

19. *Ardha Matsyendrāsana* (halber Drehsitz)

Technik: Diese Übung kann je nach Beweglichkeit und Körperbau in verschiedenen Varianten und praktiziert werden.

Variante 1: Sitzen Sie mit nach vorne gestreckten Beinen. Winkeln Sie das linke Bein an und stellen Sie den linken Fuß über den rechten Oberschenkel auf den Boden, so dass die Außenseite des linken Fußes an der Außenseite des rechten Oberschenkels anliegt. Drehen Sie den Oberkörper nach links und stützen Sie sich auf den linken Arm, den Sie ganz nach links, in Verlängerung des gestreckten rechten Beines, platzieren. Legen Sie die rechte Hand auf das rechte Knie (s. Abb. 23). Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Wiederholen Sie die Übung, mit dem rechten Bein beginnend, in der gleichen Weise auf der anderen Seite. Das ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Variante 2: Nehmen Sie die Stellung wie oben beschrieben ein (s. Abb. 23). Beugen Sie nun das rechte Knie und legen Sie den rechten Fuß an die linke Seite der Hüfte. Der Fußrücken berührt den Boden. Drehen Sie sich nach links und stützen Sie sich wie oben beschrieben auf den linken Arm. Umfassen Sie mit dem rechten Arm das linke Knie und drücken Sie es gegen den Körper. Atmung, Seitenwechsel und Anzahl der Runden siehe Variante 1.

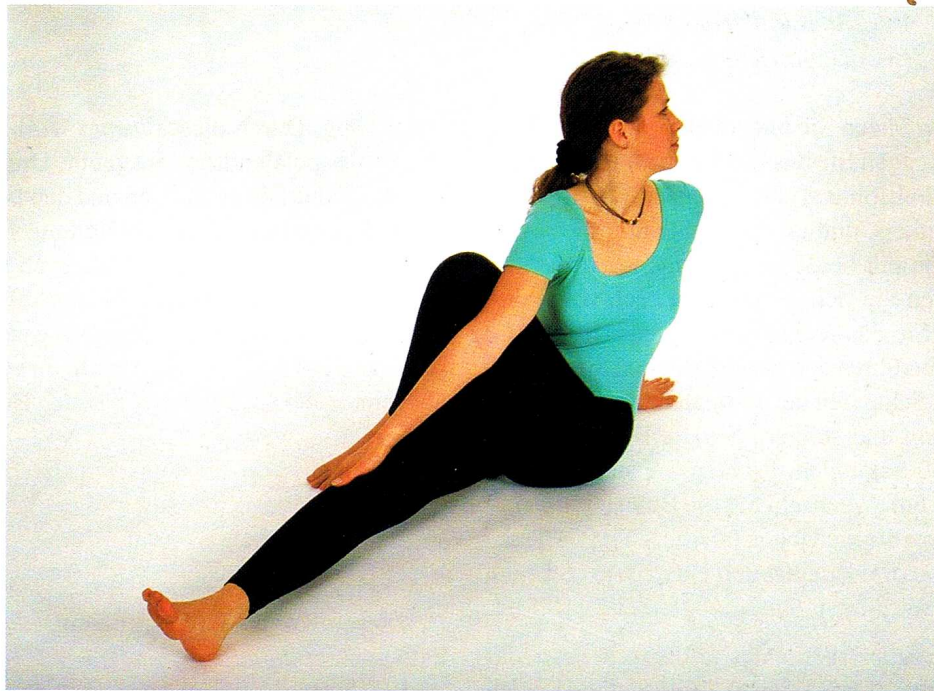
Variante 3: Nehmen Sie die in Variante 2 beschriebene Stellung ein. Nehmen Sie den rechten Arm und versuchen Sie diesen von oben unter der linken Kniekehle durchzuführen. Führen den linken Arm hinter dem Rücken durch und versuchen Sie die rechte Hand unter der Kniekehle zu fassen (s. Abb. 24 und 25). Atmung, Seitenwechsel und Anzahl der Runden siehe Variante 1.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich bei der Drehung nach links auf die rechte Seite der Wirbelsäule und bei der Drehung nach rechts auf die linke Seite. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

