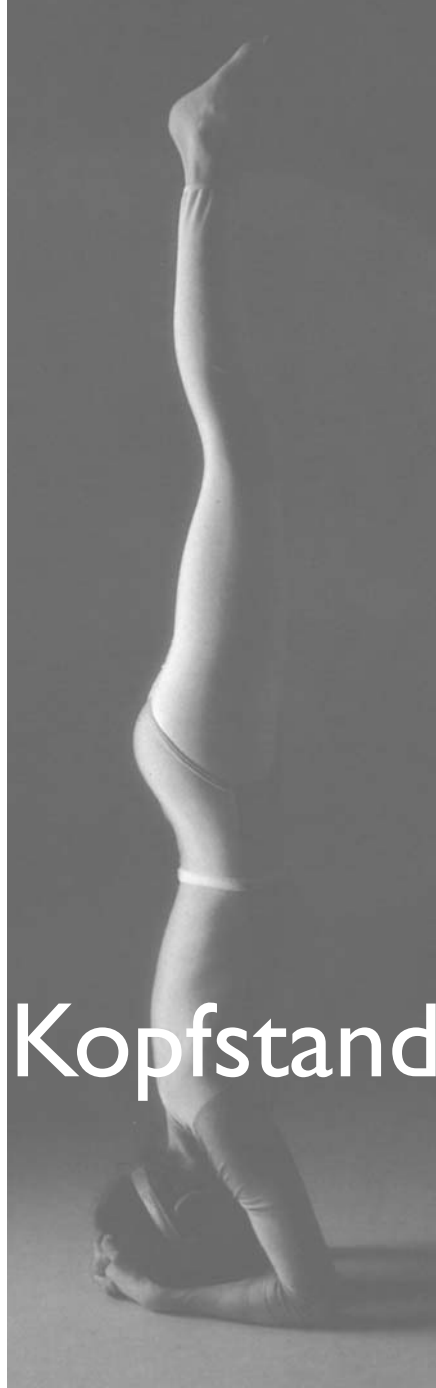


Mythos Kopfstand



Dorelli

In loser Folge wird VIVEKA in einer Serie von Artikeln thematisieren, auf welche Weise und in welche Richtung āsanas ihre Wirkung entfalten. Dies ist kein einfaches Unterfangen. Über die Wirkungen von āsana ist viel geschrieben worden und es ist schwer, sich zurechtzufinden zwischen Versprechungen, Wünschen, voneinander Abgeschriebenem und Realität. Unsere Betrachtungen werden eingeleitet von der Diskussion einiger Wirkungen von āsana, die - obwohl oft und wiederholt behauptet - keinen Bezug zur Realität haben. Von dieser Vorgehensweise erhoffen wir uns, den Blick ein wenig freier zu machen für die wirklichen Qualitäten der āsanas, die uns bei unserer Arbeit und in der eigenen Erfahrung täglich neu begeistern.

„Der Kopfstand verbessert die Durchblutung des Gehirns“ - wir können sicher nicht mehr zählen, wie oft solche und Aussagen in gleicher Richtung in Yogastunden die Praxis dieser Umkehrhaltung begleitet haben. Trotzdem sind sie falsch und ihre stetige Wiederholung macht sie nicht richtiger. Deshalb wollen wir vor allem zwei Fragen nachgehen:

1. Welche Wirkungen hat eine Umkehrhaltung wie der Kopfstand nun wirklich auf die Blutzirkulation?
2. Wie ist es möglich, dass sich im Kreis der Yogaunterrichtenden eine solche Vorstellung wider alle

naturwissenschaftliche Erkenntnis um die Funktionen des menschlichen Körpers so lange halten konnte?

Schwerkraft und Durchblutung

Wie jeder Gegenstand auf dieser Welt kann unser Blut sich den Wirkungen der Schwerkraft nicht entziehen. Deshalb - so wird nun behauptet - fließe dem Gehirn mehr Blut zu, wenn wir den Kopf dorthin setzen, wo normalerweise unsere Füße den Boden berühren. Aber ganz so einfach, wie solche Erklärungen zum Kopfstand glauben machen wollen, verhält es sich mit der Wirkung der Schwerkraft auf die Blutzirkulation nun doch nicht.

Für eine sinnvolle Diskussion der angesprochenen Fragen bedarf es zuerst einiger weniger aber grundsätzlicher Informationen darüber, wie die Zirkulation des Blutes im Körper überhaupt zustande kommt.

