

# **YOGA – Ein Weg ins Leben**

**Eine harmonische Lebensgestaltung  
durch die Entwicklung  
von Übersicht  
und freien Gedanken**



**Der halbe Drehsitz**

***ardha-matsyendrāsana***

Inhalt:

1. Einleitung
2. Die Übungsweise nach dem Neuen Yogawillen von Heinz Grill
3. Der halbe Drehsitz und seine Bedeutung
4. Die Ausführung von vorbereitenden Übungen bis zum halben Drehsitz
5. Die Entwicklung von Übersicht und freien Gedanken
6. Harmonische Wirkungen des Drehsitzes auf den Körper und die Lebensgestaltung

## 1. Einleitung

Der Name des Drehsitzes stammt von dem Heiligen Matsyendra, der nach einer bekannten Sage benannt ist. Der Gott Shiva wollte seine Frau Parvati in den Yoga mit den Yoga-Stellungen einweihen, damit sie sie an die Menschheit überliefert. Doch sie wurde müde und schlief ein, weil es sehr viele waren. Ein Fisch aber lauschte interessiert und aufmerksam den Ausführungen Shiva's und verwandelte sich daraufhin zu einer großen Gottheit mit dem Namen Matsyendra. Die Yogaübungen wurden durch ihn an die Menschen weitergegeben.

Die Yoga- *āsana* der Drehsitz ist eine sehr anspruchsvolle Körperübung. Deshalb wird in den Yoga-Kursen hauptsächlich der halbe Drehsitz (*ardha* bedeutet halb) praktiziert, der hier beschrieben wird.

Mit den Überlieferungen aus Indien, dem Ursprungsland des Yoga sind viele verschiedene Übungsweisen entstanden. So findet man in Büchern oder Filmen eine unterschiedliche Herangehensweise bei der Ausführung der *āsana*.

Bei dieser Broschüre möchte ich ausgehend von der Übungsweise „Der Neue Yogawille“ von Heinz Grill die Körperstellung darstellen und vertiefen.

Vorbereitende Übungen dazu sind wertvoll, da sie das ganze Bild abrunden und eine verständliche Hinführung zum Drehsitz aufzeigen. In verschiedenen Bildaufnahmen werden einfachere Stellungen gezeigt und erläutert.

Weiterhin wird dargestellt, wie durch die Übungsweise die Entwicklung von freien Gedanken und eine Übersicht auch im Alltag möglich ist.

Zuletzt wird anhand von Beispielen beschrieben, welches Potential in der Ausgestaltung des halben Drehsitzes liegt und damit zu einer harmonischeren Lebensgestaltung beiträgt.

Ich lade Sie ein, mich bei meinen folgenden Ausführungen zu begleiten.

## 2. Die Übungsweise nach dem Neuen Yogawillen von Heinz Grill

Das Wort „Yoga“ bedeutet verbinden. Mit Hilfe der geistig-philosophischen Hintergründe des Yoga suchten die Menschen vor tausenden von Jahren in Indien eine Verbindung ihrer individuellen Seele zum geistigen Leben. Yoga beinhaltet in seinem Ursprung verschiedene Pfade, die eine seelisch-geistige Entwicklung für den Menschen ermöglichen. Die *āsana* sind ein Teil eines Pfades, um den Körper zu ertüchtigen, gesund zu halten und die Energien wieder besser strömen zu lassen. In diesem Sinne ist vor allem Yoga im Westen bekannt geworden.

Doch auch heute suchen immer mehr Menschen in der westlichen Kultur nach verbindenden und kräftigenden Elementen im Leben, da die Lebensweise durch den Materialismus und die vielen Anforderungen eher in eine Vereinzelung und Erschöpfung abgleitet.

Ausgehend vom Ursprung des Yoga in Zusammenhang mit der westlichen Kultur hat Heinz Grill den Yoga „Der neue Yogawille“ begründet.

Hier vereinen sich die Pfade des Yoga zu einer Übungsweise, in der jede einzelne *āsana* eine geistige Bedeutung einnimmt, die eine Möglichkeit bietet zur Kräftigung und Entwicklung der seelischen Seite im Menschen. Neu an dieser Übungsweise ist weiterhin, welche Bedeutung diese Entwicklung für die Lebensgestaltung hat. So bleibt das Yoga-Üben nicht nur auf die Ausführung der *āsana* beschränkt, sondern wird zusätzlich eine Bereicherung für das weitere Leben.  
(vgl. Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, 2010, S. 9ff)

Wie kann die seelische Seite im Menschen gekräftigt und entwickelt werden?  
Das Denken, das Fühlen und der Wille sind Seelenkräfte. Da die Bedeutung der jeweiligen *āsana* aus geistigem Gedankengut entspringt, regt dies beim Üben selbst eine freiere Gedankenbildung an. Durch das Betrachten, Erforschen und Bewahren dieser Bilder wird das Denken angesprochen. Die Gefühle werden ruhiger und feiner durch die konkreten Wahrnehmungen bei der Ausführung und das Willensleben wird gekräftigt da es in einen direkten Handlungsvollzug geführt wird, durch die Ausführung der Körperübungen.

