Yogaschule Nordbayern®

Parivṛtti – Drehungen

Ausbildungsseminar G X
24. – 25. Oktober 2026

1

Für alle Drehungen im Yoga gilt:

- Die Drehung erfolgt aus einer **aufgerichteten** Wirbelsäule
- Drehung im Yoga bedeutet
  eine **spiralige Verschraubung der Wirbelsäule**
- Drehung im Yoga ist **kein Drehen des Körpers im Raum**
- Drehung im Yoga hat einen **Fixpunkt**
- In die Drehung gehen wir **mit der Ausatmung**
- Also von unten nach oben in die Drehung
- Aus der Drehung heraus mit der Einatmung
- Also von oben nach unten aus der Drehung heraus

© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X 2

2

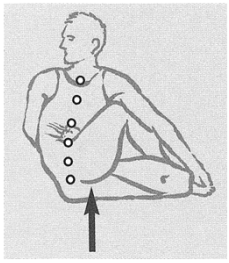
Drehsitz
ardha maytsendrāsana



pūrṇa matsyendrāsana



Eine der vielen Möglichkeiten für ardha matsyendrāsana



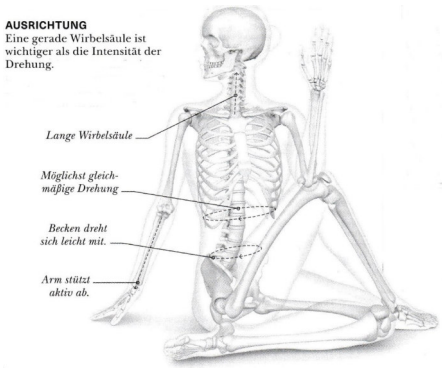




© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

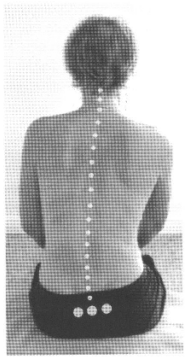
3



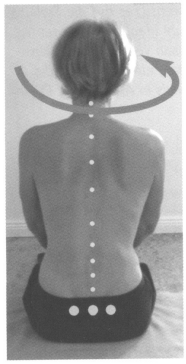


© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

4



So einfach läßt sich demonstrieren, welchen Einfluss die Position des Beckens auf die Ausrichtung der Wirbelsäule hat: Nur einen Zentimeter hoch ist die Unterlage unter dem rechten Gesäß. Die Wirkung auf den Beckenstand und die Verkrümmung der Wirbelsäule ist trotzdem offensichtlich. Aus einer solchen Position heraus den Rumpf zu drehen, kann nicht gesund sein.



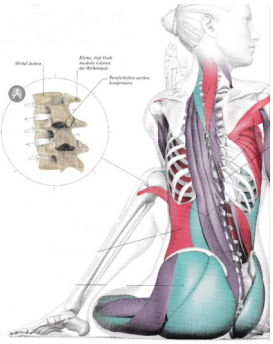
Eine aufrechte Wirbelsäule wird gedreht: Eine Anforderung, von welcher der Rücken profitieren kann, wenn sie maßvoll und angemessen bleibt

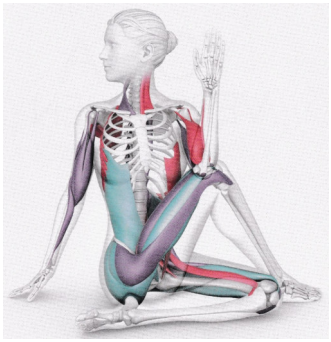


Der Verlauf der Wirbelsäule, wenn sie durch eine Skoliose beeinflusst wird: Das Becken ist ausgerichtet, die Wirbelsäule gekrümmt und in sich gedreht. Auch diese Ausgangssituation lässt keine sinnvolle Drehung zu.

© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

5



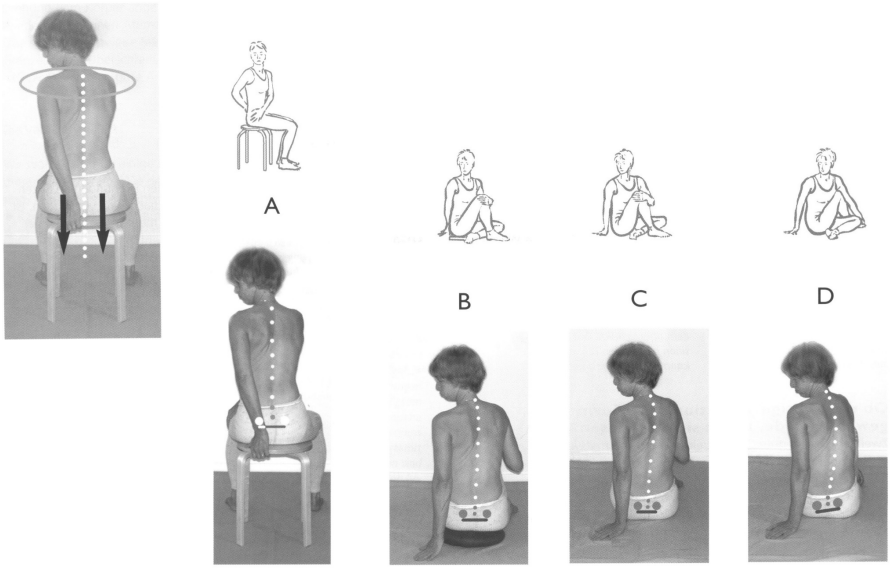






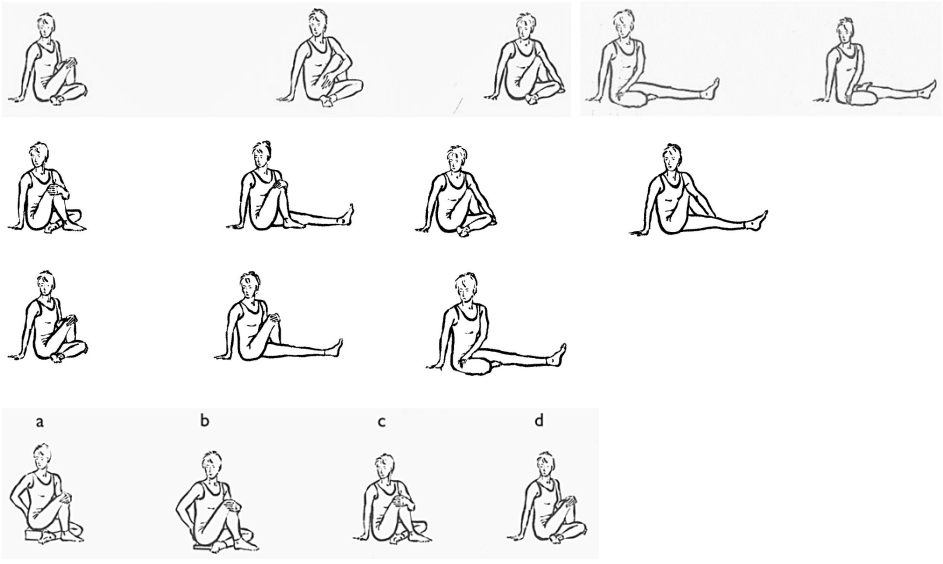
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

6



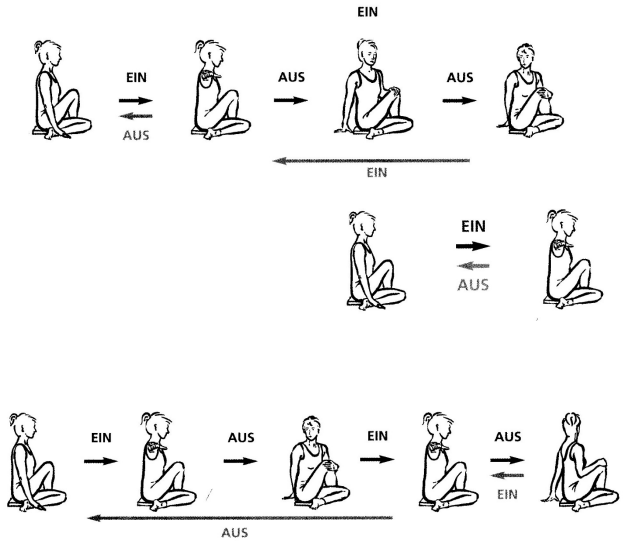
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

