

Der Kopfstand, eine zentrale Stellung für die höheren Stufen des Yoga

Reto Zbinden

Vielleicht geht es vielen Yoga Praktizierenden so, dass sie von einzelnen Übungen besonders angesprochen werden, ohne dass dabei klar ist, woher dieses bestimmte Gefühl für ihre Wichtigkeit eigentlich herrührt. Die Inder würden es wahrscheinlich so deuten: Man hätte eben bereits in früheren Daseinsformen gute Erfahrungen mit der Übung gemacht und es sei ein unbewusstes Wiederekennen, das in einem dieses intuitiv gute Gefühl für eine Übung hervorrufe. Ich selbst hatte vor langer Zeit ein derartiges Erlebnis des „Wiederekensens“ mit dem Kopfstand, dem ich vorher noch nicht begegnet war, als ich, ich hatte soeben mit Yoga in den Klassen von Selvarajan Yesudian begonnen, in seinem Buch „Sport und Yoga“ auf eine Beschreibung des Kopfstandes mit zugehörigen Illustrationen stiess. Im gleichen Augenblick war mir unanfechtbar klar, dass diese Übung eine spezielle Bedeutung hatte, dass sie wichtig, wäre und vor allem, dass ich sie lernen wollte.

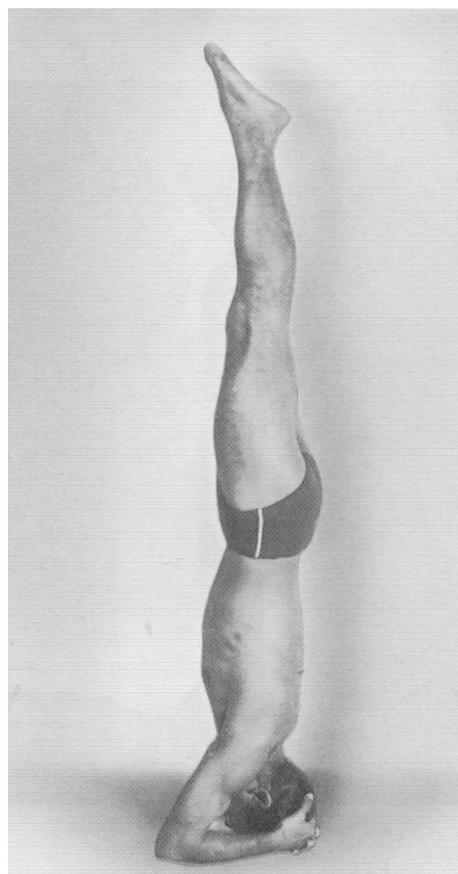
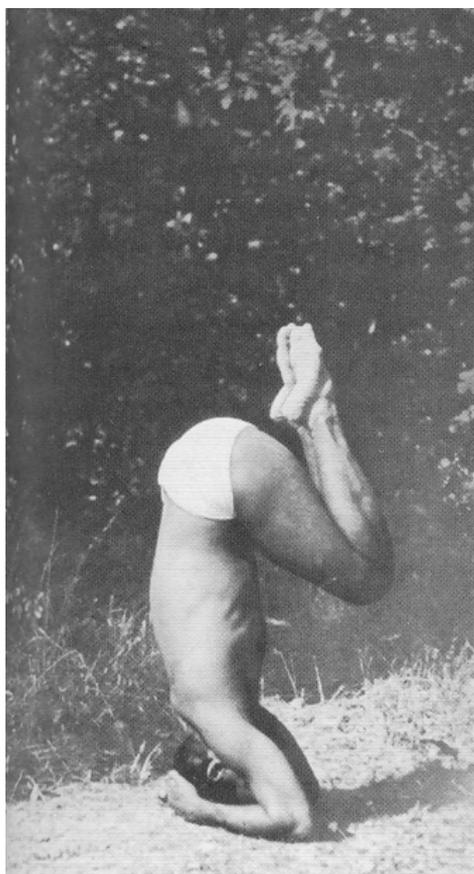
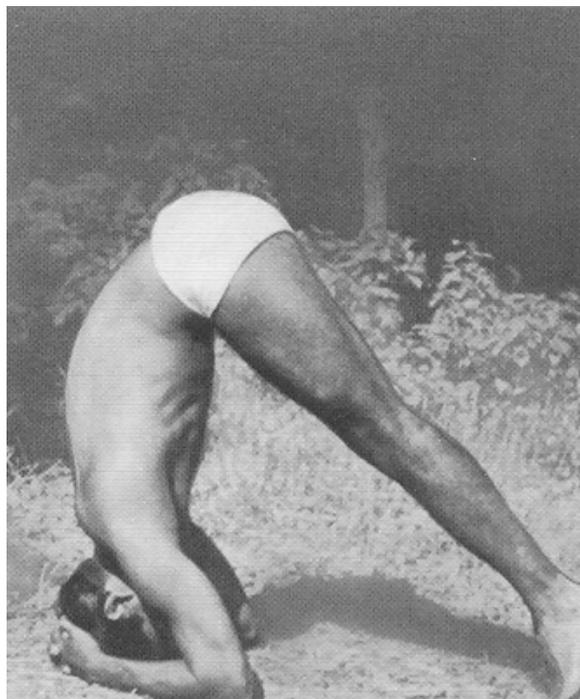
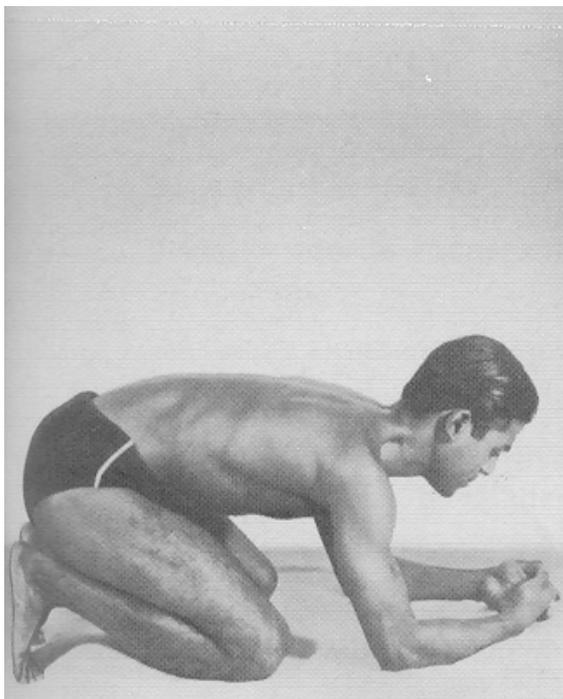
Für diejenigen, die den Kopfstand noch nie gemacht haben, sei hier die entsprechende Passage wiedergegeben:

