



### **23 Drehsitz aus dem Fersensitz heraus**

Setze Dich auf Deine Fersen. Die Beine nah aneinander, beide Gesäßhälften gleich belastet. Der Rücken in einer Mittelposition zwischen Hohlkreuz und Rundrücken.

Richte Deine Konzentration auf Brustbein und Bauchnabel.

Von dort aus wirst Du drehen.

Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komme in der Position an.

Atme ein und drehe Dich von den beiden benannten Punkten aus nach links. Der Kopf dreht nur leicht mit. Der Nacken bleibt entspannt. Die rechte Hand kannst Du außen an Dein linkes Bein anlegen. Die linke Hand schmiege unter die linken Zehen oder stütze sie hinter dem Fuss auf - entweder flach, auf den Fingerspitzen oder auf einem Block oder Buch o.ä.

Wichtig ist, dass Du nicht mit dem Oberkörper nach hinten fällst, sondern die Schultern auf einer Höhe bleiben und Du nur um die Wirbelsäule drehst.

Du bist nun in Drehung eingestellt. Wenn Du in der tiefen Muskulatur bist, ist es anstrengend und Du kannst nicht weit drehen.

Atme tief ein, Du dehnt Dich aus, und ausatmend verwringe Dich weiter in einem inneren Prozess in Drehung und Streckung. Das muss man gar nicht sehen. Schiebe dabei sanft, kaum sichtbar, den Scheitel nach oben. Die Schultern bleiben auf einer Höhe, die Gesäßhälften bleiben gleichmäßig belastet.

Atme so tief 5 x ein und aus. Du kannst natürlich auch länger in der Position bleiben, wenn Du Dich wohl fühlst. Achte nur auf gleich langes Üben auf beiden Seiten.

Komme einatmend zurück in die Mitte und nimm einen Zwischenatemzug.  
Nimm den ganzen Körper und eventuelle Seitenunterschiede wahr.

Stelle Dich auf die andere Seite ein und baue die Haltung auf der anderen Seite auf.



