



YogaEssay von YogaSprosse

# Let's twist again

Entgiften. Entschlacken. Detox. Frühling

## Der Twist - Drehen in der YogaAsanaPraxis

Sanskrit परिवृत्त - parivritta - gedreht, umgedreht, verdreht.

Wringen wir unseren benutzten Putzlappen aus, fließt das Wasser zunächst stark heraus. Greifen wir dann nochmals nach, kommt das Wasser kaum noch in Tropfen aus dem Tuch heraus.

Dennoch, mit jedem „Nachgreifen“ wird das Tuch trockener, entleert sich von dem Schmutzwasser oder dem Wasserüberschuss, dass wir los werden möchten. Diese Situation kennt jeder.

So ähnlich ist es mit den Twists in der YogaAsanaPraxis.

Wir bringen die Wirbelsäule und unseren Körper in Drehungen hinein und fördern so unmittelbar die Entgiftungs-Mechanismen des Körpers.

Drehungen können wir vollziehen im Stehen, Liegen, Sitzen und in Armbalancen und in Umkehrhaltungen. Also immer!

Wir können nahezu jede „Haupt“Asana twisten!

Dies wird gern als Varianten in die Sequenzen eingebaut.

Manch vorgeschrittener Yogi oder Yogini praktiziert intuitiv Twists.

Der Körper weiß eben was er benötigt!

Zum Entgiften eignet sich der Frühling besonders gut, da wir mehr an die frische Luft gehen und einen höheren Bewegungsdrang verspüren.

Durch die Verdrehung des Körper erfolgt eine Massage im entsprechenden Bereich tief im Innern.

Muskelgruppen werden davon genauso angesprochen wie Organe.

Die Bandscheiben genießen die Drehungen insbesondere, weil sie damit unterstützt werden zu entwässern, um sich im Anschluss mit neuen, frischen „Wasser“ zu versorgen, vitaler zu sein und es zu bleiben.

Mental helfen Drehungen des Körpers die Flexibilität des Geistes zu erhalten bzw. sich im Sinne des Wortes umzuschauen, um die eigene Meinung mit einem weiteren Blickwinkel abzugleichen.

Somit möglicherweise etwas Abstand von den alt bekannten Denkmustern zu bekommen, um damit z.B. in Fragen zu einer Sache weiter zu kommen.

Mit Twists erreichen wir die 7 Hauptchakren entlang der Wirbelsäule vom Steißbein bis hinauf zum Scheitel. Somit findet auch hier eine Ausbalancierung statt.

# Sauscha - शौच, innere und äußere Reinheit

## Bewegung ist der richtige Schritt hin zur Reinheit im Körper, Geist und Seele

Ein sauberer, reinlicher Körper bedeutet nicht nur die Pflege deiner Haut, Deiner Haare. Auch die innere Reinheit Deines Körper ist entscheidend für Dein Wohlbefinden. Daher ist es von großer Bedeutung was Du isst, trinkt, sonst noch konsumierst (Nikotin, Drogen, Medikamente etc.) und auch wie Deine Gedanken beschaffen sind.

Sofern Dein Körper innen und außen reinlich ist hat das viele Vorteile. Du fühlst Dich vital, voller Energie, Dein Immunsystem arbeitet für Dich und erhält Dich gesund, deine Haut strahlt, Du leidest nicht unter Cellulite, Akne oder ähnlichem.

Neben der Wahl was Du zu Dir nimmst bist Du allerdings auch Umwelteinflüsse ausgesetzt auf die Du nur wenig Einfluss hast. Umweltgifte, Smog in Großstädten, Stress, genveränderte Nahrungsmittel, zuckerreiche „Seelennahrung“ usw.

Also auch wenn Du an sich gesund lebst benötigt Deine Körper eine Methode, die die aufgenommen Gifte schnell wieder aus Dir herauslösen bzw. das diese auf dem Weg durch Dich hindurch möglichst wenig „Schaden“ anrichten können.

Dann kommt z.B. die YogaAsanaPraxis mittels Twists ins Spiel. Drehungen mittels Asanas helfen die Organe und Strukturen in Dir zu massieren, zu „Entwässern“, damit die Durchblutung angeregt wird. Nährstoffe schneller verarbeitet und besser für Dich verwertet werden können. Neben des Twists im Yoga kannst Du mit vielfältigen Methoden Deinen Körper zum Entgiften anregen. Bürstenmassage, Fasten, Heilkräutertees trinken, den Stoffwechsel anregen, Wechselduschen, um die Durchblutung anzuregen usw.

