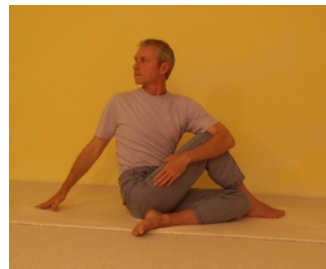


## Halber Drehsitz – *ardha matsyendrāsana*, Variation

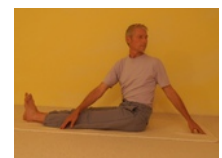
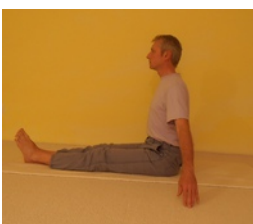
Der halbe Drehsitz stellt eine relativ anspruchsvolle Yoga-Übung dar. Er stellt das Haupt frei und beobachtend gegenüber dem übrigen Körper dar.

Das Bild der Übung zeigt, wie das Haupt den weitesten Drehpunkt erreicht über der im Lot leicht aufgerichteten Wirbelsäule.

Halber Drehsitz  
(mit Armvariation)



Eine einfachere Variation des Halben Drehsitzes kann mit gestreckten Beinen ausgeführt werden. Ziehen Sie im Längssitz die Fußrücken leicht zu sich heran, richten Sie den unteren Rücken sanft hoch und lassen Sie die Arme seitlich steigen. Für den weiteren Verlauf der Übung kann die Aufmerksamkeit im Haupt beibehalten werden. Während der Drehung zu einer Seite werden die Arme abgesenkt und die Hände abgelegt. Üben Sie anschließend zur zweiten Seite.



### Literatur:

- *Die Seelendimension des Yoga* von Heinz Grill
- *Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen* von Heinz Grill