Der Übungsansatz ist deshalb ausgehend von der Bedeutung der Übung und der zu fördernden seelischen Qualitäten zu sehen. In Zusammenhang damit wird sie körperlich ausgestaltet und geformt. Heinz Grill bezeichnet den Ansatz des Übens von oben nach unten, also vom Bild oder Gedanken ausgehend bis zur körperlichen Haltung.

Durch die Anregung und Kräftigung der Seele gewinnt der Einzelne mehr Integrität mit seiner Person und kann sich damit weiter in das Leben hinaus bewegen und es harmonischer gestalten. Somit führt der Yoga zu einer Verbindung mit dem Leben.

### 3. Der halbe Drehsitz und seine Bedeutung

Bei der Betrachtung des halben Drehsitzes oder vorbereitender einfacherer Ausführungen, fällt auf, dass der Sitz stabil am Boden ruht und die Wirbelsäule aus dem unteren Rücken weit aufgerichtet und gedreht ist.

Der Kopf ist gerade, wie eine Verlängerung der Wirbelsäule. Er wird in die Drehung miteinbezogen. Der Blick ist in die Weite gerichtet und die Augen sind geöffnet. Der Übende scheint eine ferne Betrachtung einzunehmen, doch er wirkt dabei anwesend und präsent.

Was liegt nun diesem äußeren Bild zugrunde?

Heinz Grill beschreibt das Bild und die Bedeutung des Drehsitzes wie folgt:

„Reinheit und Weite im Haupte drücken sich im Bild des Drehsitzes aus.“

(Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, S. 234)

Hinführend erwähnt er verschiedene Gedanken, wie dies ausgestaltet werden kann.

Das Denken sollte frei sein von Emotionen oder Willenszugriffen und sich nicht in die Handlung verstricken. Der Übende lenkt die körperliche Ausführung und beobachtet mit seinem wachen Bewusstsein diesen Vorgang. Das sechste Energiezentrum wird angeregt, wenn das Denken frei und beobachtend bleibt und der Wille und die Empfindungen aktiv sind. Somit ist das Bewusstsein aktiv und beobachtet die Sinne und Wahrnehmungen und führt in die auszuführende Form. Dadurch entsteht Reinheit des Denkens und der Sinne. Ist das Denken rein, so wirkt das Haupt weit und lichtvoll.

(vgl. ebd. S. 234)

Das sechste Energiezentrum, das beim halben Drehsitz das Chakra ist, das angeregt wird, hat seinen Sitz in der Stirn zwischen den Augenbrauen. Es ist sozusagen das dritte Auge. Körperlich ist es ungefähr an der Hypophyse angesiedelt, die eine wichtige Hormonschaltstelle im Körper ist.

Dieses Energiezentrum, auch *ājñā-chakra* genannt, weist die seelischen Eigenschaften der freien Gedankenbildung, -bewahrung und -entwicklung auf.

(vgl. ebd. S. 62)

Gedanken werden jederzeit neu gebildet und gedacht. Sie kommen und gehen und meist verläuft dieser Prozess unbewusst ab. Die Gedanken, die gedacht werden, sind vom Menschen und seinen Lebensumständen geleitet. In der Regel sind sie oft von Emotionen, Erwartungen, Hoffnungen, Sehnsüchten, sowie von Wünschen begleitet als auch intellektuell geprägt. Ein konkreter oder weiter Gedanke wäre hiervon frei.

Beispielsweise könnte ein mehr von Emotionen geleiteter Gedanke sein: Heute koche ich das Lieblingsessen meiner Kinder, denn dann haben sie mich gern.

Ein freierer Gedanke hierzu wäre: Heute koche ich ein ausgewogenes Essen, das ästhetisch und schmackhaft zubereitet ist, damit die Kinder sich an den Farben freuen und das Mahl gerne essen, denn es enthält gute Aufbaustoffe für den Körper.

Dieser Gedanke ist freier und weiter, da er sich mehr am Essen und den Kindern orientiert und nicht an den eigenen Bedürfnissen.

Je klarer nun ein Gedanke ist, der gedacht wird oder eine Tätigkeit, die man sich vorstellt, desto konkreter ist das Ergebnis.

Beispielsweise möchte ein Tischler eine Tür einbauen, die nicht dem Normmaß entspricht. Dazu ist es notwendig, unter Berücksichtigung der baulichen Gegebenheiten die Tür individuell anzupassen.