Auch die Reduktion von Stress bedeutet Detox Für Dich.

Was könntest Du z.B. 1 Stunde vor dem Schlafen weg lassen?

- Das Daddeln auf dem Handy/Tablet
  - Ein aufregende Gespräch mit den Teenagern
  - Das aufreibende Telefonat mit einem Familienmitglied
  - Negative Nachrichten anschauen oder lesen
  - Zucker - oder salzhaltiges trinken oder essen
  - Oder wusstest Du, dass Du 8 - 10 Stunden vor dem Schlafen gehen kein Koffein mehr zu Dir nehmen solltest?
- usw.

Es gibt viele Wege sind in eine ruhige, erholsame Nacht zu begleiten. Dazu bedarf es eines eigenen Essays.

# Wie beginnen?

## Wie beginne ich die YogaPraxis ohne mich zu verletzen?

Bevor Du einzelne Twists übst wärme Dich z.B. mit Katze-Kuh Bewegungen auf dem Stuhl sitzen oder im Vier-Füßler-Stand auf..

Auch eine sanfte Praxis von einigen Runden Sonnengruß können dich gut vorbereiten auf die entgiftende Twistreihe.

Du könntest dann die einzelnen Asanas des Flows mit Twists erweitern, abwandeln.

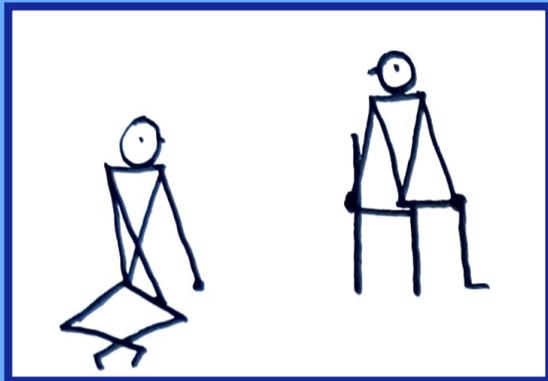
Oder Du suchst Deine Lieblingsdrehung aus den folgenden Beispielen aus.

Allgemein gilt für Twists:

- Halte Deine Wirbelsäule dabei IMMER aufrecht. Nutze die volle Länge der natürlichen S-Kurven Krümmung der WS.
- Drehe Deine Halswirbelsäule nur soweit, wie Dir dies spannungsfrei möglich ist. Oft ist ein zusätzlichen Drehen der HWS nicht erforderlich, um den Effekt zu nutzen.
- Nutze die Einatmung immer, um in die Länge zu wachsen.
- Die Ausatmung lässt die Drehung ggf. tiefer zu. Wenn auch nur für Dich spürbar im innern, nicht sichtbar von außen!
- Forciere das Drehen nicht indem Du mit den Armen oder deinen Muskeln hebelst. Schmelze in die Drehung hinein. Gib Dich hin und beobachte wie sich die Drehung von ganz allein vertieft.
- Nimm zwischen mehrerer Drehungen unbedingt eine neutrale Haltung ein oder machen vorsichtig Gegenbewegungen.
- Beginne die Drehung immer zu der rechten Seite Deines Bauches. Dort wo der Dickdarm von unten nach oben aufsteigt. Auf der linken Bauchseite sinkt der Dickdarm dann nach unten ab. Somit unterstützt du automatisch die Arbeit der Verdauung und die des Ausscheidens.
- Wie immer gilt auch die Parivritta, weniger ist mehr!

# Asana Praxis

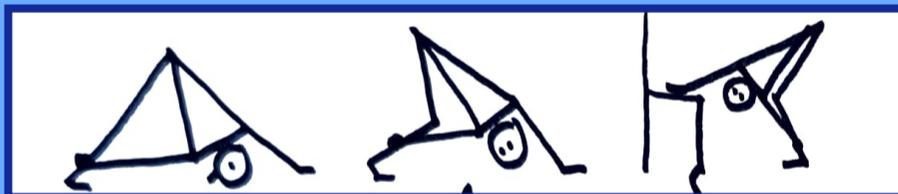
Achte bei der Praxis mit Stuhl, dass dieser auf der Matte steht und somit nicht verrutschen kann, Du Dich nicht verletzt!



