

sirsasana

„Kopfstand“



Anleitung

1. Sitze aufrecht, strecke den Kopf zur Decke und greife mit der durchgebogenen Innenhand von oben auf den Kopf, um den höchsten Punkt des Kopfes zu finden. Von diesem Punkt aus nach vorn ist der flache Bereich, auf dem du stehen sollst. Bei den meisten Menschen liegt der höchste Punkt des Kopfes etwa am Beginn des letzten Drittels des Kopfes (von vorn gesehen), Bei einigen jedoch auch weiter vorn.
2. Stecke die Finger fest ineinander. Lege den zuunterst liegenden kleinen Finger handinnenseitig vor den anderen kleinen Finger, damit er nicht gequetscht wird.
3. Bewege die **Handgelenke** maximal auseinander.
4. Benutze als Unterlage eine zweimal gefaltete Yogamatte (also 4 Lagen übereinander).

5. Setze die Hände mit den Unterarmen auf die Matte, so dass die Ellbogen schulterbreit sind.
6. Laufe mit den Füßen so weit vor in Richtung des Kopfes, dass das Becken etwa über den Schultern steht; halte dabei den Rücken möglichst gestreckt und achte darauf, nicht den Bereich zu verändern, mit dem der Kopf auf dem Boden steht.
7. Bringe maximales Gewicht auf die Hände und Arme.
8. Hebe ein gestrecktes Bein an und schwinde es auf und ab, um den möglichen Schwung einzuschätzen.
9. Bei einem kräftigen Hochschwingen des Beins springe mit dem anderen Bein ab. Wenn das erste Bein die Wand berührt, ziehe das zweite Bein nach.
10. Strecke die **Kniegelenke**, drehe die Beine leicht **ein** und halte das Becken mit ein wenig Arbeit der Pomuskulatur aufrecht.

Details

1. Der Kopfstand ist gegenüber dem **Handstand** die wesentlich fortgeschrittenere Übung. **Handstand** (an der Wand) soll einigermaßen beherrscht werden, bevor zum ersten Mal Kopfstand geübt wird. Das Augenmerk liegt dabei auf der Fähigkeit, aus Kraft der Schultern und Arme den Oberkörper anzuheben, sowie das auftretende Schwanken kontrollieren zu können.
2. Die zweimal gefaltete Yogamatte gilt als gutes Maß für die maximale Dicke und Weichheit der Unterlage. Jede weitere Lage Matte oder jedes weichere Material ist geeignet, den Kopfstand wackeliger werden zu lassen und kostet i.a. wesentlich mehr Kraft durch aufwendiger werdende Balancearbeit. Auf weichem Untergrund wie (dünnen) Teppichboden können zwei Lagen Matte optimal sein. Von flauschigen Decken und dicken Teppichen wird abgeraten, da hier die seitliche Ausweichbewegung der Ellenbogen vom Anfänger kaum unterbunden werden kann, und außerdem die Rückmeldung der Unterlage über die Balancearbeit denkbar schlecht ist.
3. Bei der Positionierung der Ellbogen beachte, dass diese über die Muskulatur der Unterarme um ca. 3 – 5 cm auseinander rutschen. Danach sollen die Ellbogen noch schulterbreit sein. In einigen Fällen sehr steifer **Schultergelenke** muss diese Forderung ggf. relativiert werden. Es ist aber zu beachten, dass die Arme, rein geometrisch gesehen, mit der Bewegung nach außen in einer bogenförmigen Bewegung ebenfalls vom Boden weg bewegen, was den Druck auf die Ellbogen verringert.
4. Zu Übungszwecken können die Ellbogen für Fortgeschrittenere auch enger als schulterbreit positioniert werden.
5. Es gibt zwei Möglichkeiten, die Arme in der Haltung zu bewegen: nach
 1. außen: die einfachere Variante, vermehrte Arbeit mit den Schultermuskeln möglich, sicherer Stand
 2. innen: völlig andere Arbeit mit den Armen, etwas weniger sicherer Stand
6. Da das Balancieren hauptsächlich in Richtung vorwärts/rückwärts erfolgt, hängt die Sicherheit des Stehens wesentlich von dem Trapez ab, welches aus den beiden **Handgelenken** und den beiden Ellbogen gebildet wird. Das bedeutet, dass wesentlich weiter als schulterbreit stehende Ellbogen das Trapez weniger hoch und den Stand weniger sicher werden lassen.

