



## YOGA IN RATINGEN

Yogaschule Diana Grohs

---

# SIRSASANA **DER KOPFSTAND**

---

### **Körperliche Wirkungen:**

- Die Halsschlagader erhält wesentlich mehr Blut.
- Das Gehirn, die Wirbelsäule und der Sympatikus werden mit Blut versorgt.
- verbessert die Statik der Wirbelsäule, fördert eine gerade Haltung.
- Krankheiten der Augen, Nase, Nerven, Hals, Ohren verschwinden.
- Sehr positiv bei Krampfadern, Nierenkoliken und Verstopfung.
- positiv bei Magensenkung und nervösem Asthma.
- entlastet sofort die Prostata.
- während Sirsasana wird Leber massiert und entlastet.
- Lunge wird gereinigt, alle schlechte Luft verläßt die Lunge.
- verbessert die Durchblutung der Kopfhaut – Verringerung des Haarausfalls und Verlangsamung des Grauwerdens der Haare (empfohlene Dauer der Übung hier ist allerdings täglich insgesamt 30 Min. !)
- Gesicht wird gut durchblutet, eine Verringerung der Faltenbildung (besser als jede Creme !)
- gilt als verjüngende Asana.
- schult Gleichgewicht, Konzentration und Achtsamkeit, Mut und Koordination.

### **Energetische Wirkungen:**

- Sirsasana hilft bei Sublimierung von Apana und damit der sexuellen Energie.
- Aktiviert Sonnen- und Mondenergie im Sonnengeflecht und in der Stirn / Manipura und Ajna Chakra.
- aktiviert Sahasrara Chakra am Scheitelpunkt – kosmisches Bewußtsein.

### **Geistige Wirkungen:**

- Viele Gehirnfunktionen wie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, Kreatives Denken, geistige Klarheit werden erhöht.
- Mut, Konzentration, Willenskraft werden erhöht ebenso wie Gleichgewicht und Koordination.
- Angstzustände und Nervosität lassen bei regelmäßigem Üben nach.
- Gibt ein Gefühl der eigenen Mitte.

### **Vorsicht bei**

---

*Bluthochdruck, Glaukom oder Schädigung der Halswirbelsäule und schweren Augenschäden. Arzt vorher fragen! Nicht bei Mittelohrentzündungen und anderen Krankheiten der Ohren! Kann aber durchaus bei Tinnitus geübt werden, erhöht die Durchblutung des Gehirns und der Ohren. Ohrensausen, das evtl am Beginn auftritt, sollte aber nachlassen.*

---

### **Empfohlene Literatur:**

Yoga für Menschen von heute — *Andre van Lysebeth*  
Das große illustrierte Yogabuch — *Swami Vishnu-Devananda*  
Yoga für alle Lebensstufen in Bildern — *Sivananda Yoga Zentrum*

---

# SIRSASANA **DER KOPFSTAND**

---

**Herangehensweise:** Falsch praktiziert kann es zu einem Gefühl der Atemlosigkeit führen. Daher NIE mit Kraft, immer normal durch die Nase weiteratmen. Dicke Ringe, Ketten, Uhren sind vorher abzulegen.



**1. Position:** Fersensitz, Arme vor dem Körper ablegen und mit jeder Hand den anderen Ellbogen fassen. Der Abstand der Ellbogen ist überaus wichtig und sollte nicht mehr verändert werden. Die Hände werden dann vor dem Körper gefaltet und die Finger verschränkt. Dann legt man den Hinterkopf in die leicht geöffneten Hände hinein. Der Scheitelpunkt liegt am Boden. Langsam streckt man die Beine und stellt die Füße auf. Mit kleinen Schritten wandert man nun zum Körper hin, bis der Rücken gerade ist und das Gesäß über den Schultern.

Mit der Einatmung und Anspannung der Bauchmuskeln versucht man nun, OHNE ZU SPRINGEN, die Füße leicht vom Boden hochzunehmen und die Knie an den Bauch anzuwinkeln. **DIES MUSS IN RUHE GEÜBT WERDEN.** Nicht springen! in dieser Phase nicht gegen eine Wand üben! Es gilt, die 1. Position zu meistern mit Geduld und Übung!!



**Achtung:** Sollte man das Gefühl haben, dass es nicht bequem für den Kopf ist, evtl der Nacken nicht gerade, der Kopf nicht bequem in den Händen ruht, Haare eingeklemmt sind, aus der Stellung kommen und erneut aufbauen!! Die Halswirbelsäule sollte gerade sein. Der Nacken lang.

**2. Position:** Sind die Knie am Bauch, kippt man langsam die Füße Richtung Po und hebt die Knie an. So ist der Körper in einer Geraden bis zu den Knien.

**3. Position:** Hier braucht man dann nur noch die Beine nach oben zu strecken und ist im Kopfstand.



- Die Konzentration bleibt bei der Atmung. Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen!
- Schultern von den Ohren wegdrücken.
- Das ganze Körpergewicht ist gleichmäßig auf den Unterarmen, Händen und zu einem geringeren Teil auf der Schädeldecke verteilt.
- Lockern Sie alle Muskeln, vermeiden Sie Anspannung.

**Aus der Stellung kommen:**

Langsam und ruhig Beine zum Boden senken und unbedingt danach noch in der Stellung des Kindes bleiben, bis der Körper sich wieder ‚umgewöhnt‘ hat.