„Wir knien nieder und legen die gefalteten Hände vor uns auf den Boden. Vorgebeugt setzen wir den Kopf in die Hände; mit Hilfe der Füße, auf diese gestützt, heben wir die Hüften in die Höhe; danach heben wir auch die Füße hoch, und nachdem wir uns in senkrechte Stellung gebracht haben, biegen wir die Knie ein und bringen den ganzen Körper durch Emporstrecken der Beine in eine gerade, senkrechte Linie, indem wir auch die Knie ausstrecken. In dieser Stellung verharren wir, solange es ohne Anstrengung möglich ist. Ruhiges Atmen. Beim Hinuntergleiten biegen wir zunächst die Beine ein und bringen uns bewußt in kniende Stellung und aus dieser in eine ruhende Lage. Diese Ruhelage besteht darin, daß wir die Fäuste übereinander auf den Boden setzen, so dann den Kopf auf der oberen Faust ruhen lassen. Es ist darauf zu achten, daß wir nicht plötzlich umfallen, da eine derartige Erschütterung die gute Wirkung der Übung zunichte machen kann. Aus demselben Grunde sollen wir, unten angelangt, nicht jäh aufspringen, sondern einige Sekunden ausruhen, damit der Blutkreislauf zur Rückkehr in die normale Bahn Zeit findet.“

Selvarajan Yesudian fährt weiter, indem er einige der positiven Wirkungen des Kopfstandes angibt:

„Der Kopfstand sichert die Blut- und Pranaversorgung des Gehirns. Das wichtigste Organ unseres Erdendaseins ist das Gehirn; der ständige Sitz unseres Bewußtseins und eine mächtige Energiequelle, von deren tadelloser Funktion alle unsere Offenbarungen und unser ganzer menschlicher Wert abhängen! Und doch, wie wenig bemühen wir uns darum! Wenn wir überlegen, daß unsere intellektuellen Fähigkeiten, unser Gesicht, unser Gehör, die Funktion der übrigen Sinnesorgane, die mit Haarge nauigkeit vollzogene staunenswerte Funktion unseres ganzen Nervensystems, die

ordnungsmäßige Bewegung unserer Glieder, die Kraft der sexuellen Organe - also auch die Qualitäten unserer zukünftigen Kinder -, von der Qualität der im Kopf gelegenen Nervenzentren abhängt, dann werden wir einsehen, daß diese großartige Gabe Gottes, dieser prachtvolle Mechanismus es verdient, besser gepflegt zu werden.



Aus Selvarajan Yesudian, Sport und Yoga

Von den Asanas ist Sirschasana (der Kopfstand) die Übung, welche im Kindesalter eine vollkommene Entwicklung des Gehirns, bei Erwachsenen aber dessen Gesunderhaltung zum Ziele hat. In normaler Körperlage ist der Kopf oben, somit verursacht es dem Herzen die schwerste Arbeit, das Blut gegen das Schwergewicht in das Gehirn hinaufzupumpen. Liegend wird die Blutversorgung des Gehirns schon wesentlich erleichtert. Die meisten der nervösen Zustände, unter deren Fluch die zivilisierte Welt schmachtet, werden durch die mangelhafte Ernährung des Gehirns verursacht. Anfänglich meldet sich nur rasche Ermüdung, später Schwinden des Gedächtnisses, nervöses Zittern des Kopfes und der Hände, Abstumpfung der Sinnesorgane, wie Gesicht und Gehör, Störung des Gleichgewichtsgefühls, vasomotorische Störungen, Neurasthenie, Hysterie, Melancholie, Depressionen, Platz-, Massen- und sonstige Angstgefühle und noch tausenderlei krankhafte Zustände, die alle ihren Grund in dem vernachlässigten Zustand des Gehirns haben...

Schon der erste Versuch mit Sirschasana bringt einen reichen Blutstrom in das Gehirn, in die Augen, Ohren, Nase und den Mund, in die Mandeln, Adenoiden, die Schilddrüse, die Lungenspitzen usw. Das Herz wird weitgehend entlastet und mit neuer Kraft erfüllt. All die großartigen Wirkungen, die durch Sirschasana schon hervorgerufen wurden, können gar nicht angeführt werden. Unzählige Mitglieder der Yoga-Schulen, verjüngte oder junge, die ihre Arbeitskraft zurückerlangt haben, auch solche mittleren und fortgeschrittenen Alters, die an verschiedensten Symptomen und Neurasthenie litten, die jeder Kur trotzten, können beweisen, daß die Hatha-Yoga-Übungen - vornehmlich aber Sirschasana - von großartiger Heilwirkung sind.“

Erste praktische Schritte

Den Kopfstand zu erlernen, ist eigentlich etwas Einfaches; die Schwierigkeiten werden jedoch von Anfängern oft überschätzt, weil die Übung fremd wirkt und man nichts Vergleichbares aus der gewöhnlichen Gymnastik kennt. In ihrer elementaren Form kann die Übung in wenigen Tagen gelingen. Bis sich ein akzeptables Gleichgewichtsgefühl einstellt, wird es vielleicht drei Wochen dauern, wenn täglich geübt wird. Auch hier sollte man jedoch die goldene Regel anwenden, nicht mehr als drei Anläufe aufs Mal zu machen und die Übung, unabhängig vom Erfolg, bis zum nächsten Tag ruhen zu lassen. Mit der Zeit wird man feststellen, dass man im Kopfstand sicherer und sicherer wird, das heisst, dass der Ausschlag der Beine, um das Gleichgewicht zu halten, sich mehr und mehr verringert bis es zu einer vollkommenen körperlichen Ruhe in der Stellung kommt. An diesem Punkt soll man es sich zur Gewohnheit machen, die Augen zu schliessen und die Ruhe der Stellung sich auf den Geist auswirken lassen. In dieser Phase wird, wenn die Unsicherheit und Angst des Anfängers völlig aufgelöst sind, die Atmung ganz fein und weich. Es soll nicht nach einem speziellen Atemmuster gestrebt werden.

Etwas an das man sich von Anfang an gewöhnen soll, auch wenn es vor allem in späteren Stadien der Praxis zentral wichtig wird, ist, den Kopf weich zu betten. Die gewöhnlichen Yogamatten genügen dazu nicht. Wird eine sogenannte Airex-Matte verwendet, die eine Dicke von einem Zentimeter hat, muss sie zumindest doppelt, besser dreifach genommen werden. Matten die nur einige Millimeter dick sind, können für den Kopfstand nicht empfohlen werden. In diesem Fall kann man einen der im Yoga gebräuchlichen zweieinhalb Zentimeter dicken Sitzblöcke aus dichtem Schaumstoff oder einen gepolsterten Ring unter den Kopf legen. Ein unvergleichliches Gefühl ist es, den Kopf-

stand in der warmen Jahreszeit in weichem Gras auszuführen, was jedoch nur dann sinnvoll ist, wenn man sich damit nicht fremden Blicken aussetzt.