Das Denken lenkt die Sinne bei der Ausführung der Übung. Während im täglichen Leben es sich oft konträr verhält, dass die Sinne die Gedanken beeinflussen. Hier lässt sich als gutes Beispiel die Strategie der Werbebranche anführen. Die Supermärkte werden entsprechend den - simulierten - Bedürfnissen der Kunden eingerichtet. Lenken die Gedanken die Sinne, so bleibt der Mensch sozusagen selbst in der Führung.

Der halbe Drehsitz fördert die freieren und reineren Gedanken und damit eine Übersicht über den eigenen Körper, die eigene Person und weiterhin über das Leben.

#### **4. Die Ausführung von vorbereitenden Übungen bis zum halben Drehsitz**

##### **1. Vorbereitende Übungen (Beispiel: Der stehende Halbmond, Die stehende Kopf-Knie Stellung)**



##### **1. Der stehende Halbmond**

- Stehen Sie aufrecht, lassen Sie das Becken und den unteren Rücken gerade
- Richten Sie die Wirbelsäule sanft auf
- Heben Sie den Brustkorb an



## 2. Die stehende Kopf-Knie Stellung

- Lassen Sie die Beine gerade und stabil
- Stellen Sie sich vor: von den Füßen beginnend fließt eine Dynamik bis zum Kreuzbein und sammelt sich dort
- Vom Kreuzbein aus streben Sie anschließend mit der Wirbelsäule dynamisch nach vorne und dann in einer weiten Bewegung nach oben
- Das Kreuzbein und die Beine wachsen hier mehr zusammen und bilden eine Stabilität, die sich sammelnd und stärkend auf die Verbindung der Beine mit dem Rücken auswirkt. Dadurch fällt die Aufrichtung leichter.

Der stehende Halbmond und die stehende Kopf-Knie Stellung dienen zur Wahrnehmung der ganzen Wirbelsäule und ihrer Aufrichtung beginnend im Bereich des Kreuzbeines.

Es ist zu empfehlen diese beiden Übungen anfangs als dynamischen kleinen Zyklus auszuführen, damit der Körper warm wird und sich leichter dehnt.

Bei diesen beiden Übungen kann die Wirbelsäule in ihrer Aufrichtung und ihrer geraden Form wahrgenommen werden. Anfangs wird sie nach oben gedehnt und dann weit nach vorne. So findet eine erste Dynamik statt. Bei mehrmaliger Ausführung lockert sich die Muskulatur und ein weiteres Längswachstum wird möglich. Durch das Öffnen im Brustkorb, das erzielt wird mit einer Anhebung und später auch mit einer Rückwärtsbeugung von diesem Bereich ausgehend, entsteht eine Empfindung von Weite. In der anschließenden geraden Form, in der nach vorne gleitenden Kopf-Knie Stellung wird der Körper geschlossen erlebt.

In einem ruhigen Bewegungsspiel mit Wahrnehmung des weiten Öffnen und Schließens des Körpers und einer langsam einsetzenden Dehnung werden die beiden Stellungen ausgeführt.

Anhand der folgenden Anleitung können Sie den Zyklus ausführen, dabei kann ein schneller oder ruhiger Ablauf mit mehr Besinnungspausen gewählt werden:



- Richten Sie den Brustkorb weit auf im Stehenden Halbmond und nehmen Sie die Atmung in diesem Bereich wahr
- Ein weiteres Aufrichten wird möglich, wenn sich die Muskulatur lockert und dehnt nach mehrmaliger Ausführung



- Gleiten Sie nach vorne mit dem Oberkörper und den langen Armen in die Kopf-Knie Stellung



- Konzentrieren Sie sich auf den Bereich des Kreuzbeines
- Stellen Sie sich vor, wie der Bauch zu den Oberschenkeln wächst



- Gleiten Sie mit dem Oberkörper weit nach vorne hinaus, so dass der ganze Rücken gerade bleibt
- Richten Sie sich auf
- Werden die Arme seitlich angehoben, fällt es leichter den Rücken gerade zu halten



- Im stehenden Halbmond können Sie die Arme als Variation auch geöffnet lassen, dann fällt die Öffnung im Brustkorb leichter
- Richten Sie sich weit auf und dehnen Sie sich aus der Mitte der Wirbelsäule bzw. des Brustkorbes
- Nehmen Sie den Atemfluß wahr

## 2. Der halbe Drehsitz

In den folgenden Bildern werden Vorübungen zum halben Drehsitz dargestellt. Trotz der einfachen Ausführungen, die vor allem geeignet sind, wenn mit den Körperübungen neu begonnen wird, oder wenn Teilabschnitte der Wirbelsäule nicht gut zu bewegen sind, verlieren die Übungen nicht die Bedeutung in der Ausführung und damit ihren Ausdruck. Sobald der Übende an das Bild des Drehsitzes denkt und dieses bewahrt in der freien Übersicht zum Körper, so drückt es sich aus, auch wenn der Körper in eine einfache Form bewegt wird.

