

Der Kopfstand - *śirśāsana* (*śirśa* = Kopf, *āsana* = Haltung)

Der Kopfstand ist eine Yogaübung, die immer wieder mit einem gewissen Respekt betrachtet wird. Bereits beim Ansehen der Form des Kopfstandes ahnt man, dass es einer guten Führung, Übersicht, Klarheit und Stabilität bedarf und man Ängsten, Unsicherheiten und Labilitäten durch ein geordnetes Vorgehen begegnet.

Der Kopfstand wird auch als der *Vater der āsana* bezeichnet und drückt damit seelische Eigenschaften aus: Innere Stärke, Verantwortungsbewusstsein, ein klares Denken und Führungskraft sind die mehr männlichen Eigenschaften, die es im Leben zu entwickeln gilt. Diese sind aber vor allem im Sinne einer gedanklich freien und weniger vitalen Kraft zu verstehen und nicht mit einer autoritären Strenge zu verwechseln.

Die Fähigkeit, wesentliche Gedanken zu erfassen und einen Gedanken so in der Konzentration zu bewahren, dass er eine inspirierende Kraft entfaltet, liegt dieser *āsana* im Innersten zugrunde. So ist es auch wesentlicher, einen Gedanken mit der Übung zu verbinden, als allein die Stabilität des Körpers zu trainieren.

Die Führung entsteht also aus einer gedanklichen Vorstellung. Dies ist im einfachsten Sinne die *vertikale Form*, die die richtige Spannungsverteilung entstehen lässt und in der Ruhephase direkt empfunden wird.

Zunächst werden die Unterarme in der Form eines gleichseitigen Dreiecks am Boden mit verschränkten Fingern abgelegt und der Kopf in dessen Spitze platziert.

In der beginnenden Phase läuft man mit gestreckten Beinen zum Kopf, so dass sich der Rücken schön gerade aufrichtet.



Wenn sich das Becken vertikal über dem Kopf befindet, entsteht die Spannkraft im Rücken durch die Aufrichtung selbst. Dabei werden die Beine kaum noch belastet, so dass sie relativ leicht abheben können.

Diese Phase sollte ruhig und sorgfältig aufgebaut werden.

Das Anheben der Beine kann in unterschiedlicher Weise erfolgen. Hier geschieht es mit gestreckten Beinen, wozu man schon eine gute Spannungsverteilung braucht. Anfangs ist es aber leichter, wenn man die Beine heranzieht und anwinkelt, um sie hochzubringen oder wenn man sie einzeln nacheinander nach oben führt, so dass man einen leichten Schwung in die Aufrichtung mitnehmen kann.



Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt, damit die Spannkraft nicht abbricht, die man zum Aufrichten benötigt. Würde man versuchen hochzuspringen, würde sich die Spannkraft verlieren und es wäre viel schwieriger, das Gleichgewicht in der Vertikalen zu finden.

Die Arme bleiben in der Form. Sie haben eigentlich nur die Aufgabe, die Statik zu verbessern und bleiben relativ gelöst. Die Konzentration bleibt allein in der Mittelachse. Die Vorstellung der Vertikalen hilft dabei, dass die Schultern nicht verkrampfen und die Aufrichtung entsteht.

Lassen Sie sich nicht von der Angst vor dem Umfallen aus der Ruhe bringen. Gehen Sie möglichst geordnet vor und seien Sie selbst der bzw. die Führende.



Die Vorstellung der Vertikalen bleibt die ganze Zeit führend, um das Gleichgewicht und die hochstrebende Dynamik zu finden.

In der Körpermitte hält eine sanfte Zentrierung die aufstrebende Dynamik aufrecht. Dadurch wird der Nacken entlastet und die Empfindung von Weite und Offenheit in der Vorderseite entsteht.

Im weiteren Verlauf der Ruhephase kann die Aufmerksamkeit auch zum Kreuzbein gelenkt werden, so dass auch dort eine leichte Zentrierung entsteht. Dadurch können die Beine leichter entspannt werden und man empfindet sich mehr in der langen vertikalen Linie, die über die Beine hinaus geht.

Richtet man die Aufmerksamkeit in die Stirn, wird der Eindruck der gedanklichen Führung deutlicher. Der Körper tritt ein wenig in der Wahrnehmung zurück und kann sich leichter selbst überlassen werden. Die Gedankenebene wird freier in der Übersicht zu den körperlichen Verhältnissen wahrgenommen. Dies wird vor allem dann erfahrbar, wenn eine gewisse Grundstabilität im Rücken aufgebracht werden kann und man nicht mehr mit dem Halten der Spannung beschäftigt ist.