7. Die Gewöhnung an den Kopfstand erfolgt typischerweise in mehreren Phasen:
 1. Beginn des Kopfstandübens: es kann i.a. nicht wesentlich länger als 2-3 Minuten auf dem Kopf gestanden werden, danach wird der Druck auf die Schädelplatte subjektiv „zu hoch“
 2. Gewöhnung an den Druck auf die Schädelplatte, bis ca. 5 Minuten, als nächstes Thema erscheint die Nackenmuskulatur
 3. Auch die Problematik des Nackens erledigt sich langsam, der Bereich zwischen den Schulterblättern wird interessant: bis ca. 10 Minuten
 4. Die Empfindung für den Bereich zwischen den Schulterblättern weicht allmählich der Empfindung des Tonus der Muskulatur im LWS-Bereich, bis ca. 15-20 Minuten
 5. Bei korrekter tendenzieller **Eindrehung** und neutraler Position bzgl. **Flexion/Extension** in den **Hüftgelenken** kann der Bereich der Bein-**Adduktoren** ins Spiel kommen.
 6. Durch das Hochstrecken der Fersen kommt der Bereich der **dorsalen Flexoren** der Füße ins Spiel. Selbstverständlich gibt es in der jeweiligen Konstitution begründet viele Abweichungen von der beschriebenen Abfolge.
8. Nach längerem (für Anfänger auch nach kürzerem) Kopfstand ist das Ablegen der Stirn auf dem Boden recht erholsam. Anfangs kommt es oft zu einer umso deutlicheren unangenehmen Wahrnehmung der Muskulatur zwischen dem oberen Bereich der **Schulterblätter**, was jedoch nach spätestens 2 – 3 Minuten nachlässt.
9. Für eher therapeutische Zwecke kann die Stelle, auf der gestanden wird, verändert werden. Bei Verlagerung nach
 1. vorn: tritt eine größere Höhlung des Nackens auf, was diese Muskulatur stärker fordert, aber angesichts des Winkelbereichs der betroffenen Gelenke auch oft einer ausgiebigeren Nachbehandlung der Muskulatur bedarf. Dies ist bei bereits vor Ausführung des Kopfstandes verspanntem Nacken nicht empfehlenswert.
 2. hinten: tritt weniger Höhlung des Nackens auf, was die Muskulatur, angesichts der Verlagerung des Winkelbereichs in den Gelenken in günstigere Bereiche, weniger fordert. Bei bereits vor Ausführung des Kopfstandes verspanntem Nacken eingeschränkt empfehlenswert. Cave: der Druck auf der Schädeldecke wird höher, weil die Aufstandsfläche kleiner wird. Zudem ist diese Ausführung umso weniger stabil, je weiter die Aufstandsfläche in Richtung der Krone des Kopfes verschoben wird.
10. Der Kopfstand kann in vielen Fällen sehr gut wirken gegen Kopfschmerz. Vorsicht bei der Einschätzung des Symptoms. Gemeint ist nicht migräneartiger Kopfschmerz. Der Begriff Migräne steht für viele Menschen noch für einen wesentlich kräftigeren Kopfschmerz, dabei handelt es sich aber um ein eigenes Störungsbild. Während der Kopfschmerz eher (aber nicht immer) bei einem Mangel an Spannung, Blutversorgung oder Wärme im Kopf auftritt, ist die Migräne eher Ausdruck des Gegenteils. Gegen Migräne darf auf keinen Fall mit den üblichen gegen Kopfschmerz wirkenden Mitteln vorgegangen werden, eben auch nicht mit dem (positiv polaren) Kopfstand, sondern eher mit dem (negativ polaren) Schulterstand. Gesetzt den Fall, es liegt keine Migräne sondern Kopfschmerz vor, so kann dieser neben anderen Ursachen und Erscheinungsformen die folgenden haben:
 1. Druck oder Pochen im Kopf als Folge von Erkältung, Unterkühlung oder Zugluft

- auftretend in Bewegungslosigkeit, v.a. aber bei (Beginn von) Bewegung.
2. Pochen v.a. bei Bewegung nach Alkohol- oder Drogenkonsum.
 3. Verspannungsempfinden im Nacken mit Fortsetzung in den unteren und mittleren Hinterkopf (wo die betroffene Muskulatur ansetzt).

