

Yoga-Positionen

Matsyendrahaltung 3 (Drehsitz)

Matsyendra Asana

Ausgangshaltung: Beine nach vorne gestreckt.

Den rechten Fuß außen an das linke Knie auf den Boden stellen, die linke Ferse liegt nah am rechten Gesäß.

Beide Sitzbeine werden an den Boden gedrückt, die Wirbelsäule ist aufrecht gehalten und gestreckt; 2 oder mehr tiefe Atemzyklen. Der Unterbauch wird nach innen gezogen, es erfolgt eine Drehung aus der Hüfte; danach führt man die linke Hand nach vorne und dann unter das rechte Bein, die rechte Hand ist hinter dem Rücken und greift die linke.

Man gibt der Haltung mehr Stabilität indem man die Sitzbeine gleichmäßig leicht an den Boden drückt und eine sanfte und tiefe Atmung anwendet. Der Blick ist entspannt in Richtung Stirn gerichtet, oder ohne direkten Bezugspunkt.

30 Sekunden bis maximal 5 Minuten lang halten.

Auf der anderen Seite in gleicher Weise und mit der gleichen Dauer für die statische Phase wiederholen.



Kontraindikationen: Diskushernien, Bandscheibenvorwölbung (Protrusion). Wichtig ist es immer vor der Rotationsbewegung zu dehnen und die Dehnung dann beizubehalten.

Wirkung: Beweglichkeit und Gesundheit der Wirbelsäule; reguliert die Funktionen von Aufnahme und Ausscheidung der Bauchorgane auf wohltuende Weise, vor allem die des Kolons, der Leber und der Milz; wirkt ausgleichend auf Urogenital- und Hormonsystem; fördert die Reinigung des Körpers und die Sublimation der Energien.