Beim Kopfstand geht es nicht nur darum, die Stellung einzunehmen, einige Atemzüge darin zu verweilen und wieder herunterzukommen, sondern wichtig ist es, die Zeit in der Stellung auszudehnen. Dies geschieht, indem entsprechend der eigenen Kapazität, z.B. jede Woche, eine Minute zugegeben wird. Der Faktor Zeit ist wesentlich, damit die typischen Prozesse dieser Übung ablaufen und sich ihre spezifischen Potenziale entfalten könnten. In drei bis sechs Monaten wird man, wenn man täglich übt, einen Entwicklungsstand von etwa einer halben Stunde erreichen, was als ein durchaus gutes Mass gelten darf. Einige Dinge sollten jedoch bei einer derartigen Praxis im Auge behalten werden:

- Es soll mit leerem Magen geübt werden.
- Es soll nicht im Zustand der Ermüdung geübt werden
- Das ganze Leben sollte, zumindest in groben Zügen, im Sinne der Yoga-Ideale geregelt sein. (Mehr davon weiter unten)
- Schliesslich ist eine gute Gesundheit Voraussetzung für diese Praxis.

Für die Ausführung des Kopfstandes kann man anhand der oben gegebenen Beschreibung von Selvarajan Yesudian vorgehen. Was zusätzlich ratsam ist, sofern der Kopfstand länger als nur einige Minuten gehalten wird, ist, die Übung mit einer vollkommenen Entspannung in der Rückenlage (Savasana) zu beschliessen.

Ausserordentliche Wirkungen sowohl im kurativen als auch im transformativen Bereich

Wenn ich zurückschaue auf meine ersten Jahre der Beschäftigung mit dem Kopfstand, in denen ich mehr und mehr seine Segnungen erfahren durfte, angefangen von innerer Ruhe, Klarheit jedoch auch Vitalität und Freude und wo ich langsam zu ahnen begann, wieso der Kopfstand zusammen mit dem Lotussitz unter den Yogis als die wichtigste Stellung des ganzen Yoga-Systems gilt, erinnere ich mich, wie ich von Zeit zu Zeit Exponenten der Yoga-Szene begegnete, die grundsätzlich gegen den Kopfstand eingestellt waren und diesen für medizinisch fragwürdig hielten. Es scheint, wenn man die folgende Passage liest, dass bereits Selvarajan Yesudian diesem Standpunkt begegnet war:

Hier muß zunächst eines Irrglaubens gedacht werden, der ältere Menschen von Übungen in verkehrter Körperhaltung abschreckt. »Ich kann doch nicht kopfstehen, sicher würde eine Ader in meinem Hirn platzen!« sagen sie. - Seien Sie unbesorgt! Diese Behauptung beruht auf keinerlei Erfahrung. Ein Hirnschlag kann erfolgen, im Bette liegend, wenn man steht, während des Gehens und in jeder Körperlage, aber nicht deshalb, weil sich der Betreffende gerade in jener Körperstellung befand, sondern weil in seinem Organismus, in der Verteilung der positiven und negativen Strömungen, in der Hormonerzeugung und anderen Lebensfunktionen bereits schwere Störungen vorhanden waren. Unzählige ältere Schüler üben im Yoga Institut in Lonawla. Ich habe selbst sehr

viele ältere Yoga-Schüler in meiner Yoga-Schule beobachtet, die täglich Sirschasana vornehmen, unter ihnen war ein Herr von über achtzig Jahren! - Aber in keinem Fall hat die Erfahrung auch nur bei einem einzigen die geringste nachteilige Wirkung gezeigt - wohl aber um so mehr gute Wirkungen. Die meisten der großen Yogis befinden sich in für europäische Ohren unglaublich hohem Alter, aber keinem wird es je einfallen, Asanas mit verkehrter Körperlage zu meiden, »weil eine Ader im Kopfe platzen könnte«. So etwas hörte ich nur in Europa, wo die Menschen von der Mutter Natur weit weggerückt sind. In Indien ist zum Beispiel die Konzentrationsübung gang und gäbe: Konzentrierung auf die Nasenspitze, darin bestehend, daß wir mit beiden Augen die Nasenspitze anschauen. Das wird dort von jedem ohne weiteres gemacht, und noch nie ist jemandem dabei das Auge »so geblieben«; hingegen stärken sich die Augenmuskeln und werden »eingelebt«. In Europa hat jeder Angst davor, da man den Kindern zu sagen pflegt: »Schielt nicht, sonst bleibt das Auge schielend!« Ich richtete an mehrere die Frage, ob sie schon jemand gesehen hätten, der auf diese Weise mit dem Übel des Schielens behaftet worden wäre? - Nein, aber man »sagt es«. - So ist es auch mit dem Kopfstand bestellt und mit der Ader, die im Gehirn platzen könnte. Noch niemand sah einen Menschen beim Kopfstand umsinken, weil er infolgedessen einen Schlaganfall erlitten hatte. Im Gegenteil! Wer solche Übungen vornimmt, dessen Aderwände werden so elastisch, daß er sogar die Anlage zum Platzen der Adern verliert. Doch eins ist sicher: bei zu hohem Blutdruck darf man keine Asanas in verkehrter Lage vornehmen. Vorerst muß der Blutdruck mit entsprechenden Pranayama und Asanas auf das normale Maß herabgedrückt werden und erst anschliessend soll der Kopfstand praktiziert werden. Ein kranker Mensch soll nicht ohne fachkundigen Leiter üben. Der Gesunde kann es ohne weiteres tun!

Dieses Thema musste hier nochmals aufgegriffen werden, weil die Polemiken gegen den Kopfstand seither nicht verschwunden sind, sondern in populären Yogabüchern mit trivialmedizinischem Anstrich ein ewiges Leben zu haben scheinen.

Was sicher gilt: der Kopfstand, besonders was seine höheren Stadien anbetrifft, eignet sich nur für den gesunden Menschen. Wer krank und aus dem Gleichgewicht ist, soll sich zuerst rein kurativen Yogaübungen oder anderen Therapien zuwenden. Der Weg des Yoga erfüllt sich jedoch erst, wenn der Mensch vom kurativen zum transformativen Yoga weiterschreitet und in diesem Bereich kann er letzten Endes nur von den wenigen Menschen sinnvoll unterstützt, beraten und gefördert werden, die diesen Weg selbst erfolgreich gegangen sind.