Der Übende konzentriert sich auf die Stirn, und damit auf das 6. Chakra und auf die Gedanken. Weiterhin bewahrt er die Übersicht über seinen Körper und die Handlung, wenn er sich mit dem aufgerichteten Oberkörper seitlich dreht.

### Zur Ausführung:

Zu Beginn können Sie sich das Bild anschauen, und dann vorstellen, wie die Übung aussieht. Dann erinnern Sie sich an die Gedanken, die der Ausführung zugrunde liegen: „Reinheit und Weite im Haupt drücken sich im Bild des Drehsitzes aus.“



- **1. Die Variation mit gestreckten Beinen:**
- Richten Sie sich im unteren Rücken im Bereich des Kreuzbeines auf
- Wachsen Sie mit der Wirbelsäule dynamisch nach oben
- Lassen Sie die Atmung frei und nehmen Sie den Atemfluß wahr
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Stirn
- Nehmen Sie die Gedanken wahr, die sie bewegen
- Konzentrieren Sie sich auf das Bild des Drehsitzes  
bewahren Sie die Übersicht zu ihrem Körper



- Drehen Sie den Oberkörper auf die Seite, und bleiben Sie weiterhin in der Übersicht zu dieser Ausführung
- Legen Sie die Hand neben das Knie
- Lösen Sie die Schultern und den Nacken
- Lassen Sie den Blick in die Weite schweifen, bleiben aber präsent in der Gegenwart und Übersicht zu ihrer Handlung



- Sie können die Hand auch auf das Knie legen
- Dies ist eine einfachere Variante, wenn die Drehung nicht so weit möglich ist



- **2. Die Variation mit angewinkeltem Bein:**
- Stellen Sie ein Bein vor das Knie und richten den Bereich des Kreuzbeines bis zum Kopf auf
- Intensivieren Sie dies durch eine Vorstellung: Oberschenkel und unterer Rücken wachsen zusammen und werden leicht kontrahiert
- Nehmen Sie den Sitz als stabile Einheit der Beine und des Kreuzbeines wahr
- Konzentrieren Sie sich auf die Stirn und bewahren Sie das Bild der Übung.
- Lassen Sie die Augen geöffnet, der Blick ist in die Weite gerichtet
- Führen Sie die Arme seitlich nach oben



- Beispiel: Ausführung der anderen Seite
- Die Aufrichtung kann erleichtert werden, wenn Sie ein Kissen unter den Po legen
- Durch das Aufrichten wird das Becken etwas nach vorne gekippt. Dabei werden die Beine, vor allem die Oberschenkel, mehr in Richtung Rücken bewegt. Somit werden Sie die Beine als dynamisch bewegt spüren. Sie sind aber nicht angespannt.



- Drehen Sie den Oberkörper und legen Sie die Hände wie ein Dreieck ab
- Die linke Hand liegt hinter dem Gesäß auf, der rechte Arm wird über das linke Knie gelegt und die Hand fasst den Knöchel
- Hier können Sie je nach Möglichkeiten der Drehung etwas Druck ausüben auf das Knie, so dass sich der Oberschenkel noch weiter Richtung Bauch bewegt
- Nehmen Sie den Kopf mit in die Drehung und lassen Sie ihn gerade
- Bleiben Sie weiterhin in der Übersicht zur Ausführung und gedanklich im Bild zu der Stellung



- Leichtere Ausführung:
- Legen Sie den Unterarm an den Oberschenkel
- Wechseln Sie nach jeder Ausführung die Seite



- **3. Die Weiterführung zum halben Drehsitz:**
- Vom Fersensitz seitlich absenken, vorgehen wie oben beschrieben
- Bewahren Sie das Bild der Übung, die nun ausgeformt wird
- Richten Sie den Rücken und die Arme auf
- Drehen Sie den Oberkörper



- In der leichteren Ausführung greift der Unterarm den Oberschenkel



- Bewegen Sie den Arm soweit, dass Sie mit dem Unterarm über das Knie den Fuß greifen können
- Dabei zentriert sich der Sitz durch den leichten Druck auf das Knie und die Stellung wird stabil geformt
- Atmen Sie ruhig weiter und bewahren Sie die Übersicht zum Körper
- Konzentrieren Sie sich weiterhin auf die zu Beginn vorgestellten Gedanken
- Sie können dies intensivieren, indem Sie sich beispielsweise die Frage stellen „Was heißt Reinheit im Haupte?“

Nach jeder Ausführung wird die Seite gewechselt, so dass die Wirbelsäule auf beiden Seiten gedreht wird.

Beginnend von einigen Sekunden bis 1 Minute kann der Drehsitz gehalten werden.