In allen genannten Fällen kann i.d.R. der Kopfstand durch deutlich vermehrte Durchblutung des Kopfes (aufgrund der Umkehrhaltung) bzw. langanhaltende, ruhige Benutzung der verspannten Muskulatur für Linderung oder Beseitigung der Beschwerden sorgen. Zumeist tritt nach Einnehmen des Kopfstandes eine signifikante Erstverschlimmerung ein, die jedoch ab etwa meist der 3. bis 4. Minute abklingt und von der einsetzenden Linderung überwogen wird.

11. Der Kopfstand ist als lange innezuhaltende, vollständige Umkehrhaltung natürlich eine interessante Anforderung an das Herz-Kreislauf-System. So kommt es bei längerem Kopfstand natürlich für jeden Anfänger und auch Fortgeschrittenen (dann eben später) zur Blutleere in den Füßen und ggf. in den Unterschenkeln, was sich als „Einschlafen“ oder Kribbeln der betroffenen Körperteile bemerkbar macht sowie wegen weitgehend leergelaufener Gefäße auch durch blässere Haut. Das stellt i.w. weniger eine gesundheitliche Gefahr als eine Befindlichkeitsstörung dar. Nach Ende des Kopfstandes kommt es dann oft bei Wieder-Durchblutung der Füße zu einem intensive rot-orange-farbigem Leuchten der Füße verbunden mit sehr intensivem Wärmeempfinden. Wer dem Einschlafen der Füße zuvorkommen möchte, kann bei Wahrnehmung des Beginns dessen die Füße z.B. in die gleiche Haltung bringen wie in **baddha konasana**. Das reicht zumeist, um das Einschlafen zu verhindern und weiterhin, um einige weitere Minuten in normalem Kopfstand zu stehen.
12. Es taucht immer wieder die Frage nach dem Gewicht auf, mit dem der Kopf auf den Boden drücken soll. Die Antwort ist einfach: für Fortgeschrittenere darf es maximal werden, es sei denn, es sollte eine bestimmte kräftige Wirkung auf einige Rückenmuskeln (**Schulterblattdepressoren**) und Schultermuskeln (hauptsächlich Teile des **Deltoideus**) erzielt werden. Für Anfänger wähle das Gewicht je nach Geübtheit und Verträglichkeit, bis hin zur vollständigen Entlastung des Kopfes.
13. Beim Auf- und Abschwngen eines Beins vor Einnehmen des Kopfstandes achte darauf, dass dieses Bein gestreckt bleibt, damit du dich nicht sofort wieder von der Wand abstößt.
14. Für Fortgeschrittenere empfiehlt sich der langsame **beidbeinige Aufschwung** in den Kopfstand.
15. Das tendenzielle **Eindrehen** der Beine bei aufgerichtetem Becken ist die gleiche Arbeit wie in Rückbeugen und im **Schulterstand**. Aufgrund dieser Arbeit kann es im **Adduktorenbereich** nach einiger Zeit zu Ermüdungserscheinungen der Muskulatur kommen, der **Adduktor magnus** ist maßgeblich an der **Endorotation** beteiligt und gleichzeitig daran zu verhindern, dass die Beine **auseinanderfallen**.
16. Das auszuführende Wegstrecken der Fersen meint nicht, dass die Fußballen mit Kraft angezogen werden sollen, was recht schnell zur Ermüdung der **Fußheber** in der Schienbeinmuskulatur führen würde. Diese Bewegung dient der besseren Aufmerksamkeit für die Bewegung der ganzen Beine im Balancieren. Bei deutlich unbeweglicher Wadenmuskulatur müssen ggf. Abstriche am Wegstrecken der Ferse gemacht werden.
17. Nach dem Kopfstand können der Nacken und Muskelpartien zwischen den Schulterblättern sich recht angespannt anfühlen. Um das abzustellen, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. auf den Unterschenkeln sitzen und die Stirn auf dem Boden ablegen (balasana oder **Kindstellung**)
2. aus dem Kopfstand (am besten synchron mit gestreckten Beinen) **uttanasana** kommen.

In beiden Fällen wird die Muskulatur im Nacken- und oberen Rückenbereich mehr oder weniger deutlich wahrgenommen, im letzteren Fall auch zumeist weitere Teile der Rückenmuskulatur wie etwa die **Rückenstrecker**, beides ist jedoch harmlos und schwindet zumeist binnen der ersten 1 bis 3 Minuten.