Das (linke) Herz pumpt Blut mit großem Druck in die Arterien. Wer einmal jemanden aus einer der größeren Arterien hat bluten sehen, wird sich immer mit Schrecken daran erinnern, wie enorm dieser vom Herzen aufgebaute Druck ist: Das Blut kann aus einer verletzten Arterie tatsächlich meterhoch spritzen. Der Druck, mit dem das Blut in die Arterien geschickt wird, ist so groß, dass auch *gegen* die Schwerkraft mehr als genug Blut zu jedem Organ gepumpt werden kann.

Von noch größerer Bedeutung für unsere Diskussion ist aber, dass „mehr Blut“ und „mehr Blutdruck“ keineswegs auch „mehr Durchblutung“ bedeutet. Damit ein Organ gut durchblutet wird, muss nämlich nicht nur Blut dort hinfließen, son-

dern vor allem muss das verbrauchte Blut auch abfließen können.

Wir werden später sehen, dass sich die Schöpfung für uns Menschen (und alle anderen Säugetiere auch) eine Regulation für den Blutfluss in den Organen unseres Körpers hat einfallen lassen, die von der Schwerkraft ganz unbeeinflusst ist.

Tatsächlich wird das Mehr oder Weniger an Durchblutung wesentlich entlang der *Aktivität* des jeweiligen Organs gesteuert: „Was mehr tut, braucht mehr und bekommt mehr“. Die Überlegenheit dieses Prinzips gegenüber einer Situation, in der die Organdurchblutung von der Schwerkraft abhängig wäre, leuchtet ein, wenn wir uns beide Modelle einmal ganz praktisch vorstellen: Wie würden wir wohl damit zurechtkommen, wenn unsere Hand jedesmal, wenn wir sie über den Kopf heben, nicht mehr gut genug mit Blut versorgt würde oder die Durchblutung des Beckens im Stehen besser wäre als im Liegen? (Und es scheint ja auch so gewesen zu sein, daß sowohl Einstein als auch Buddha ihre erleuchtenden Gedanken sitzend, mit dem Kopf über dem Herzen und nicht auf dem Kopf stehend erlebt haben).

Unten staut sich´s

Natürlich können wir alle ohne große Mühe beobachten, dass und wie die Schwerkraft auf bestimmte Weise die Zirkulation unseres Blutes beeinflusst. Wenn wir eigene Erfahrungen ernst nehmen oder auf die Beobachtungen von Experten vertrauen, dann zeigt sich der Sog der Schwerkraft allerdings als eher hinderlich für einen freien Fluss des Blutes. Experten in Sachen Schwerkraft und Blutzirkulation sind zum Beispiel VerkäuferInnen, die den

*Wenn der
Blutstrom zu
einem Organ hin
der Schwerkraft
folgen kann,
verbessert sich
dadurch nicht
dessen
Durchblutung*



Zur Erklärung der Wirkung eines āsana müssen wir vor allem die Eigendynamik des Körpers verstehen lernen, mit der er auf eine Übung und die in ihr gestellten Anforderungen reagiert

ganzen Tag ununterbrochen auf den Beinen stehen. Die Füße immer ganz unten - wie der Kopf beim Kopfstand - und trotzdem schwärmen sie am Abend nicht davon, wie gut ihre Beine durchblutet sind. Statt dessen spüren sie ihre Füße so dick und angestaut, dass sie oft kaum noch in die Schuhe passen. Das liegt daran, dass während des ganzen langen Tages die Schwerkraft den Rückfluss des Blutes zurück - nach oben - zum Herzen erschwert hat. Deshalb staut sich nun Flüssigkeit - Blut - in den Füßen und Beinen.

Worauf die Schwerkraft also offenbar einen großen und manchmal negativen Einfluss haben kann, ist der venöse Teil des Blutkreislaufs, wo verbrauchtes Blut fließt, das die Stoffwechselschlacken mit sich führt.

Um einen guten Rücktransport des Blutes aus den Füßen nach oben zum Herzen hin zu bewältigen, bedarf es deshalb dessen, was Physiologen die „Muskelpumpe“ nennen. Was ist das? Wenn wir die Beinmuskeln aktivieren (beim Gehen zum Beispiel), dann wird dadurch das Blut in den Venen gleichsam nach oben geschoben.