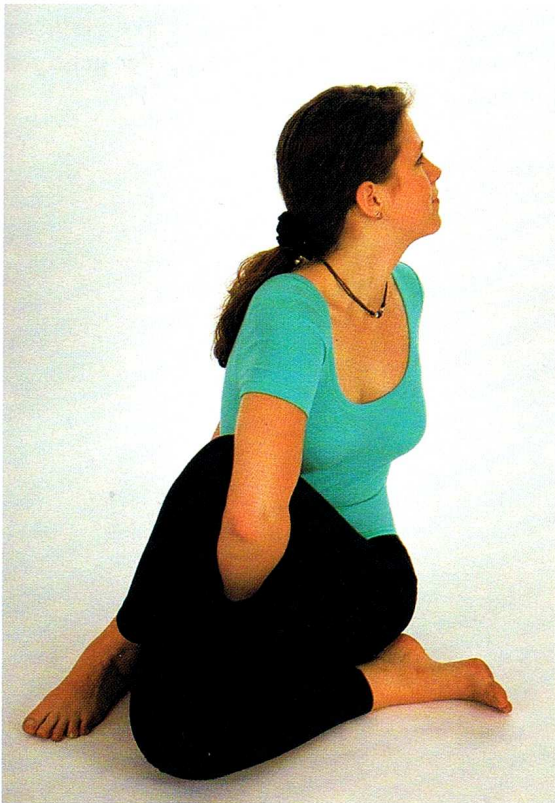
Wirkung: Nur mit diesem *āsana* kann man die Wirbelsäule so drehen, als würde man ein Tuch auswringen. Dadurch wird den Rückenmarksnerven in besonders effektiver Weise Blut zugeführt, und sie werden aktiviert sowie gesund erhalten. Diese Stellung nährt den ganzen Körper. Sie dient der Gesunderhaltung der Wirbelsäule und macht sie beweglich bis ins hohe Alter. Sie verhindert Rheumatismus, Verstopfung und Sodbrennen. *Ardha Matsyendrāsana* wirkt sich günstig auf das Längenwachstum aus. Daneben werden Leber, Magen, Milz, Nieren, Nebennieren und Genitalorgane infolge guter Durchblutung gesund erhalten.

Bei krankhaft veränderten oder missgestalteten Rippen oder Schultern kann diese Übung von großem Nutzen sein, denn sie wirkt Verformungen entgegen.

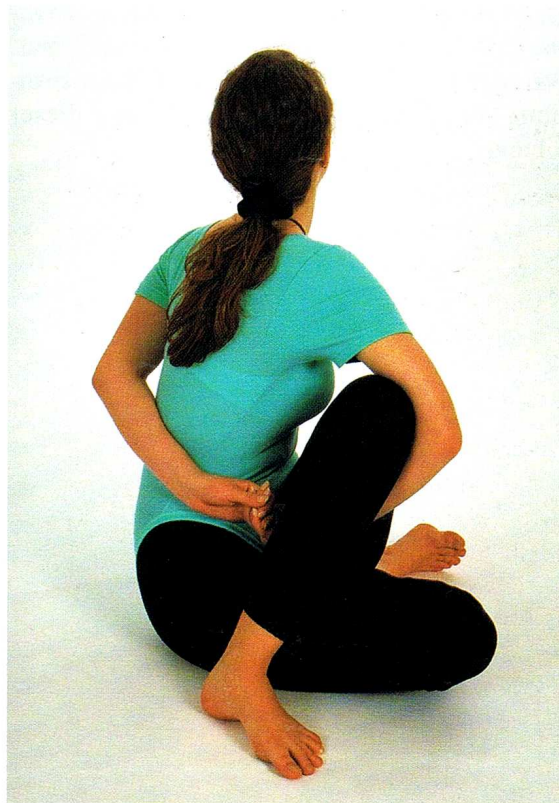
Der berühmte indische *Yogī Matsyendranātha* entdeckte den Drehsitz; *ardha* bedeutet »halb«. Da der Körper bei dieser Übung keine volle, sondern nur eine halbe Drehung beschreibt, heißt sie *Ardha Matsyendrāsana*.



23



24



25