

Drehhaltungen



Bedeutung von Drehhaltungen im Yoga

Drehhaltungen, auch Twists genannt, werden viele positive Wirkungen auf körperlicher und mentaler Ebene zugeschrieben. Es sind Rotationsbewegungen, die aus einer Drehung um die eigene Achse und um die Wirbelsäule entstehen.

Die Drehung um die Wirbelsäule, die dabei möglichst gestreckt sein sollte, erfolgt aus dem Bereich der Brustwirbelsäule – das Becken dreht nicht mit.

Twists werden immer zu beiden Seiten geübt. Sie wirken stressreduzierend und harmonisierend auf Körper und Geist. Die Verdauungsorgane werden in Drehhaltungen wunderbar massiert und gekräftigt, was die Entgiftung des Körpers anregt. Daher stehen Twists auch beim sogenannten »Detox-Yoga« im Mittelpunkt.

Sanfte Drehungen helfen dabei, Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur sowie kleine Blockaden in der Wirbelsäule zu lösen. Der Körper gewinnt an Flexibilität.

Twists helfen auch dabei, geistig flexibel zu bleiben und den Blick zu wechseln. Die innerliche Flexibilität sorgt dafür, dass wir leichter Stabilität, Ruhe und Klarheit finden.

Wie alle Yogahaltungen können sie statisch oder dynamisch geübt werden.

Drehhaltungen / Twists



1. Anfangssammlung in der Rückenlage



2. liegender Twist



3. liegender Twist / Variationen



4. Fahrradpose / Twist



5. Schneidersitz / Sukhasana



6. Seitdehnung



7. Übungen für Schultern & Nacken



8. Übungen für Schultern & Nacken



9. Gentle Twist



10. Drehung im Kniestand



11. Twist aus Balasana



12. freie Bewegungen im Vierfüßler



13. Kuh-Katze-Variationen



14. Twist aus dem Vierfüßler



15. Balasana



16. Herabschauender Hund / Adho Mukha Svanasana



17. Ausklopfen im Stand



18. Schlenkertwist aus Uttkatasana



19. Twist aus der Göttin



20. Twist aus dem Lunge



21. Twist aus dem tiefen Lunge



22. Halber Drehsitz



23. Halber Drehsitz Var.



24. Halber Drehsitz Var.



25. Shavasana /
Endentspannung