

# Körperübung

## Kopfstand

shirshasana



Markus Ritz

Heilpraktiker mit Schwerpunkten TCM, Akupunktur, Schmerztherapie nach Ritz, Kinesiologie und Yoga; Dozent an den Paracelsus Schulen

info@markusritz.de

Der Kopfstand (shirsha = Kopf) ist der König der Asanas und gehört zu den wichtigsten Übungen im Yoga. Betrachten wir einmal die Haltung in dieser Position, so sehen wir etwas für uns sehr Ungewöhnliches:

- der Kopf ist auf dem Boden,
- die Füße zeigen zum Himmel.

Diese Position stellt alles Leben wortwörtlich auf den Kopf. Der Mensch ist heutzutage fest verwurzelt im materiellen Leben, und nur wer mit beiden Füßen auf dem Boden steht, hat Gleichgewicht und Stabilität. Wir sind sehr erdverhaftet. Somit fehlt uns die geistige und spirituelle Kraft.

Mithilfe des Kopfstandes lösen wir uns von diesen Wurzeln; wie einen Baum, den man aus dem Boden heraus reißt und entwirzelt. Da der Baum seine physische Lebenskraft durch die Wurzeln aus dem Boden aufsaugt, kann er nicht überleben. Ein ähnliches Bild haben die Menschen von dieser Position des Kopfstandes: Das kann ich nicht. Da falle ich um. Da habe ich keinen Halt.

Ja, dieser Halt, den wir dem materiellen Leben anvertrauen, fehlt uns im Geistigen. Würde uns alles Materielle im Leben genommen, so würde er untergehen. Doch wir vergessen die spirituelle Kraft des Kosmos. Lassen wir uns körperlich entwirzeln und strecken die Füße zum Himmel, so ragen unsere Wurzeln nach oben und wir können nun geistige und spirituelle Nahrung aufnehmen, die uns viel mehr gibt und nähren kann.

Wir haben hier die Möglichkeit, einmal unser gesamtes Leben auf den Kopf zu stellen und neue Perspektiven zu erlangen. Aus dem Kopfstand heraus scheint alles anders und neu zu sein, obwohl wir ja nur den Blickwinkel geändert haben.

**Ausführung** Knien Sie sich hin und legen Sie die Unterarme schulterbreit auf den Boden. Umfassen Sie die Ellenbogen, öffnen Sie die Unterarme und falten Sie die Hände. Die gefalteten Hände bilden ein Körbchen. Dieses stabile Dreieck ist Ihre Basis. Legen Sie den Kopf etwas vor dem Scheitel auf den Boden und den Hinterkopf in das Körbchen. Die Knie gehen nach vorne und die Beine werden



gestreckt. Die Füße wandern noch etwas weiter nach vorne. Heben Sie dann die Beine nach oben. Dabei ruhig ein- und ausatmen!

Durch den Kopfstand werden folgende Energiezentren angesprochen:

- Ajna, 6. Chakra
- Sahasrara, 7. Chakra

### Wirkungen

- entlastet das Herz
- unterstützt den Kreislauf
- fördert die Zwerchfellatmung
- löst Spannungen im unteren Rücken
- fördert die Durchblutung des Gehirns
- klärt die Gedanken
- schärft das Gedächtnis
- löst Ängste
- gleicht das Nerven- und Hormonsystem aus

### Kontraindikationen

Diese Übung sollte bei folgenden Beschwerden nicht oder nur nach Absprache mit Ihrem Yoga-Lehrer ausgeführt werden:

- Erkrankungen der Halswirbelsäule
- Herzerkrankungen
- Hypertonie, Hypotonie
- Augenerkrankungen
- akute Kopfschmerzen
- Schwangerschaft
- Entzündungen im Kopf und Mundbereich