Deshalb geht es einer Verkäuferin auch wesentlich besser, wenn sie die Möglichkeit hat, ihre Beine bei der Arbeit in Bewegung zu halten. Am dicksten werden die Füße, wenn sie den ganzen Tag über auf einer Stelle stehen muss und so nichts der Wirkung der Schwerkraft auf den Blutfluss in den Venen entgegenarbeitet. (Dass im Bereich der Venen der Zug des Blutes nach unten entlang der Schwerkraft deutlichere Auswirkungen zeigt als im Bereich der Arterien, liegt am unterschiedlichen Aufbau beider Gefäßwände. Darauf näher einzugehen, würde hier aber zu weit führen).

Was wir aus dieser Alltagserfahrung lernen können ist, dass die

Wirkung der Schwerkraft für die Regulierung der Blutzirkulation (jedenfalls für all jene Bereiche im Körper, die sich in einer bestimmten Körperhaltung unterhalb des Herzens befinden) weniger eine Hilfe ist, sondern eher eine besondere Anforderung für die Aufrechterhaltung einer guten Blutzirkulation darstellt, die zu bewältigen in manchen Situationen dem Körper recht schwerfallen kann.

Regulation und Eigendynamik

Nun machen die Regulationssysteme unseres Körpers für den Kopfstand keine Ausnahme. Die erste Folge für die Blutzirkulation in jeder Umkehrposition ist also ein Blutstau im Kopfbereich. Der Rückfluss des verbrauchten Blutes zum Herzen wird erschwert, eine gute Zirkulation des Blutes im Bereich des Kopfes behindert. Nun haben wir im Kopf und vor allem im Gehirn keine Muskelpumpe. Was tut unser System?

Gottlob läßt es auch hier diese wenig vorteilhafte Situation nicht bestehen, sondern reagiert darauf sehr prompt: die Arterien im Kopfbereich werden zusammengezogen, der Zufluss von Blut so gedrosselt, dass sich wieder ein gutes Gleichgewicht herstellt zwischen ankommendem und abfließendem Blut.

Wir begegnen hier einem Prinzip, das in fast allen Beschreibungen der Wirkungen von āsana entschieden zu wenig Beachtung findet: Der Körper reagiert auf eine Körperübung (ebenso wie auf ein besonderes Atemmuster oder jede andere Praxis) damit, dass er seine *eigene Dynamik* entwickelt. Dazu später mehr. In unserem Fall jeden-

falls geschieht diese Regulation des Blutflusses sehr rasch und wer mit der Praxis des Kopfstandes etwas Erfahrung hat, weiß, dass der Körper diese Reaktion mit der Zeit immer schneller und besser bewältigen kann: Der Kopf bleibt immer weniger lang blaurot und das anfängliche Stauegefühl verschwindet.

Unser Körpersystem bricht während des Kopfstandes also nicht in Jubel aus über das viele Blut, das nun endlich Richtung Kopf fließt, sondern setzt - in der Regel mit gutem Erfolg - alles daran, diese Flutwelle zu bremsen, den normalen Durchblutungszustand wieder herzustellen und ihn dann zu erhalten.

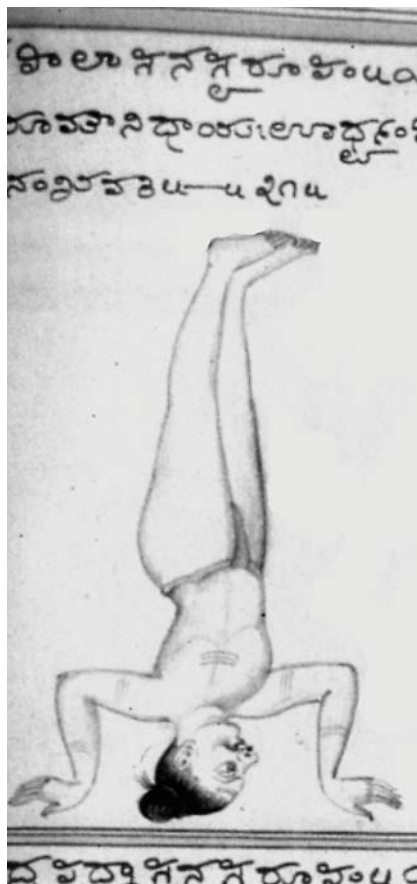
Unter den Bedingungen des Kopfstandes den Blutstrom so regulieren zu können, dass er ungefähr in der gleichen Weise fließt wie im Stand oder Sitzen, braucht ein gewisses Maß an Flexibilität, man könnte auch sagen Gesundheit. Wir können also froh sein, wenn es unserem Körper mit der Hilfe vielfältiger Regulationsmechanismen gelingt, während des Kopfstandes wenigstens das Maß an Durchblutung aufrecht zu erhalten, das uns beim Stehen, Sitzen oder Liegen gegeben ist. Menschen mit hohem Blutdruck steht diese Reaktionsfähigkeit nicht mehr uneingeschränkt zur Verfügung. Stellt sich eine von Bluthochdruck betroffene Person auf den Kopf, kann es deshalb zu einem Blutstau und einer gefährlichen Belastung der Arterien im Kopfbereich kommen.

