aus dem Fersensitz rechts neben die Füße setzen und den linken Fuß über das rechte Knie auf dem Boden aufsetzen. Die Fessel und das Knie sind auf einer Höhe.
- Oberschenkel und Bauch zueinander ziehen (= Zentrierung im 2. Energiezentrum, *svādhiṣṭāna-cakra*), sodass sich die Wirbelsäule fließend leicht im Lot aufrichtet. Das Hochführen der Arme unterstützt die Empfindung des ausgleitenden Lotes nach oben.
- Zentrierung im Kreuzbein und fließende, aufsteigende Bewegung ins Lot mehrmals wiederholen. Dann aufrecht bleiben und die Hände locker aufstellen. Das Sitzen im aufgerichteten und freien Lot, vom Kreuzbein bis zum Scheitel, wird erlebt.



### ardha matsyendrāsana

- Aus dem Fersensitz links neben die Füße setzen und den rechten Fuß über das linke Knie auf dem Boden aufstellen. Zum Mittelpunkt des Kreuzbeins zentrieren, sodass sich die Wirbelsäule im Lot aufrichtet. Die Hände über den Kopf zusammenführen.
- In einer weiten Armbewegung 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. Der linke Arm kann in einem Zwischenschritt auf den Oberschenkel gelegt werden.
- Oder die linke Armbewegung wird gleich weitergeführt und die linke Hand greift den rechten Fuß. (Foto: siehe oben)



- Der Kopf dreht ebenfalls nach rechts. Er bleibt frei und überschaut die zur Ruhe gekommene Form. Der Atem bleibt in allen Phasen frei in seinem Rhythmus.
- Nach ca. 1 - 3 Minuten zurückkommen und zur anderen Seite wechseln.

### Korrekturmöglichkeit des halben Drehsitzes

- Nachdem ein Überblick über die Stellung erfolgt ist, kann der linke Arm noch einmal gehoben werden. Gut im Kreuzbein zentrieren und mit der ganzen Wirbelsäule lang ausgleiten. In einem sehr weiten Bogen erneut den rechten Fuß fassen. Dabei kann das Knie mit dem Ellenbogen zur Seite gedrückt werden.



- 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 ohne Gewicht aufstellen. Der Kopf dreht zur rechten Seite.



## **Zusammenfassung**

Die Ausformung des Drehsitzes geht von einem Gedanken aus, der sich zu Vorstellungen entwickelt, woraus eine exakte Umsetzung entsteht. Der Gedanke spiegelt sich als Ausdruck in der Körpergebärde wider. Diese Vorgehensweise hat auch für das Leben eine Bedeutung. Wenn beispielsweise ein Architekt ein Haus baut, geht er von Gedanken zur Form, Größe, Raumgestaltung, Lichtverhältnisse usw. aus. Ohne diese könnte wohl nie ein Haus entstehen. Die Gedanken werden sich immer im fertigen Haus ausdrücken.

Das Denken im Gedanken ist ein schöpferischer Prozess. Mit diesem kann der Mensch sein eigenes Leben wie auch sein Umfeld bewusst und verantwortlich mitgestalten.

Manuela Maria Walbrühl  
(Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Gesangspädagogin, Erzieherin)

## Literaturnachweis

- (1) Vergleiche: 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 252

## Fotos

Manuela Maria Walbrühl