7



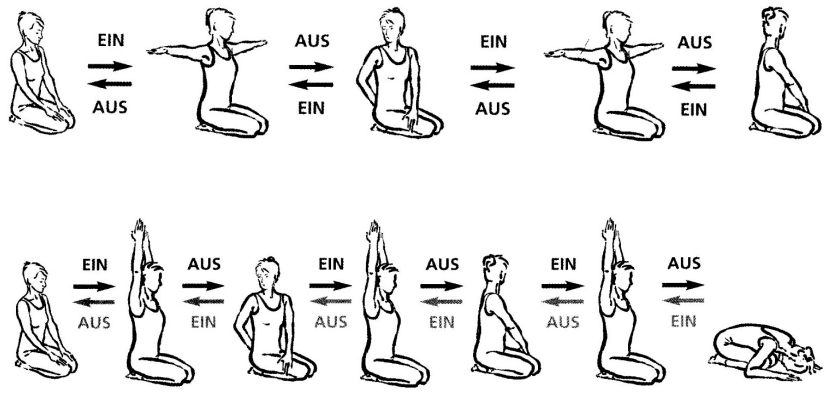
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

8



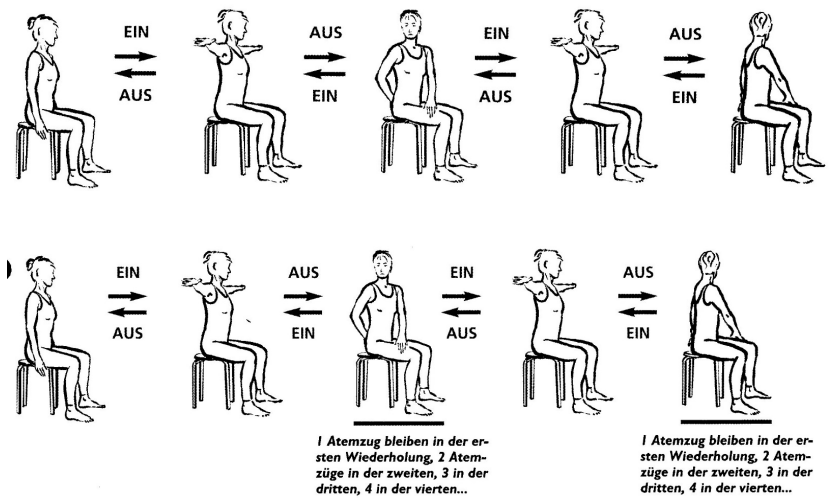
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

9



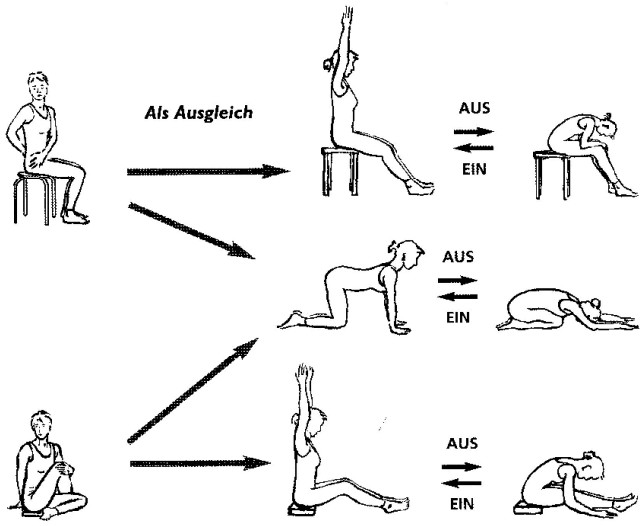
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

