

Power Yoga: Drehsitz

Im Drehsitz wird die Brustwirbelsäule und der Brustkorb mobilisiert, die seitlichen Bauchmuskeln und Teile der Rücken- und Gesässmuskulatur werden gedehnt.

Obschon in dieser Übung hauptsächlich der Rumpf und Teile der Hüfte gedehnt werden, kommt es durch die Rotation auch zu einer leichten Kräftigung der seitlichen Bauchmuskeln und Teilen der Rücken- und Schultermuskulatur.

Im Drehsitz (sanskrit. Ardha Matsyendrasana) werden die Sitzbeinhöcker gleichmässig belastet und auf dem Boden platziert. Das obere Bein wird über dem abgelegten und angewinkelten unteren Bein gekreuzt.

Der Oberkörper dreht zum aufgestellten Bein, und der Oberarm gibt leichten Gegendruck gegen dieses Bein. Der Oberkörper ist aufrecht und lang, die Schultern sind entspannt und auf gleicher Höhe. Die untere Hand gibt leichten Druck auf den Boden, um die Aufrichtung zu unterstützen. Der Blick richtet sich in die Ferne. Beim Einatmen in die Länge wachsen, beim Ausatmen ein wenig weiter rotieren.



Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO