

Śīrṣāsana, der Kopfstand

Diese Yogastellung, die als die königliche Asana, als *rāja-āsana* gilt, öffnet für den Menschen eine sehr günstige und umfassende Heilwirksamkeit. Das Lernen des umgekehrten Stehens auf dem Kopf kann bei einigermaßen gesunden Personen eine vorzügliche Disziplin darstellen, die dem Leben, der Psyche und der gesamten Haltung sogenannte Formbildekräfte¹⁾ schenkt.

Was sind formbildende oder, anders ausgedrückt, strukturbildende Kräfte? Sowohl für junge als auch für bereits älter gewordene Personen erfordert das Erlernen des Kopfstandes, des umgekehrten Stehens, mit dem Kopfe nach unten und den Füßen nach oben, eine längere Phase der Vorbereitung, der Praxis allein oder mit einem Lehrer und der ausdauernden Wiederholung. Sowohl das Gleichgewicht als auch die stabile, im Lot stehende Haltung²⁾ müssen durch die Entwicklung der Muskulatur an den Schultern, an der Lende und auch im Bauchbereich ihre Koordination, Stärke und Ausprägung finden. Das Gehirn wird mit frischem Blut versorgt und nahezu alle Areale beginnen sich dadurch zu verjüngen. Es ist eine Art Gedankenkraft, die die Übenden bei der Entwicklung dieser doch für den gewöhnlichen Menschen schwierigen Haltung zum Einsatz bringen. Gedanken und Bewegung müssen sich koordinieren. Die Haltung ist vorerst labil, unsicher, manchmal mit Ängsten beladen; die Beine tasten sich der Schwerkraft entgegen in die Linie nach oben und die Schultern mit dem aufliegenden Scheitelpunkt suchen die stabile, ruhige Basis. Langsam, aber doch mit viel klarer und genauer Abstimmung gewinnt die Stellung an Ausdruck, Form und Sicherheit. Der Kopfstand zeigt Struktur im Endergebnis, das Lernen aber dieser Stellung benötigt ebenfalls ein strukturiertes und sehr bewusstes Vorgehen. Das Üben fordert eine klare Vorgehensweise, der sowohl die Bewegung als auch die mentale Vorstellungsbildung folgen muss. Durch wiederholte Ausrichtung in die Umkehrung des Körpers entstehen die ersten Erfolgserlebnisse. Der Körper wird in eine neue, wohl gewählte Form gebracht.

Form- und strukturbildende Kräfte sind außerordentlich gesundheitsförderlich, denn sie geben der Psyche einen guten Halt und schenken dem Körper ein schöneres Aussehen. Ein Leben, das vielfach ohne Disziplin verläuft, führt mit der Zeit zu Erweichungs- und Auflösprozessen im gesamten Organismus und sowohl die inneren Organe schwächen sich in ihrer Leistung als auch das Nervensystem verliert mit der Zeit seine gesunde und tragfähige Sensibilität.



Die vertikale Linie lässt sich gut im Fersensitz in einfacherer Form durch das Aufrichten des Oberkörpers erleben.



Die klassische Position von Sirsasana³⁾ bildet einen stabilen Stand mit den Armen und verschränkten Fingern, die den Hinterkopf stützen. Der Körper ruht genau auf dem Scheitelpunkt.

Es fehlt häufig dem Menschen die Disziplin und die Formgebung, die er für das Leben aufbringen müsste, und Depressionen, Schwächezustände und viele unnötige vulnerable Gefühle sind schließlich ein Ergebnis, das sich nicht auf Überforderung zurückführen lässt, sondern auf mangelnde Anforderungen oder sinnwidrig erschöpfenden Müßiggang. Die einseitigen intellektuellen Reizüberflutungen geben keine formbildenden Kräfte ab, denn sie wirken passiv auf den Menschen, wie ein Neonlicht in einer Halle.

Der Mensch braucht heute dringendst eine Aktivität, in der er eine Idee bis in eine Praxis umsetzen kann. Der Kopfstand als Stellung kann eine einfache Idee zum Lernen darstellen. Die Wege, diese ungewöhnliche Haltung in der Praxis zu verwirklichen, können schrittweise stattfinden. Dem Körper wird eine neue Form gegeben. Im Allgemeinen bewirkt aber die Tätigkeit, eine Idee gut in die Vorstellung zu führen, sie in den Gefühlen zu erleben und in letzter Konsequenz in eine Praxis umzusetzen, eine Erkraftung der Formbildeckräfte am Körper.

Es gibt bereits einen Artikel mit Beschreibungen und Variationen zum Kopfstand, der grundsätzlich empfehlenswert zur Praxiserweiterung ist oder auch zur erweiterten Information in die Übungsweise des Yoga Anregung geben kann, dieser ist abrufbar unter:
<https://heinz-grill.de/sirsasana-kopfstand-variationen/>

Bei Augen- oder Ohrenerkrankungen, gesteigertem Blutdruck oder bei Bandscheibenschäden an der Halswirbelsäule sollte der Kopfstand nicht ohne ärztliches Einvernehmen praktiziert werden.

Fußnoten:

- 1) Formbildeckräfte werden in der Anthroposophie in der Regel mit der Kieselsäure und dem sogenannten Kieselsäureprozess, der im Sinne einer Gedanken- und Konzentrationstätigkeit stattfindet, definiert.
- 2) Im Allgemeinen kann die Vorstellung einer vertikalen Linie im Kopfstand sehr hilfreich sein. In umgekehrter Form stehend, lässt sich diese vertikale Dynamik besonders eindrucksvoll erleben.
- 3) *Śīrṣāsana* heißt wörtlich übersetzt der Stand auf dem Kopf, *śīrṣā* heißt Kopf und *āsana* Haltung. Im italienischen Sprachgebrauch wird diese Stellung „La verticale sulla testa“ genannt, übersetzt: vertikale Linie auf dem Kopf.



Eine spielerische Form dieser Position entsteht durch die Dreiecksform am Boden. Der Kopf ist tendenziell auf der Stirn aufgelegt, während die Hände in der Anordnung mit dem Kopf ein Dreieck bilden und die Balance bestimmen.