

Yoga-Positionen

Kopfstand

Shirsha Asana

Ausgangshaltung: Diamantsitz (Donnerkeilhaltung).

Aus dem Diamantsitz beugt man sich nach vorne und positioniert den Kopf zwischen den beiden Händen, die fest aufliegen, die Finger sind dabei verschränkt. Wesentlich für die Stabilität ist die Position der Hände und der Ellenbogen, die schulterbreit entfernt bleiben.

Mit gestreckten Beinen bis zur Grenze des Gleichgewichts nach vorne trippeln, dabei gleitet das Becken nach hinten und dann werden die Beine angehoben.

Maßgeblich ist die Wahrnehmung des eigenen Schwerpunktes; dabei vermeiden, die Beine zu versteifen; die Füße zusammen halten und die Muskelanspannungen auf ein Minimum reduzieren.

Die Korrektur des Gleichgewichts beruht auf Mikro-Anspannungen in den Händen; der Atem wird in Richtung Bauchnabel geleitet.

Anfangs hält man die Position nur wenige Sekunden lang; eine Steigerung erfolgt mit großer Vorsicht, jedes Mal um wenige Sekunden und erst nachdem keine negativen Auswirkungen auf den Kopf und Nackenbereich festgestellt worden sind.



Kontraindikationen: Blutdruckschwankungen außerhalb des Normbereichs; Atembeschwerden; Herzschwäche; Abszesse und Entzündungen im Kopf- und Nackenbereich; Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star/Linsentrübung); Arthrose und Bandscheibenvorfall im Bereich der Halswirbelsäule; Aneurisma (Aussackung der Arterie).

Wirkung: Intensive und deutliche Wirkung auf das Nervensystem und einen merklich euphorisierenden und antidepressiven Effekt. Wirkt ausgleichend auf die oberen 3 Chakren und verbessert das Erinnerungsvermögen und die Fähigkeit sich zu konzentrieren.