Was nun die Entwicklung des Kopfstandes anbetrifft, so gilt diese im traditionellen Hatha Yoga dann als abgeschlossen, wenn es gelingt, täglich ununterbrochen drei Stunden in dieser Umkehrhaltung zuzubringen.¹ Es ist klar, dass eine derartig aufwendige Praxis, besonders im Westen, nie eine weite Verbreitung gefunden hat. In der modernen Yogaliteratur wird zwar gelegentlich das Zeitmass der drei Stunden genannt, aber mehr im Sinne eines Zitats, ohne dass nähere Angaben zu dieser Praxis gemacht werden und ohne dass es den Anschein macht, dass die Autoren auf diesem Gebiet persönliche Erfahrungen gemacht hätten.

Einen wertvollen, transparenten und glaubwürdigen Erfahrungsbericht hat der Amerikaner Theos Bernard, der in den dreissiger Jahren Gelegenheit hatte, eine authentische Yoga-Schulung zu durchlaufen, in seinem Buch „Hatha Yoga“ hinterlassen:

¹ Eine entsprechende Aussage findet sich z.B. in der Siva Samhita Kp. 4 Vers 46

„Eine der wichtigsten Stellungen, die ich einwandfrei beherrschen mußte, war der Kopfstand. Sie ist eine der Vorbereitungen, die jeder Schüler zu lernen hat.

Wie beim Erarbeiten aller Asanas wurde mir geraten, mit der nötigen Vorsicht zu Werke zu gehen. Mein Lehrer versicherte mir, die Stellung sei ohne Gefahr für einen normalen, gesunden Menschen, der auf jede eintretende Veränderung achtet und dem Organismus genügend Zeit läßt, sich an die umgekehrte Stellung zu gewöhnen. Zuerst schien es mir hoffnungslos, vor allem als ich herausfand, daß die Norm für die einwandfreie Beherrschung drei Stunden beträgt. Um dieses Ziel ohne Rückschläge zu erreichen, empfahl mir mein Lehrer, mit zehn Sekunden in der ersten Woche zu beginnen und dann jede Woche dreißig Sekunden hinzuzufügen, bis ich es auf eine Zeit von fünfzehn Minuten brächte. Das nahm mehrere Monate in Anspruch. An diesem Punkt wurde mir geraten, die Übung zweimal am Tage zu machen, so daß ich zusammen auf dreißig Minuten kam. Nach einem Monat nahm ich eine mittägliche Übungszeit hinzu und erhöhte die Dauer auf zwanzig Minuten, so daß ich täglich auf eine Stunde kam. Danach fügte ich jede Woche fünf Minuten hinzu, bis ich die Dauer der Einzelübung so weit erhöht hatte, daß am Tage drei Stunden zusammenkamen. Um die einzelnen Zeiten weiter zu erhöhen, wurde mir geraten, die Mittagsübung einzustellen und dafür die beiden anderen Übungszeiten zu verlängern. Schließlich gab ich auch die abendliche Übung auf und hielt die Stellung drei Stunden hintereinander.



Theos Bernard bei einer Zeremonie im Tibet der dreissiger Jahre (Aus „Land of a Thousand Buddhas“)

Unmittelbar nachdem ich mich auf den Kopf stellte, beschleunigte sich meine Atemgeschwindigkeit, nahm dann langsam wieder ab, und ein allgemeines Entspannungsgefühl stellte sich ein. Als nächstes kam eine Neigung zur Ruhelosigkeit; ich hatte das Bedürfnis, die Beine in verschiedenen Richtungen zu bewegen. Bald darauf wurde mein Körper warm, und Schweiß begann zu fließen. Dies sei die Grenze meines Leistungsvermögens, wurde mir gesagt, und ich solle nie versuchen, die Stellung über diesen Punkt hinaus zu halten. Als mein Körper kräftiger wurde, trat diese Nervosität erst nach längerer Übungszeit auf. Erst als diese Neigung überwunden war, durfte ich die Zeitdauer erhöhen.

Eines der unangenehmsten Probleme, denen ich beim Erreichen der höheren Zeitgrade begegnete, war die Frage, wo ich meine Gedanken lassen sollte. In dem Augenblick, in dem ich die geringste Ermüdung zu spüren begann, fing mein Geist an zu wandern. Hier gab mein Lehrer mir den Rat, beim Kopfstand einen Punkt in Höhe meiner Augen zu wählen und meine ganze Aufmerksamkeit darauf zu richten. Bald wurde mir das zur Gewohnheit, und meine Gedanken stellten sich darauf ein, ohne im geringsten die verstreichende Zeit zu bemerken - zuletzt war ich tatsächlich imstande, eine Stunde und länger auf dem Kopf zu stehen ohne mehr Zeitbewußtsein als beim Schlafen.“

Begleitende Massnahmen

Da es sich beim Kopfstand in seiner vollendeten Form um eine Praxis handelt, die optimal in den Lebensstil der Yogis eingebettet ist, ist es wichtig, spätestens wenn man die Übung wesentlich über die eingangs genannte Dauer von einer halben Stunde hinausführt, einige weitere Punkte zu beachten:

- ➔ Drei Stunden im Kopfstand zu stehen ist eine intensive Form der Meditation. Bevor ein solcher Schritt getan wird, ist eine gründliche Schulung im Gebiet der Meditation zu empfehlen. Das heisst eine Schulung, in der man lernt, mit den sogenannten „mentalenen Hemmnissen“, den funktionalen und dysfunktionalen Gefühlen und vor allem mit dem ständig in einem wirkenden „Unruhetrieb“ umzugehen. Man darf später im Kopfstand keine dysfunktionalen Gefühle je unkontrolliert anschwellen lassen, denn sie haben auch körperliche Auswirkungen, z.B. auf den Herzschlag, die in dieser delikaten Übung Schaden anrichten können. Es gilt, sich darin zu üben, das Objekt der Konzentration nicht zu verlieren und natürlich auch, eine gewisse körperliche Immobilität auszuhalten. Eine ernsthafte Schulung in diesem Bereich kann wahrscheinlich vor allem in buddhistischen Meditationsgruppen erlangt werden. In verschiedenen Traditionen ist es auch heute noch üblich, drei Stunden am Stück zu meditieren. Dass auch im Hatha Yoga die dreistündige sitzende Meditation grosse Bedeutung hat, wurde bereits im vorhergehenden Beitrag dargelegt.
- ➔ Mit diesem ersten Punkt zusammen hängt die allgemeine Ausrichtung des Lebens an spirituellen Grundsätzen, d.h. insbesondere an einer höheren Ethik, die den „Ich-Trieb“ in Grenzen hält und so von Gewalt in Wort und Tat, von emotionalen Eruptionen jeder Art usw. vorsätzlich Abstand nimmt. Mit dem ersten Punkt hängt dies insofern zusammen, als erst durch diese verhältnismässig engen ethischen Leitplanken, das unkontrollierte Anschwellen dysfunktionaler Gefühle verhindert und das Erblühen positiver Gefühle begünstigt wird. Erst so ist gewährleistet, dass die zusätzlichen Kräfte, die der Kopfstand freisetzt, sich auf Wegen auswirken können, die zu Glück führen.