Bei guter Aufrichtung ist eine Steigerung möglich.

Sie lernen hier bei dieser Übung die Stirn als Sitz der Gedankenrealität wahrzunehmen, ausgehend von diesem Sitz Gedanken zu denken oder sich vorzustellen, und weiterhin während diese Gedanken bewahrt werden, sie umzusetzen mit dem Körper.

## 5. Die Entwicklung von Übersicht und freien Gedanken

Gedanken sind eine Realität, da alles was der Mensch schafft oder kreiert die Grundlage in den Gedanken und den Ideen hat. Aus Gedanken und deren Weiterentwicklung entsteht eine Form. Doch nicht alles ist sinnvoll oder moralisch vertretbar, was in Gedanken geschaffen und kreiert wird. Deshalb stehen bei diesem Übungsansatz die Gedanken in reiner und freier Form im Vordergrund.

Da der Gedankenprozess im Alltag unbewusst abläuft, werden hier einige Übungen aufgezeigt, um Gedanken zu erkennen und wahrzunehmen. Dadurch werden sie freier und es entsteht mehr Übersicht. Weiterhin wird in den Übungen gezeigt, wie mit Gedanken gearbeitet werden kann.

Die erste Übung wird etwas näher erläutert, da sie eine wichtige Grundlage zur Gedankenwahrnehmung bildet. Die folgenden Übungen können weitere Impulse geben.

## 1. Übung: Wahrnehmung des Denkens

Das Denken kann am einfachsten wahrgenommen werden, wenn in der geraden Sitzhaltung der Körper in einer geordneten Reihenfolge beobachtet wird. Beispielsweise von den Füßen beginnend über die Beine zum Becken und der ganzen Wirbelsäule, der Bauchraum, Brustkorb, Schultern, Nacken, Arme mit Händen und Fingern, Hals, Kopf und Gesicht. Auch die Atmung mit ihrem Rhythmus zu betrachten ist dazu eine gute Ergänzung.



Die Gedanken in der Konzentration sind einerseits einfach, konkret und plastisch nachzuvollziehen, da es sich um die Beobachtung des Körpers handelt, andererseits aber für den Ungeübten eine ungewohnte Anforderung. Denn sie werden oft gestört oder beeinflusst von ablenkenden Gedanken, sowie Einflüssen anderer Natur, wie Müdigkeit oder unangenehme Körpergefühle.

Mit der Wahrnehmung der störenden Einflüsse kann der Übende sie erkennen, beiseite lassen und sich immer wieder auf die momentane Aufgabe einstellen. Während dieser Zeit bleibt er in der Regel wach, ist aktiv und präsent in der Gegenwart. So lernt er Gedanken wahrzunehmen, zu führen und zu lenken.

Wie laufen Gedankenprozesse im täglichen Leben ab?

Alles was den Menschen bewegt, bewegt sich auch in seinen Gedanken. Die Gedanken begleiten die Handlungen oder Gefühlseindrücke. Auch Ängste oder anderweitige Prozesse spiegeln sich in Gedanken wider. Doch der Ablauf ist eher ungeordnet, manchmal konfus und unkonzentriert. Viele Faktoren beeinflussen den Ablauf. Zum Beispiel kennen viele Personen das Phänomen, dass sie sich abends kaum an den Tag erinnern können, oder wenn, dann stellen sie fest, dass die Gedanken schwer in eine Ordnung zu führen sind.

## 2. Übung: Konzentration auf ein Objekt

Eine andere Übung ist eine einfache Konzentration auf ein Objekt. Dies kann mit einem Gegenstand erfolgen, oder wie hier beschrieben als Vergleich mit zwei Objekten. Man betrachtet beispielsweise bei den folgenden Bildern ruhig von einer Seite zur anderen die Form, dann die Farben, die Durchlässigkeit des Lichtes oder ähnliches. Rekonstruiert man diese Betrachtung nochmals im Gedächtnis, so manifestieren sich die Gedanken, werden konkreter wahrgenommen und somit wird zum Objekt eine Beziehung aufgebaut.



Der Gedanke wird bei diesen Übungen mehr in einer objektiven Weise geschult. Die Gefühle oder Willenszugriffe bleiben außer acht. Man bekommt sogar den Eindruck, dass sie sich dieser geordneten ruhigen Betrachtung unterordnen. Ein Empfinden von Entspannung oder Ruhe ist die Folge.



### 3. Übung: Gedankliche Vorstellung eines Ablaufes

In einer anderen Übung kann - beispielsweise der Tag - eine Gestaltung finden. Wird der Tag mit den wichtigen Stationen vorbereitet, indem diese gedanklich und bewusst wahrgenommen werden, so begleitet dies den Ablauf. Man stolpert sozusagen nicht in den Tag hinein, sondern lernt inne zu halten, sich zu sammeln und dann die Handlung auszuführen.