## 1. Parivritta Sukasana

Gedrehter Sitz

- Wir beginnen diese Asana im Schneidersitz oder auf einem Stuhl sitzend.
- Erhöhe ggf. dein Gesäß mit einem Kissen/Decke.
- Einatmend hebe beide Arme, um die WS zu strecken. Dehe Dich ausatmend zuerst nach links.
- Lege die rechte Hand auf das linke Knie und stelle die linke Hand hinter Dir auf oder halte den Stuhl
- EA Strecke Dich in die Höhe, um beim AA ggf ein wenig mehr zu twisten.
- Entspannt den Kiefer und das Gesicht.
- Schmelze.
- 3-7 tiefe Atemzüge in den Bauch.
- Dann hebe mit dem EA wieder die Arme und schraube Dich zurück in die Gerade.
- ggf. machst Du AA eine kleine Gegenbewegung nach Rechts.
- Dann die andere Seite.

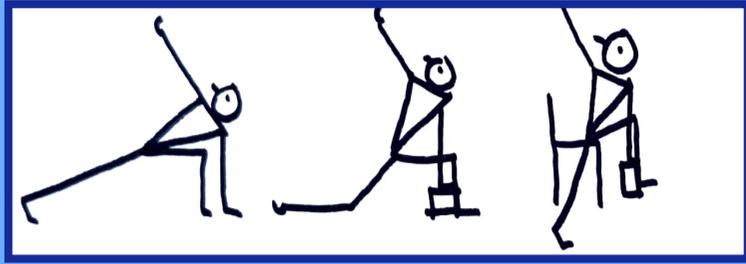


## 2. Parivritta Adho-Mukha-Shvanasana

Gedrehter nach unten schauender Hund

- komme in den nach unten schauenden Hund. Egal ob auf der matte oder mit Hilfe des Stuhles.
- Lege Deine rechte Hand an die Außenseite Deines einen Beines. Am Knöchel oder auch an der Wade.
- Der Blick wendet sich dabei automatisch nach links.
- Schiebe die linke Hand deutlich in den Boden, um Länge auf der Flanke zu schaffen
- Entspannte den Nacken und Kiefer
- Halte diese Drehung 3-7 tiefe Atemzüge.
- EA twiste zurück und spüre entweder im Hund oder in einer Haltung Deiner Wahl nach
- Bist Du geübt spricht nichts dagegen direkt die andere Seite zu praktizieren.

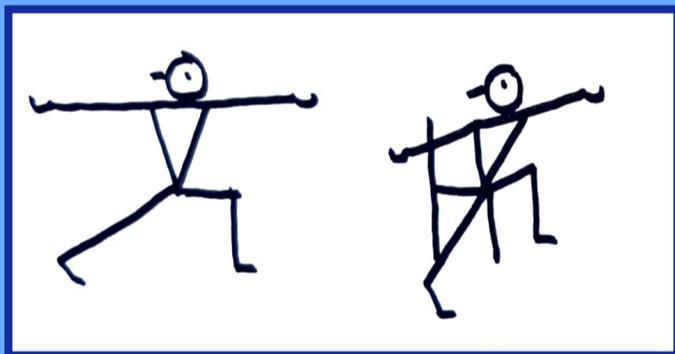
# Asana Praxis



## 3. Parivritta Alanasana Gedrehter hoher Ausfallschritt

- Komme in den Ausfallschritt, linkes Bein vorne.
- Knöchel ist unter dem Kniegelenk.
- Das rechte Bein ist entweder aufgestellt oder Dein Knie liegt am Boden.
- Platziere die rechte Hand am äußeren Mattenrand rechts und hebe mit der Ausatmung den linken gestreckten Arm Richtung Himmel
- Schau ggf nach oben zur linken Hand, Nacken bleibt dabei möglichst entspannt.
- 3-7 tiefe Atemzüge in den Bauch.
- EA drehe zurück und ruhe oder übe sofort die andere Seite

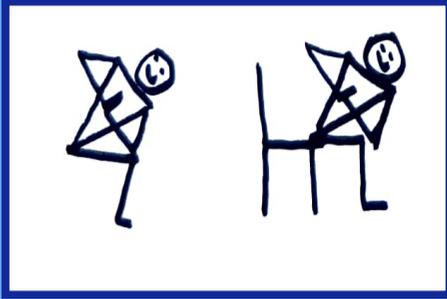
Die Variante ist auch im Sitzen möglich. Du sitzt seitlich auf dem Stuhl. Dabei ist Dein linkes Bein vorne aufgestellt, das Rechte nach hinten oder seitlich orientiert. Das untere Bein kann gestreckt oder angewinkelt sein, je nach Möglichkeiten.