Weiterhin gibt es einige Punkte, die zum Teil mit dem alchimistischen Gedankengut des Hatha Yoga zusammenhängen bzw. die dazu da sind, Komplikationen zu verhindern.

→ **Reinigung:** Die Reinigungstechniken des Yoga sind sorgfältig anzuwenden und zwar insbesondere Dhauti, Neti, und Basti jeden Tag, bevor der Kopfstand für lange Zeit eingenommen wird. Etwas weniger entscheidend sind Kapalabhati und Trataka, die allenfalls im Lauf den Tages oder am Abend zusätzlich geübt werden können. Nauli kann mit Basti kombiniert werden. Die Reinigungstechniken des Hatha Yoga sind in einem anderen Artikel ausführlich behandelt worden, so dass hier einige wenige Sätze genügen müssen:

- Dhauti ist das Verschlucken und Wiederherausziehen einer sieben Meter langen und etwa acht Zentimeter breiten Baumwollgaze. Diese Technik entfernt die Ablagerungen in Speiseröhre und Magen sowie den überflüssigen Schleim aus dem Körper, denn der Schleim kann im Kopfstand zu schweren Beeinträchtigungen führen. Zudem werden durch die Technik nervliche Zentren und Bahnen stimuliert, die für den durch den Kopfstand intentierten Prozess eine grosse Bedeutung haben.
- Basti ist die Reinigung des Darmes, die, falls die spezifische Technik der Yogis zu schwierig ist, mit einem Einlaufgerät ausgeführt werden kann.
- Neti ist die Reinigung der Nase. Im vorliegenden Fall ist empfohlen, diese dadurch zu vollziehen, dass am Morgen etwa ein Liter Wasser durch die Nase eingesaugt, in den Mund geleitet und wieder eliminiert wird.

Es sei darauf hingewiesen, dass es einige Zeit braucht, die Reinigungstechniken des Hatha Yoga zu erlernen. Da sie jedoch als Parallelübung zum Kopfstand unabdingbar sind, muss, falls sie noch nicht beherrscht werden, bereits einige Monate vorher damit angefangen werden, diese zu üben.

→ **Ernährung:** Was in den Quellentexten besonders hervorgehoben wird, ist, dass man in der Zeit des Kopfstandes nicht fasten oder nur sehr wenig essen soll; denn sonst, so heisst es, „verzehrt das Verdauungsfeuer den Körper“. Diese Mahnung ist vielleicht deswegen in die Texte gekommen, weil die Versuchung bestehen mag, mit Essen aufzuhören, da man spürt, dass dadurch gewisse geistige Effekte, die sich durch den Kopfstand einstellen, gesteigert werden können. Würde man dieser Verlockung nachgeben, würde dies den Organismus irreversibel beeinträchtigen. Empfohlen sei eine sattvische, vitale Kost, bestehend aus etwa einem halben bis einem Liter Milch und dreissig bis fünfzig Gramm Ghee pro Tag sowie Früchten und Gemüse. Ghee ist die Substanz mit deren Hilfe der Yogi die Entwicklung der Kapazität seines Nervensystems fördert und Milch gilt als ojas-bildend, worauf später noch zurückgekommen wird.

Ghee ist ein relativ heikles Nahrungsmittel, an das der Körper einige Zeit gewöhnt werden sollte. Zudem sollte er nicht allein, sondern in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln, z.B. Gemüse oder Linsen zu sich genommen werden. Ghee kann jedoch auch durch Butter ersetzt werden. In diesem Fall bestehen die genannten Probleme nicht. Da in der modernen Gesellschaft der Konsum von Milch stark rückläufig ist und nicht wenige Menschen dazu übergegangen sind, sich vollständig

ohne Milch zu ernähren, kann es sein, dass ähnlich wie bei den Reinigungstechniken, im Rahmen einer längeren Vorphase, der Körper wieder an diese Substanzen gewöhnt werden muss, um in der Lage zu sein, sie in der notwendigen Menge zu assimilieren.

→ Sexuelle Askese: Für die Praxis der höheren Stadien des Kopfstandes ist eine vollständige sexuelle Enthaltensamkeit angezeigt, worauf ebenfalls später noch zurückgekommen wird.

Esoterische Auffassungen der Yogis über den Kopfstand

Die Yogis haben einige spezifische Auffassungen über den Kopfstand, die hier genannt werden sollen. Offensichtlich handelt es sich beim Kopfstand um eine Umkehrung des Körpers, das heisst die Gravitationskraft wirkt umgekehrt als normal auf unseren Organismus, was im Prinzip für jedes Organ, jede Zelle eine Entlastung oder jedenfalls einen der normalen Beanspruchung gegenläufigen Impuls bedeutet. Dies allein mag viele der heilsamen und regenerativen Effekte des Kopfstandes, wie sie oben im Text von Selvarajan Yesudian angeführt wurden, erklären. Jedoch sehen die Yogis die Gravitation nur als die grösste und daher am einfachsten wahrnehmbare Form von Energie die auf den Körper wirkt, dass aber parallel dazu alle weiteren kosmischen Kräfte, z.B. diejenigen die das Altern verursachen, im Verhältnis zum Körper umgedreht werden. Das führt die Adepten zum Schluss, dass sie den Kopfstand für eine verjüngende Übung halten und zwar verjüngend nicht im allgemein gebräuchlichen Sinn, mit dem mehr oder weniger ausgedrückt wird, dass etwas gesund bzw. vitalisierend ist, sondern im wortwörtlichen Sinn. Sie sehen den Körper wie eine Sanduhr, in der, wenn sie gedreht wird, der Sand zurückrinnt. Genauso, sagen sie, läuft die Lebenszeit des Menschen im Kopfstand rückwärts ab, wird der Alterungsprozess umgedreht.

Eine zweite, damit teilweise zusammenhängende Idee, ist diejenige der Erweckung der höheren Zentren bzw. „übernatürlichen Organe“. Diese Idee ist eingebettet in eine umfassende Lehre der Transformation, die sowohl einen stofflichen, als auch einen feinstofflichen Hintergrund hat und die hier nur sehr schematisch dargestellt werden soll.



Der Kopfstand dreht den Körper um wie eine Sanduhr und ebenso läuft für den Menschen in dieser Stellung die Zeit rückwärts ab.