Hilfreich können hierbei Notizen bezüglich des Tagesablaufes sein. Mit solch einer Auflistung wird deutlich, wie sinnvoll der Tag genutzt wird. Auch Zeiten und Phasen der Ruhe können konkreter eingeplant werden.

### 4. Übung: Betrachtung eines Konfliktes mit Fragen

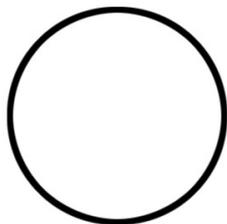
Das folgende Beispiel ist anspruchsvoller, da ein emotional belasteter Konflikt betrachtet wird: Ein sehr lebendiges Kind kommt nach Hause und wirft jeden Tag die Tasche buchstäblich in die Ecke. Als Erziehungsperson hat man schon zimal darauf hingewiesen, dass dies unangenehm ist und das Verbot dazu ausgesprochen.

Diese Situation kann man gedanklich betrachten und sich die Frage stellen, warum reagiert das Kind so und wie wirke ich auf das Kind. Wie kann diese Situation bereinigt werden, so dass die Belastung für die Beteiligten minimiert wird.

Nach und nach kann ein freierer Eindruck entstehen. Neue Ideen die zu Ergebnissen führen können entwickeln sich langsam im Bewusstsein.

Beim komplexen Thema der Erziehung ist es hilfreich aus geistigem Gedankengut Grundlagen zu schöpfen. Die Gedanken können freier werden von den eventuellen eigenen Verstrickungen oder Bindungen.

### 5. Übung: Gedanken finden eine Gestalt



Vorstellung und Zeichnung eines Kreises

Diese Übung kann mit unterschiedlichen Objekten erfolgen. Da der Kreis eine Grundform ist, die im Alltag immer wieder auftaucht, wird er hier als einfaches Beispiel aufgeführt. Doch in vielen Berufszweigen, vor allem bei individuell geformten Gegenständen, wie beim Handwerk wird dies oft unbewusst praktiziert.

Gedanken können ausgestaltet und geformt werden, so dass sie plastisch sichtbar werden. Man stellt sich z.B. einen Kreis vor. Diesen bewahrt man im Gedächtnis und zeichnet ihn mit den Händen nach, so dass der Kreis für andere Personen sichtbar wird. Der Gedanke hat eine Gestalt oder Form gefunden.

Dieses lässt sich auch auf die genannte Übung beziehen.

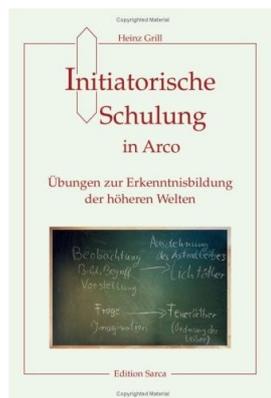
Anfangs steht das Bild des halben Drehsitzes mit seiner Form, diese wird aufgenommen in die Gedanken- und Vorstellungswelt und dann mit dem Körper ausgeführt. Nach außen wird das sichtbar, was zuvor sozusagen geplant wurde. Andere Personen können die in der Form der Sache oder im Ausdruck die zuvor gedachten Gedanken wahrnehmen.

Jedoch kann beispielsweise bei Gemälden ein Gedanke nicht immer festgestellt werden. Es gibt Bilder bei denen hauptsächlich Gefühlseindrücke aufs Papier gebracht werden.

## 6. Übung: Beschäftigung mit freien und reinen Gedanken

Eine anspruchsvollere Möglichkeit besteht im Lesen von spiritueller Literatur, da diese aus geistigen Gedanken entstanden ist und damit das eigene Denken freier anregt. Da diese Gedanken nicht immer sofort verstanden werden, kann mehr Nähe dazu gefunden werden, durch das Bewahren und Nachdenken über diese Inhalte in einer Konzentration oder wie von Heinz Grill benannt „Seelenübung“. In Bezug auf den halben Drehsitz wäre dies, die oben beschriebenen Inhalte zur Bedeutung der Übung konzentriert zu betrachten, und Fragen dazu zu stellen. Bei diesen Fragen wäre eine erste Disziplin, nicht sofort eine Antwort zu formulieren. Ausgehend davon, entsteht ein Verständnis vom Text und das Bild der Stellung kann bei der Ausführung besser nachvollzogen und mit dem Körper geformt werden.

In der folgenden Literatur beschreibt Heinz Grill die Seelenübung.



S. 11 Die Dreigliederung in der Seelenübung

Diese Übungen orientieren sich immer an der Realität. Es gehört zur Bedeutung des halben Drehsitzes, dass die Gedanken und die Ausführung in der Gegenwart geschehen und von einem konkreten Bild ausgehen.