Was rastet, das rostet

Wir haben bisher nur ganz allgemein vom „Blutstrom im Kopfbereich“ gesprochen. Nun wollen wir uns damit befassen, wie es sich im besonderen mit der Durchblutung

und Ernährung jenes Organs verhält, das einen großen Teil unseres Kopfes ausfüllt: unseres Gehirns. Hierbei treffen wir auf den grundlegendsten Irrtum, der hinter all solchen Behauptungen steht, wie etwa: im Kopfstand würde unser Hirn besser versorgt, gar die Altervergeglichkeit hinausgezögert, oder einfach die „grauen Zellen mit frischem Blut durchtränkt“, wie es irgendwo ebenso bildhaft wie falsch beschrieben wird.

Die einfache Formel dieser Vorstellung ist: „Mehr Blut im Kopf, mehr Blut im Hirn; je mehr Blut im Hirn, desto besser.“ Eine solche Vorstellung ist nicht nur sehr platt, sie widerspricht allem Wissen der Neurophysiologie und Medizin. Die Regulationssysteme, die dem Menschen gegeben wurden, sein Hirn mit Nahrung zu versorgen und Abfallstoffe zu beseitigen, sind bewundernswert komplex. Vor allem



*Statt sich über
das viele Blut zu
freuen, das beim
Kopfstand nach
unten fließt,
setzt ein
gesunder Körper
alles daran,
diesen Blutstrom
wieder auf ein
normales Maß zu
drosseln.*

Eine der seltenen älteren Darstellungen einer Umkehrposition aus der Śrītattvanidhi, einer Sammlung unterschiedlicher āsana, die vor etwa 150 Jahren in Mysore, Südindien, gezeichnet wurde



sind sie weit entfernt davon, einer so mechanistischen und unpraktischen Vorstellung zu folgen, die jeweilige Körperposition könnte dabei eine Rolle spielen. Sie tut es nicht.

Für diejenigen, die daran Interesse haben, sind die Details auf der gegenüberliegenden Seite in aller größter Kürze „wissenschaftlich gesehen“ zusammengefasst.

Sie liefern den Schlüssel für die Beantwortung der Frage, wie wir unser Gehirn bei guter Durchblutung halten können und die Antwort ist erfreulich einfach: Wir müssen es benutzen!

Statt den Menschen einzureden, der Kopfstand könnte uns denkfähiger machen, ja gar ein Altern unseres Gehirns bremsen, sollten wir sie darin bestätigen, was schon unsere Großmütter wussten: Wer rastet, der rostet, und das gilt eben auch für unser Gehirn.