Ein Eckpfeiler dieser Lehre besteht in der Annahme höherer Zentren im Menschen, die ihren Sitz im Bereich des Kopfes haben und die eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit dem spirituellen Erwachen des Menschen, mit aussergewöhnlichen Bewusstseinszuständen, mystischen Seinsqualitäten und auch mit parapsychischen Fähigkeiten spielen. Diese Zentren des höheren Bewusstseins und des höheren Gefühlslebens sind im Normalfall, offensichtlich, inaktiv. Zu ihrer Erweckung und funktionalen Arbeit benötigen sie eine bestimmte Form von Energie, die ihnen erst zukommen bzw. zugeführt werden muss.

Der zweite Eckpfeiler bildet nun die Annahme, dass es sich bei derjenigen Energie, mit der diese höheren Zentren ausschliesslich arbeiten können, um die Geschlechtsenergie handelt. Damit ist eine Energie gemeint, die ihren ursprünglichen Sitz im sogenannten Sakralchakra, einer Stelle etwa zehn Zentimeter unterhalb des Bauchnabels hat und von dort aus die Sexualorgane in einer Weise versorgt bzw. „bestrahlt“, dass es in ihnen zur Bildung von fortpflanzungsfähigen Substanzen kommen kann.

Diese beiden Annahmen führen nun zum Schluss, dass die höheren Zentren dann aktiviert, ausgebildet und in Besitz genommen werden können, wenn es gelingt, die zeugungsfähige Energie aus dem Sakralchakra direkt in die Zentren des Kopfes umzuleiten. Nehmen wir dazu die Idee der Umkehrung aller kosmischen Kräfte im Kopfstand, dann ist es klar, dass der Kopfstand sich dazu eignet, genau das zu bewirken.

Auf der Grundlage dieser Theorie wird auch klar, welche Bedeutung die sexuelle Askese hat. Die Geschlechtsorgane und die höheren Zentren des Menschen stehen, nach dieser Lehre, in Konkurrenz zueinander, denn sie leben von der gleichen feinstofflichen Nahrung, der gleichen Energie des Sakralchakras. Eines ist immer auf Kosten des anderen aktiv. Soll das höhere geöffnet werden, muss das niedere verschlossen sein, geht das niedere wieder auf, geht das obere zu. Im Lichte der spirituellen Transformation geht der Sinn des Kopfstandes verloren, wenn nicht gleichzeitig sexuell in Gedanken, Gefühlen und Handlungen enthaltsam gelebt wird.²

Im Bereich der Transformation liegt auch der Sinn für den Milchkonsum. Es geht dabei weniger um die stofflichen Aspekte der Milch, also ihre Bestandteile an Fett, Wasser, Zucker, Kalzium etc. sondern es geht um ihre Lebendigkeit, das heisst darum, dass sie von einem lebendigen Organismus hervorgebracht wurde, um Wachstum zu fördern. Mit Hilfe der vorher erwähnten Sublimierung der sexuellen Energie können diese nicht-oder feinstofflichen Qualitäten, für die die materiell-sichtbare Milch nur Trägerin ist, in „ojas“ umgewandelt werden. Ojas wird in Indien die subtile Substanz genannt, mit denen die höheren Zentren ausgebildet werden.

Die Entwicklung des Kopfstandes zu höheren Graden

Nach diesen Ausführungen zu den esoterischen Aspekten des Yoga soll nochmals auf die Praxis zurückgekommen werden.

Der zitierte Text von Theos Bernard, gibt eine gute Grundlage, wie bei der Entwicklung des Kopfstandes vorgegangen werden kann, wobei es nicht unbedingt nötig ist, die

² Sexualmagische und andere obskure Praktiken, die gelegentlich auch von „dunklen Yogis“ verfolgt werden, haben in diesem Bereich andere Ziele und Methoden, doch was sie erreichen, ist, dass der Mensch zur Fackel wird, die an zwei Enden brennt: Sie richten ihn zuerst für einige Zeit auf und dann zugrunde.

Übung am Anfang über den Tag verteilt in mehrere Sequenzen zu zerlegen. Je weiter man mit der Übung fortschreitet, desto strenger sollte man sich an die aufgeführten begleitenden Massnahmen halten. Auch wird man mit Vorteil, wenn die Praxis sich zeitlich ausdehnt, daran anschliessend eine längere Ruhepause einplanen, die bis zu einer Stunde dauern kann. In der Entspannungslage wird es mühelos möglich sein, sich vollkommen in ajna-chakra, den Punkt zwischen den Augenbrauen, zu versenken.

Da der Kopfstand grosse energetische Reserven beansprucht, sollte vorher nicht ein grosses Yogaprogramm geübt werden. Eine Aufwärmung ist nicht notwendig. Eine Hilfe kann es sein, vor dem Praktizieren des Kopfstandes einige Nackenübungen (sh. Kasten) auszuführen. Später lassen sich diese, oder auch die Pflugstellung, wiederholen um den Nacken zu regenerieren. Jedoch nicht während der Ruhephase. In dieser Zeit sollte der Kopf nicht bewegt werden oder nur sehr leicht, indem man ihn, auf dem Rücken liegend, in beide Hände nimmt und sanft hin und her wiegt, bzw. den Nacken sanft dehnt.