## 4. Parivritta Virabhadrasana II Gedrehter Krieger II

- komm in den Krieger II, achte hierbei auf die Fußstellung
  - Von hier gelangst Du recht einfach in den hohen Ausfallschritt (s. 3.)
  - Presse dein vorderes, angewinkeltes Bein in den Boden und ziehe Deinen Oberkörper so hoch wie möglich.
  - AA und Du drehst Dich dem linken Oberschenkel zu in den Twist hinein.
  - Entspanne die Schultern und zieh den Nabel Richtung WS:
  - Rechte Ferse schiebt nach hinten
  - 3-7 tiefe Atemzüge in den Bauch.
  - EA drehe zurück und ruhe oder übe sofort die andere Seite
- Auch diese Asana ist mit Hilfe eines Stuhles machbar.

## Asana Praxis

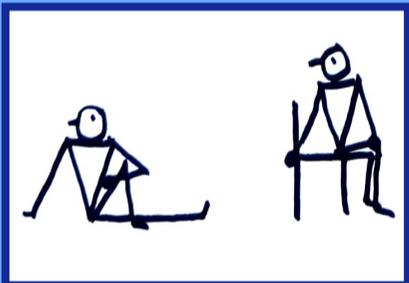


### 5. Parivritta Utkatasana Gedrehter Stuhl

- Komme in die Stuhlhaltung.
- Füße Hüftschmal aufgestellt!
- Beuge die Beine und bringe AA die Hände vor Dein herz ins Anjali- Mudra
- Drehe Dich mit er AA nach Rechts
- Den linken Ellbogen dabei auf dem rechten Knie ablegen.
- Presse nun den rechten Oberschenkel in den einen Ellbogen und komm so in den Twist.
- Behalte die Länge der Rückenlinie bei.
- Blick kann Richtung Himmel, nach unten gehen oder neutral bleiben.
- 3-7 tiefe Atemzüge bleiben.
- EA drehe zurück und ruhe oder übe sofort die andere Seite

Diese Asana ist natürlich auch auf dem Stuhl sitzend möglich.

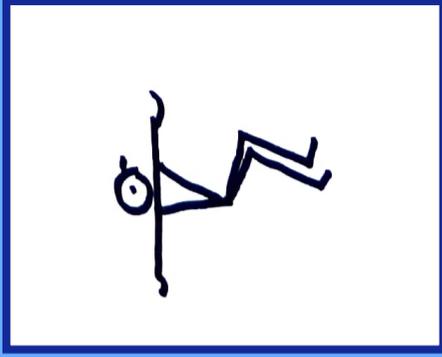
Dabei achte darauf, dass DU am vorderen Drittel ds Stuhles sitzt. Die Beine in einem rechten Winkel sind. Der Abstand zwischen den Knien nicht verändern, wenn DU in die Drehung kommst!. Dafür könntest Du Dich ein gerolltes Handtuch oder ein dickes Buch zwischen die Keine geben.



### 6. Ardha Matsyendrasana Drehsitz

- Du sitzt im langbeinigen Sitz. Ggf. das Gesäß leicht erhöht.
- Stelle den linken Fuß neben das rechte Knie/Wade auf.
- Das ausgestreckte rechte Bein ist aktiv.
- EA, nimm beide Arme nach oben, zieh so die WS lang.
- AA twiste nach links.
- Den rechten Arm kannst Du um das Knie legen, die linke Hand legst Du hinter dich am Boden ab
- Sie hat kein Gewicht!
- 3-7 tiefe Atemzüge bleiben.
- EA drehe beide Arme gestreckt hebend zurück und ruhe oder übe sofort die andere Seite
- Ggf. mache eine Gegenbewegung und atme dabei aus.

Auf dem Stuhl übend werden die Beine überschlagen. Ansonsten gilt die selbe Anleitung.



## 7. Makarasana Krokodil

- in Rückenlage lege die Arme mit den Handflächen auch oben seitlich ab.
- Stelle die Füße auf und versetze die Hüfte ein Stück nach rechts.
- Lege mit der AA die Beine nach links ab.
- Die Beine kannst Du auch auf ein Kissen ablegen, sofern das zum Boden bringen unmöglich oder unangenehm ist.
- Ein Kissen wischen den Knien kann hier auch schon eine Wohltat sein.
- Im Weiteren sind für die Beine viele Variationen möglich. Probier es einfach aus.
- 3-7 tiefe Atemzüge bleiben.
- EA drehe beide Knie zurück über den Bauch, setze die Füße auf, versetze die Hüfte zurück in die Mitte.
- ruhe oder übe sofort die andere Seite

Auf einem Stuhl ist das Krokodil schwer möglich.