## **6. Harmonische Wirkungen des halben Drehsitzes auf den Körper und auf die Lebensgestaltung**

### **1. Wirkung auf den Körper**

Für ein Wohlbefinden mit guten ausgleichenden und harmonischen Wirkungen auf den ganzen Körper bietet sich die Übung des halben Drehsitzes hervorragend an.

Ausgehend von der Aufrichtung aus dem Bereich des Kreuzbeines, wird die ganze Muskulatur an der Wirbelsäule gekräftigt. Durch die Drehung werden die Bandscheiben einerseits entlastet, jedoch auch anders belastet, so dass sie angeregt werden und der Wasseraustausch besser funktioniert.

Der Sitz, der sich aus stabilem Zusammenwirken von Beinen und Kreuzbein nach und nach formiert, lässt auch hier die Muskulatur in diesen Bereichen kräftiger werden und bewirkt, dass sich die Muskulatur der Beine und des Beckens besser mit der Wirbelsäule und der umliegenden Muskulatur verbinden. So wird dieser Bereich stabiler und allgemein werden die Aufrichtung und die Beindynamik leichter. Im Sitz werden die Organe im Bauchbereich durch das aufgestellte Bein berührt und massiert. Der Stoffwechsel wird dabei angeregt.

Die Atmung gewinnt mehr Ruhe und Tiefe, da sie durch die Konzentration entlastet wird. Denn die Atemmuskulatur verspannt sich bei Stress, intellektuellen Überforderungen, unruhigen oder stark emotions- geprägten Gedanken. Der Rhythmus wird ausgeglichener und die Kapazität kann sich erhöhen.

Bei der Konzentration ausgehend vom 6. *Chakra* wird vor allem die Hypophyse angeregt. Sie ist auch unter dem Namen Hirnanhangsdrüse bekannt und liegt neben dem Sehnerv. Sie reguliert wichtige Hormonabläufe im Körper und wirkt somit auf den Zyklus der Frau, den Stoffwechsel, die Schilddrüse, auf die Nieren, den Schlaf- und Wachrhythmus, das Wachstum, Befindlichkeiten, usw. Weit reichend bekannt ist, dass durch Hormonverschiebungen viele Krankheiten entstehen können die sich auch auf die Psyche auswirken, wie beispielsweise Depressionen.

Die Hormone werden durch die gedankliche Konzentration mehr in eine Ordnung und in harmonischere Abläufe geführt. Weiterhin wird das Nervensystem beruhigt, regeneriert und nach und nach wieder gestärkt, da eine direkte Verbindung zum Gehirn besteht.

Oft ist zu beobachten, dass durch das konkrete wache gedankliche Aktivsein, ein Schlafrythmus wieder besser möglich wird.

### **2. Wirkung auf die Lebensgestaltung und das Umfeld**

Die eigene Lebensgestaltung hängt viel von den unterschiedlichen Anforderungen ab. Je nachdem, ob eine Person berufstätig ist oder hauptsächlich für die Kindererziehung zuständig ist, gestaltet sich der Tagesablauf anders.

Allgemein empfinden viele Menschen die Lebensinflüsse und die Lebensgestaltung als Anstrengung und Kräfte zehrend. Der Tag ist abgeschlossen, die Augen werden

geschlossen. Doch der nächste Tag wartet schon wieder mit seinen Anforderungen. Vielfach wird er mit einer latenten bis weiter reichenden Erschöpfung begonnen. Personen leiden immer mehr unter Müdigkeit, Erschöpfung oder dem so genannten Burn-Out. Dies führt zu einer Leistungsminderung und zu weiteren sozialen Problemen.

Das Zustandekommen dieses Phänomens ist sehr weit reichend. Eine Überforderung entsteht unter anderem, weil nicht mit Ruhe und Übersicht und dadurch mehr Bewusstheit der Alltag gestaltet oder der Beruf ausgeführt werden kann. Bei Begegnungen kann oft erlebt werden, dass Personen sich begrüßen aber danach nicht mehr wissen, welche Augenfarbe der andere hat, oder welche Kleidung getragen wurde. Der Blick schweift schnell und unkonkret zum Gegenüber und die Sinne können nicht ruhig auf etwas verweilen, so dass dieses wahrgenommen werden kann. Die Wahrnehmung ist geschwächt durch die vielen Reize der Werbung oder der virtuellen Welt, vor allem über die Medien und das Fernsehen. Bei manchen Filmen werden sehr viele Bilder in wenigen Sekunden gezeigt und ein genaues Hinschauen ist fast gar nicht möglich. Das Bild wird mehr als Ganzes wahrgenommen. Es ist kaum möglich es in der Differenziertheit zu betrachten, da es viel zu komplex ist für die Sinne. Dies führt oft zu einer Überforderung der Wahrnehmung und deshalb auch zum Rückzug als Schutz. In Zeiten von Erschöpfungen, starker Nervosität, oder Rückzugstendenzen ist das Denken oft erschwert. Gedanken sind Kräfte der Seele. Lastet zu viel auf ihr, dann auch auf ihren Kräften. Dann ist es wichtig, diesen Prozess des Denkens und des Bewusstwerdens zu sich selbst zu stärken.