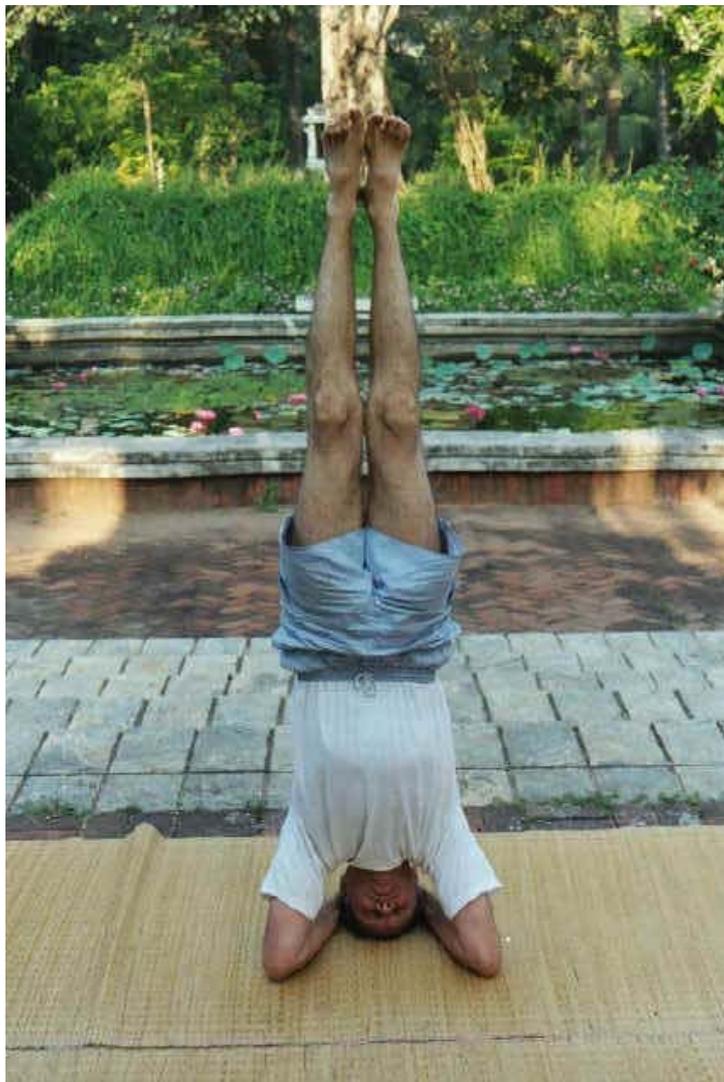


Folgende vier Nackenübungen sind als Vorbereitung hilfreich und werden alle aus der gleichen Stellung heraus durchgeführt: Man nimmt den Fersensitz ein, stellt die Füsse auf die Fussballen und stützt sich mit den Händen neben den Knien auf den Boden auf. Als erstes wird jetzt der Kopf u-förmig mit dem Kinn entlang des Körpers hin und herbewegt. Anschliessend wird die gleiche Übung vollzogen, indem der Kopf jetzt v-förmig bewegt wird. Als drittes wird der Nacken kräftig zusammengezogen und gleichzeitig der Kopf ganz langsam horizontal gedreht, so dass der Blick stets gegen die Decke gerichtet ist. Als letztes wird der Kopf vertikal hinauf und hinunter bewegt.

Um den Kopfstand bis zu den höchsten Graden aufzubauen, bedarf es grosser Determination. Man darf nicht beim ersten Unlustgefühl herunterkommen, sondern nur wenn die wirkliche Grenze der momentanen Kapazität erreicht ist. Die ganzen drei Stunden vollständig regungslos zu stehen, wird kaum gelingen und ist auch nicht nötig. Vielleicht nach zwanzig oder dreissig Minuten muss der Kopf etwas verlagert werden, zu einem späteren Zeitpunkt werden vielleicht die Beine oder die Arme leicht bewegt. Dabei soll, ähnlich wie bei der sitzenden Meditation die innere Ruhe und Konzentration nicht unterbrochen werden.

Spezielle Zusatzübungen mit den Beinen zu vollziehen wie z.B. den Spagat zu machen, bringen keinen zusätzlichen Nutzen sondern sind eher ein Ausdruck des inneren Unruhe-triebes. Ebenso sei davon abgeraten, während des Kopfstandes zusätzlich Kontraktionen des Bauchs, des Unterleibs oder gar Atemrückhalte zu praktizieren, wie das gelegentlich von Lehrern gemacht wird, die den Kopfstand nur zwei bis drei Minuten ausführen. Derartige Manipulation behindern sowohl die natürliche Versenkung, als auch die im Hintergrund sanft ablaufenden Bewusstseinsprozesse.

Wichtig ist, den Geist immer gesammelt zu halten. Dies kann geschehen durch die Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, durch Atemachtsamkeit oder auch durch ein Mantra, das innerlich ständig wiederholt wird, wie z.B. dasjenige, das Selvarajan Yesudian jeweils anleitete und das lautet: „Ich vergeistige meinen ganzen Körper, ich vergeistige mein ganzes Leben.“



Einige ewige Regeln, die für jede fortgeschrittene Praxis gelten, sind, sie an einem Ort durchzuführen, wo keine Störung möglich ist und wo man nicht gesehen wird. Im Kopfstand besteht eine gewisse Unfallgefahr, wenn man z.B. nach einer Stunde, durch eine Störung aufgeschreckt, unkontrolliert hinfällt. Zudem soll mit niemandem über die eigene Praxis gesprochen werden, es sei denn man hätte einen persönlichen Lehrer.

Solange man den Kopfstand im Bereich bis zu etwa einer Stunde übt, wird dies kaum zu wesentlichen Einschränkungen im Tagesablauf führen. Je mehr man jedoch auf das finale Stadium zuschreitet, desto grösser wird der Zeitbedarf. Zusammen mit den Reinigungsübungen und der langen Ruhephase wird man davon ausgehen müssen, dass Morgen und Vormittag anschliessend vorbei sind. Da der Kopfstand in dieser Phase zu einer sehr anspruchsvollen Übung wird, sollten die eigenen Kräfte in der übrigen Zeit möglichst geschont werden.

Damit ist gemeint, es sollten keine sehr grossen körperlichen, intellektuellen oder emotionalen Anstrengungen auf sich genommen werden. Leichte Arbeit im Büro oder Haushalt sowie kreative Tätigkeiten sind ohne weiteres möglich. Ebenso wird es, für Yoga-LehrerInnen, keine Schwierigkeiten bereiten, am Abend zwei oder drei Lektionen zu erteilen.

Hingegen zu vermeiden sind schweisstreibende körperliche Praktiken oder Arbeiten, mit Stress verbundene Arbeiten sowie das Austragen von Konflikten etc. Weiterhin ist eine Überreizung des Sinnessystems z.B. durch Autofahren im Stossverkehr oder lärmige Feste zu vermeiden.

Kommt es in einer Periode intensivster Praxis zu Situationen, die das Gemüt stark belasten, wie z.B. Schicksalsschläge, ist es ratsam, die Praxis für eine Weile zu unterbrechen. Parallel zur Praxis des Kopfstandes soll der Schlaf nicht künstlich reduziert werden.

Pranayamatechniken mit Entwicklung der Kapazität des Atemrückhalt sollen in dieser Zeit nur reduziert geübt werden. Zwar können Kopfstand und Pranayama Synergien aufweisen, doch es sind beides recht heikle Gebiete, so dass es besser ist, sie einzeln anzugehen und erst in einer Phase zusammenzuführen in der die eigene Grundkompetenz auf beiden Gebieten bereits entwickelt wurde. Meditation kann jedoch unbeschränkt geübt werden.

Was wie so oft im spirituellen Leben gilt, ist, stets achtsam zu sein. Wenn wir achtsam sind, werden wir selbst feststellen, wie der durch den Kopfstand ausgelöste Prozess die Lebensenergie an sich zieht und uns intuitiv jeglicher Verausgabung auf irgendeinem anderen Gebiet enthalten.

Phänomene und Wirkungen der Praxis

Während man die Stellung übt, wird man finden, dass das Bewusstsein durch verschiedene Stadien gleitet. Gelegentlich wird es z.B. zu einer zusätzlichen Aufrichtung des Körpers unter Beteiligung unwillkürlicher Muskeln, ähnlich wie in tieferen Stadien der sitzenden Meditation kommen. In diesem Moment verschwinden auch alle Schwachpunkte aus dem Bewusstsein. Man wird auch feststellen, dass die Körper- und besonders die Kopfhaltung im Mikrobereich einen feinen Einfluss auf das Bewusstsein hat.

