

KÖRPER*übung*

Schulterstand – Sarvangasana

Der Schulterstand ist die Königin der Asanas und wirkt auf den gesamten Körper harmonisierend. Schon der Name Sarvangasana deutet die allumfassende Wirkung der Asana an: „Sarvang“ (aus dem Sanskrit) bedeutet „alle Teile“. Besonders die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse werden hierbei positiv beeinflusst – deshalb wird die Übung gerne zur Therapie von Schilddrüsenerkrankungen eingesetzt.

Der Schulterstand ist, wie der Kopfstand, eine Umkehrstellung und symbolisiert die weibliche und weiche Seite des Lebens und damit die Empfindsamkeit und Empfänglichkeit, der Kopfstand dagegen wirkt aktivierend. Sarvangasana belebt und verjüngt den gesamten Körper.

Wirkungen

- reguliert die Funktion der Schilddrüse
- Nackenverspannungen werden gelöst
- regt die tiefe Bauchatmung an
- belebt die Bauchorgane
- verbessert den Blutabfluss aus den Beinen
- dehnt die Halswirbelsäule
- stärkt die Augen und Ohren

Geistig-seelische Bedeutung „Sarva“ bedeutet „ganz, vollständig“ und „anga“ steht für „Körper, Gliedmaßen“. Betrachten wir einmal die Haltung in dieser Position, so sehen wir etwas für uns sehr Ungewöhnliches: Der Kopf ist auf dem Boden und die Füße zeigen zum Himmel. Ähnlich dem Kopfstand sind wir nun umgekehrt. Aber wir stehen nicht auf dem Kopf, sondern auf dem Nacken – bei dieser Übung muss der Nacken sehr flexibel sein.

Der Nacken gilt als Sitz des Eigenwillens. Sind wir starr und unbiegsam, so können wir in dieser Position nicht nachgeben und den Hals entspannen. Starrköpfig, wie wir manchmal sind, geben wir uns nicht hin und wollen alles kontrollieren. Somit eignet sich diese Übung besonders, um Hingabe, Demut und Nachgiebigkeit zu üben.

Eine andere Bedeutung liegt in den Schultern. Manchmal lastet uns viel auf den Schultern. Hierbei üben wir im Schulterstand, unsere eigene Last zu tragen.

Ausführung Lege dich auf den Rücken und die Arme neben den Körper. Stütze dich mit den Händen und hebe die Beine nach oben. Schiebe Füße und Beine über den Kopf, sodass sich der untere Rücken vom Boden abhebt. Stütze mit den Händen den unteren Rücken. Strecke nun die Beine senkrecht nach oben. Atme sanft.

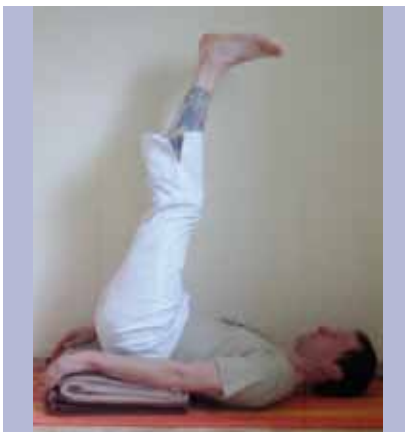


Bei Nackenbeschwerden kannst du eine Decke unter deine Schultern legen.

Konzentrationspunkte Nehme die Stellung ein und spüre in deinen Herzraum hinein. Lasse vom Herzen deine Energie in deine Beine strömen.

Du kannst auch wie beim Kopfstand mit dem Einatmen Energie aus dem Kosmos aufnehmen und nach dem Einatmen Mula Bandha (= Wurzelverschluss: Man spannt das Gesäß an und zieht den After kräftig nach oben. Dadurch wird die Energie nach oben gesogen setzen).

Variation Bist du noch nicht soweit, um in den Schulterstand zu kommen, so beginne mit einer leichten Form, in dem du dir eine oder mehrere Decken oder Kissen unter das Gesäß legst. So spürst du den Effekt des Schulterstandes und bekommst Vertrauen, weiter zu üben.



Bist du schon sehr fortgeschritten, so kannst du die Arme noch gestreckt zum Boden führen.

Sollte es unangenehm sein, so kannst du den Druck auf den Hals verringern, indem du die Knie zum Kopf ziehst.

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

- Nackenbeschwerden
- Schilddrüsenerkrankungen
- Netzhautablösung
- Augenerkrankungen
- starke Herz-Kreislauf-Beschwerden
- stark erhöhter Blutdruck
- Thrombosegefahr
- Entzündungen im Kopfbereich
- Menstruation



Markus Ritz

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

info@markusritz.de