10



© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

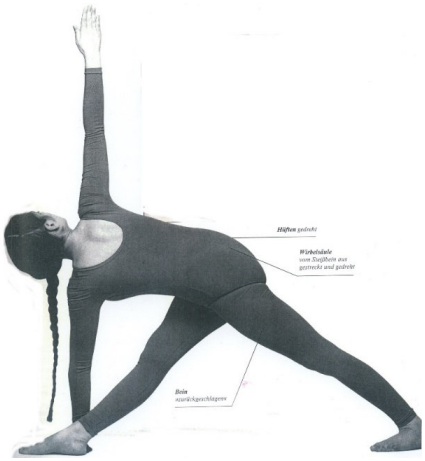
11



© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

12



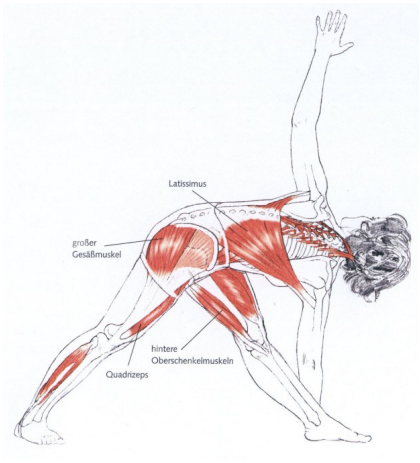


Gedrehtes Dreieck
utthita trikoṇāsana parivṛtti

© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

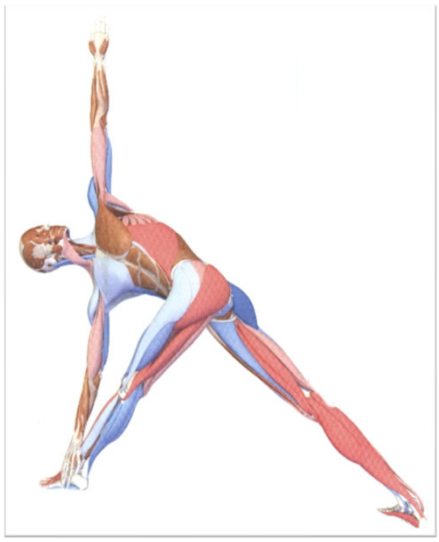
13

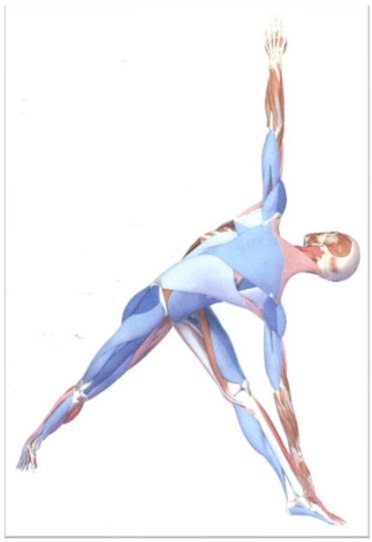




© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

14

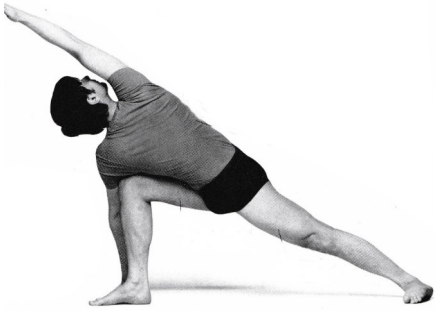




© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

15

Gedrehte Winkelhaltung
pārśvakoṇāsana parivṛtti





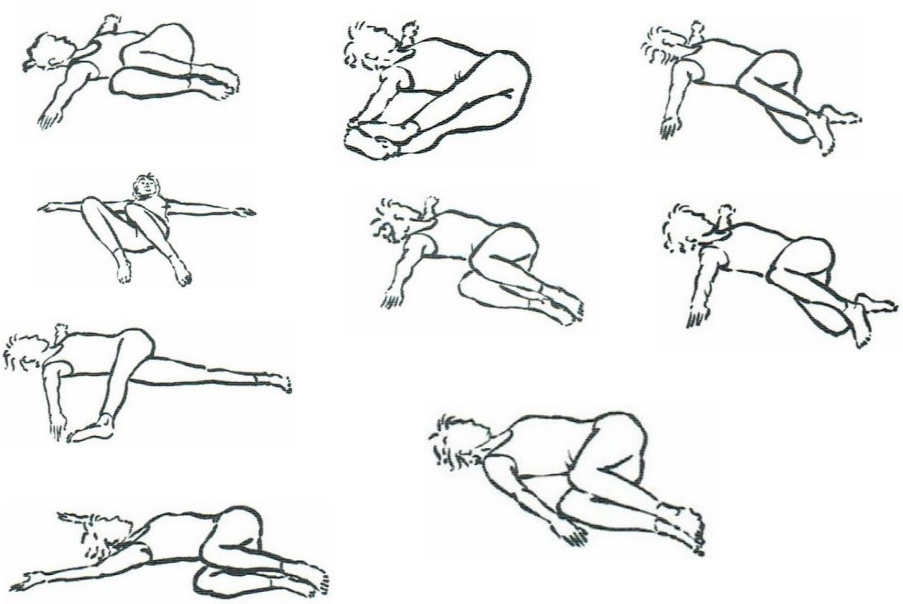
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