Solange man sich körperlich nicht zu sehr anstrengen muss, ist es mit genügend Übung einfach, keine hinderlichen Gedanken ins Bewusstsein treten zu lassen. Die vitalen Konzentrationspunkte und Energieströme im Körper sind dann fast automatisch spürbar und das Zeitgefühl verflüchtigt sich. Wenn sich körperliche Ermüdungserscheinungen einstellen, kommt es leicht zu Anwandlungen im Geist. Man kann jetzt versuchen, deren letztendliche Inhaltslosigkeit zu erkennen und die hinter ihnen wirkenden mäch-

tige Energien in die Zentren des Kopfes zu leiten. In der Regel wird man nach einiger Zeit wieder ein tieferes Stadium erreichen. Auf die Uhr sollte man jedoch erst schauen, wenn man spürt, dass es gegen das Ende der Zeit geht.

Wenn man den Kopfstand sehr lange geübt hat, wird man anschliessend in der Ruhelage unter Umständen eine Art Ermüdung oder gar Erschöpfung im Bereich des Sakralchakras spüren. Da dieser Körperteil muskulär im Kopfstand nicht beansprucht wird, ist klar, dass dies von den oben erwähnten energetischen Prozessen herrührt. Die Zentren des Kopfes haben das Energiereservoir „leergesaugt“. Dieser Zustand ist zwar nicht wünschbar, aber auch nicht wirklich schlimm. Er kann jedoch mehrere Stunden, vielleicht sogar bis zum Abend anhalten. Ganz sicher wird am nächsten Morgen alles wieder in Ordnung sein, denn sämtliche unsere energetischen Reserven werden über Nacht restituiert.

Nach Theos Bernard, natürlich unter Berufung auf seine Meister in Indien, ist der Kopfstand dann gemeistert, wenn es gelingt, diesen täglich drei Stunden während mindestens einem, besser jedoch sogar während drei Monaten einzunehmen. Dann ist die angestrebte Wandlung des Organismus und die „neue Bahnung der Energien“ vollständig erreicht. Der Kopfstand wird fortan nur noch für spezielle Zwecke und auf eine bestimmte Art im Zusammenspiel mit weiterführenden Techniken geübt.

Was die Wirkungen des Kopfstandes anbetrifft, so kommt bereits Selvarajan Yesudian auf eine weitere Kategorie jenseits von Gesundheitsförderung und Heilung zu sprechen:

„Der Kopfstand wirkt erweckend auf die höheren Zentren und setzt uns in den Besitz von Fähigkeiten, die dem Durchschnittsmenschen im allgemeinen unbekannt sind und an deren Erreichbarkeit er nicht glaubt. Hierher gehören das Schaffen telephatischer Verbindungen, das Hellsehen, das Schauen der Vergangenheit und Zukunft und die übrigen sogenannten okkulten Fähigkeiten. Diese sind für jeden erreichbar, der Hatha-Yoga ernstlich übt. Wer dies bezweifelt, kann sich dessen vergewissern, sobald er genügend Mühe und Zeit dazu verwendet, um seine Nervenzentren über diejenigen des Durchschnittsmenschen hinaus zu entwickeln!“

Auf die „okkulten“ Fähigkeiten soll nicht weiter eingegangen werden, jedoch auf einige Aspekte, die für das spirituelle Leben im allgemeinen und den Yogaweg im besonderen eine gewisse Bedeutung haben können:

Es wurde bereits erwähnt, dass während der Schlussspannung, die Konzentration sehr gut und vor allem natürlich ist. Wird anschliessend an die Entspannung noch weiter meditiert, fällt einem diese spezielle Qualität von gleichzeitiger natürlicher Ruhe und hoher Intensität unmittelbar auf. Dieser Zustand hält noch lange an, d.h. man kann zu jedem Moment des Tages an seinem eigenen Bewusstseinszustand erkennen, ob man am Morgen den Kopfstand geübt hat oder nicht. Darin liegt auch der Sinn begründet, weshalb in gewissen Settings der Kopfstand mehrmals pro Tag geübt wird. In diesem Fall ist jedesmal die Nachwirkung der vorhergehenden Übung noch lebendig und es kann von diesem Niveau aus weitergegangen werden.

Die „Nachwirkung“ erkennt man während des Tages daran, dass es einem natürlicherweise und einfach gelingt, „spirituell wach“ zu sein. Waldspaziergänge oder andere beschauliche Tätigkeiten sind mit einer neuen Tiefe des Erlebens verbunden, „die Natur spricht zu einem“, die Präsenz des schöpferischen Prinzips schimmert deutlicher durch die äusseren Wahrnehmungen. Weiterhin kommt es zu einer Steigerung der Kreativität, das heisst, es fliessen einem neue Ideen zu, es werden einem neue Zusammenhänge

klar, man hat „Aha-Erlebnisse“, Lösungen für Probleme scheinen auf etc. Kurz gesagt, man partizipiert an einem Reservoir höherer Gedanken.

Was die Yogapraxis anbetrifft, so wird man finden, dass einem viele Übungen leicht fallen z.B. alle Gleichgewichtsübungen sowie mentale Übungen wie das Hervorbringen des Schattenmenschen.³ Schliesslich verändert sich die Qualität des Zeiterlebens, was sich, ebenso wie die neue Wahrnehmungskraft, im Sinne eines vertikalen Transfers in die Erarbeitung anderer Techniken des Yoga übertragen lässt.

Und schliesslich gibt der Kopfstand dem Leben insgesamt mehr Determination, das heisst, mit seiner Kraft gelingt es, wichtige Reformschritte zu vollziehen. Er kann auch Personen empfohlen werden, die daneben keine weiteren Asanas praktizieren, z.B. als spirituell kraftvolle Ergänzung zur sitzenden, stehenden bzw. gehenden Meditation.

Fazit

Der Kopfstand darf zusammen mit dem Lotussitz als die wichtigste und für sich alleine genommen wohl als die typischste Stellung des Hatha Yoga gelten. In kleinen Dosen praktiziert, entfaltet er hervorragende regenerative und kurative Wirkungen auf Körper und Geist. Zu höheren Graden entwickelt, kann er zudem eine Schlüsselrolle für die Reformierung des äusseren und die Transformierung des inneren Lebens spielen. Die durch seine Praxis hervorgebrachten Fakultäten bilden die Grundlage für die weiteren Stufen des Yogaweges.

Verwendete Literatur

- Selvarajan Yesudian, Sport und Yoga, Drei Eichen Verlag
- Theos Bernard, Hatha Yoga, Hans E. Günther Verlag



³ Vgl. Siva Samhita Kp. 5 Verse 15ff.