Einfache Formen und Farben wirken harmonisch auf das Bewusstsein. Dies kann z.B. auch bei der Zimmergestaltung und Dekoration berücksichtigt werden.

Wie nimmt sich der Übende selbst wahr während der Ausführung der Übung mit mehr Übersicht und freieren Gedanken?

In der Regel fühlt er sich klarer, wacher, geordneter, ruhiger, integerer, mehr in seiner Mitte. Er fühlt sich anwesend und präsent in der Gegenwart.

Er bewahrt die Führung über die Gedanken, die er denkt und lässt sie nicht von den Emotionen oder idealistischen Wunschvorstellungen leiten. So arbeitet er direkt an seinen Gedanken.

Diese Haltung oder Wahrnehmung während der Ausführung bewirkt nach und nach, dass sich diese auch weiter im Leben ausgestalten kann. Auf das Leben übertragen wäre dies, dass immer wieder eine Sammlung entsteht (ausgehend der Sammlung am Kreuzbein) und eine gedankliche Übersicht zu den Verrichtungen und eine gedankliche Vorstellung oder Planung zum Leben (ausgehend der Konzentration auf einen Gedanken in der Stirn).

Die Lebensgestaltung und Ausführung wird mit mehr Übersicht und Klarheit geordneter und präsenter. Am Ende des Tages ist es oft leichter sich nochmals zu erinnern oder auch die Gedanken zu sortieren, da der Tag nicht unbewusst abgelaufen ist, sondern mit Vorstellungen. Diese Entwicklung hilft in verschiedenen Situationen ruhiger zu reagieren. Oder Situationen und Menschen klarer und präsenter zu erkennen. Vor allem tritt wieder eine Differenzierung ein, und diese hilft vor allem dem überlasteten Nervensystem zu mehr Ausgleich.

Bei Begegnungen mit Menschen oder einer Zusammenarbeit, wird nicht nur die körperliche Erscheinung wahrgenommen, sondern auch der Zustand und Befindlichkeiten, wie depressive Verstimmungen, Nervosität, Unkonzentriertheit, Freude, usw. Wenn z.B. die Frau von der Arbeit nach Hause kommt, kann die Familie bei sensibler Beobachtung herausfinden, wie der Tag gelaufen ist, sowie es um ihre Befindlichkeiten bestellt ist.

Beschäftigt sich nun eine Person in der Familie vermehrt mit der Übungsweise und der Ausgestaltung von freieren Gedanken, so nimmt das Umfeld daran teil. Die Seelenkräfte dieser Person ordnen sich besser und damit wirkt sie auf die anderen Personen in ihren Begegnungen. Diese nehmen nun teil daran und können selbst mehr Ordnung in sich empfinden. Auch ihr Denken kann sich freier gestalten, weil andere Anregungen in die Gespräche oder in die Planung eingebracht werden. So können Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten neue Ansätze bekommen.

Anfangs wurde erwähnt, dass durch zu viele Lasten auf der Seele, diese geschwächt ist und damit auch das Denken. Wenn das Denken wieder gekräftigt wird, so dass auch Vorstellungen von einer Sache möglich werden, dann kräftigt dies das ganze Seelenleben und damit den Menschen. Es entstehen wieder bessere Lebenskräfte und dadurch kann das Leben harmonischer gestaltet werden.

Die Arbeit zu den freien Gedanken und mehr Übersicht ist ein Weg, der sich nach und nach ausgestaltet und nicht auf die Ausführung der Übung des halben Drehsitzes beschränkt bleiben muss. Im halben Drehsitz kann dies geübt werden und weiter in das Alltagsleben mitgenommen werden.

Dadurch gewinnt das Yoga-Üben eine ganz andere Bereicherung, die das Umfeld mit einschließt und somit das ganze Leben.

Der Yoga wird ein Weg ins Leben.

Literatur von Heinz Grill:

Ein neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen, Vaihingen/Enz, Synthesia-Verlag 2010

Die Seelendimension des Yoga, 3.völlig überarbeitete Auflage, Vaihingen/Enz, Synthesia-Verlag 2010

Initiatorische Schulung in Arco, Band II, Soyen, Verlag für Schriften von Heinz Grill 2000

Fotos: Sandra Hees

Impressum:

Sandra Hees

Moritzstr. 16

31137 Hildesheim

05121-55452

Hildesheim, im März 2011