16

Drehung aus der Rückenlage „Krokodil“ jaṭhara parivṛtti

© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

17



© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU Ausbildungsseminar G X

18





muss geübt und einfach
möglich sein vor der Praxis von:



Hier sind die Beine übereinandergeschlagen

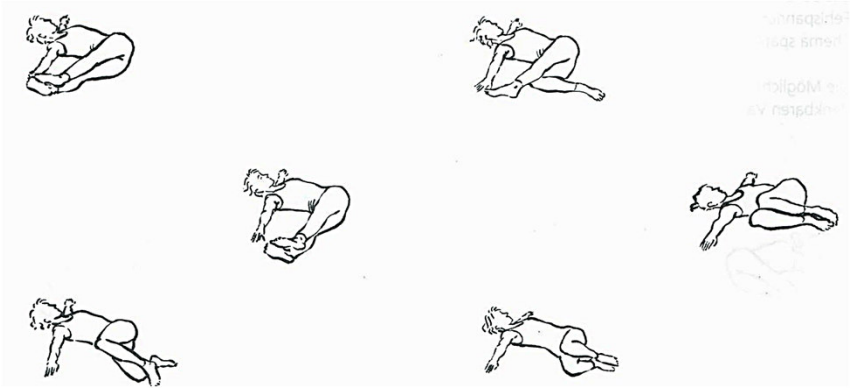


muss geübt und einfach
möglich sein vor der Praxis von:



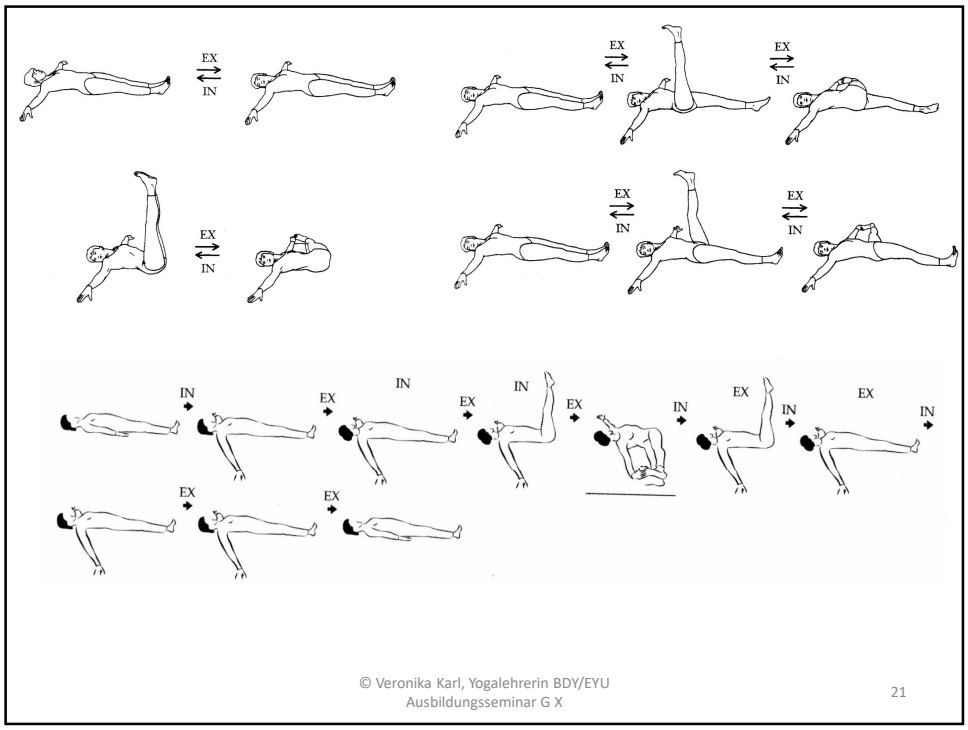
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU
Ausbildungsseminar G X

19



© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU
Ausbildungsseminar G X

20


EX
IN
EX
IN
EX
IN
EX
IN
EX
IN
EX
IN
IN
EX
IN
EX
IN
EX
IN
EX
IN
EX
IN
EX
EX
© Veronika Karl, Yogalehrerin BDY/EYU
Ausbildungsseminar G X
21

21