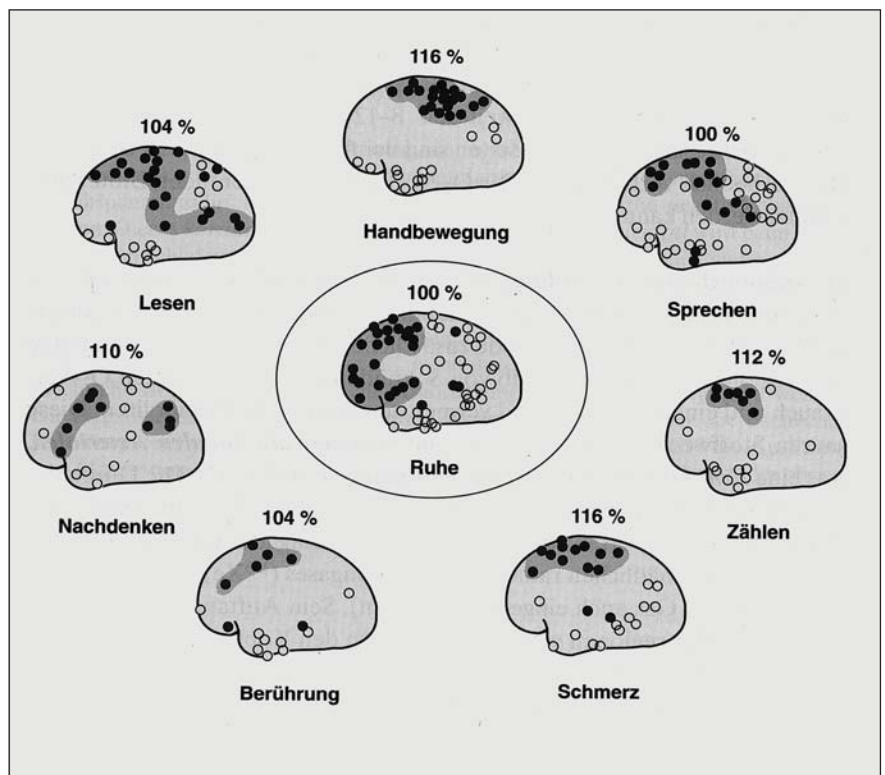
Je aufmerksamer, je mehr geistig aktiv wir sind, desto mehr Leben kommt und bleibt in unseren Hirn-

zellen. Denken, lesen, mit anderen kommunizieren, meditieren und vieles andere mehr, das erhält sie jung und flexibel.

Um es noch einmal zusammenzufassen:

□ Unser Hirn ist ein Organ, dass sich von unterschiedlichen Körperpositionen, den Kopfstand eingeschlossen glücklicherweise nicht beeindrucken lässt. Ein berühmter Neurochirurg (B. Ramamurthi, der selbst begeisterter Yogapraktizierender ist) hat dies auf die Frage nach den Wirkungen des Kopfstandes einmal so ausgedrückt: „*Es ist eine populäre aber falsche Vorstellung, dass im Kopfstand die Blutversorgung verbessert würde. Das Hirn ist ein von der Natur auf äußerste geschütztes Organ. Es ist mechanisch, strukturell, physiologisch, chemisch und immunologisch geschützt. So gibt es zum Beispiel viele immunologische Erkrankungen, die zwar den Körper, aber nicht das Hirn angreifen.*“

Nebenstehendes Schema zeigt die Veränderung der Durchblutung eines Gehirns am Beispiel einiger ausgewählter Aktivitäten. Dabei ändern sich nicht nur die Bereiche, in denen vermehrt Blut fließt (als Zeichen eines erhöhten Stoffwechsels der Gehirnzellen). Es zeigt sich darüber hinaus auch, dass sich die **Gesamtdurchblutung** des Gehirns mit den verschiedenen Aktivitäten verändert (die Prozentzahlen über dem jeweiligen Bild, verglichen mit dem Ruhezustand, der mit 100 % festgesetzt wurde).



„Wissenschaftlich“ gesehen:

Alles *kursiv* gesetzte sind Zitate aus:
Thews/Vaupel, Vegetative Physiologie, Springer
1997 und

Schmidt, Neuro- und Sinnesphysiologie,
Springer 1998

Unter normalen Bedingungen (wenn wir nicht
einen 6000 Meter hohen Berg erklimmen oder in
einer Garage mit einem Auto mit laufendem
Motor eingeschlossen sind) *bleibt die Hirndurch-*
blutung weitgehend konstant. Das ist eine der er-

staunlichen
und großen
Leistungen im
Rahmen des
Hirnstoff-
wechsels. Der
Körper sorgt
unter nahezu
allen Bedin-
gungen dafür,
dass die Ver-
sorgung des
Hirns mit Blut
auf gleichem
Niveau ge-
währleistet ist.
Dabei kommt
im *Hinblick auf*
die häufigen
Änderungen
der Körperpo-
sition mit ent-
sprechenden

Änderungen des hydrostatischen Drucks im
Kopfbereich der „myogenen Autoregulation“ eine
besondere Bedeutung bei.

Was meint „myogene Autoregulation“?
Sobald der Gefäßdruck in einer Arterie steigt (zum
Beispiel weil wir gerade in den Kopfstand gegang-
en sind) führt dies zu einem Zusammenziehen
der Gefäßmuskulatur eben dieser Arterie. Sie wird
enger, der Blutstrom zum Gehirn gedrosselt.

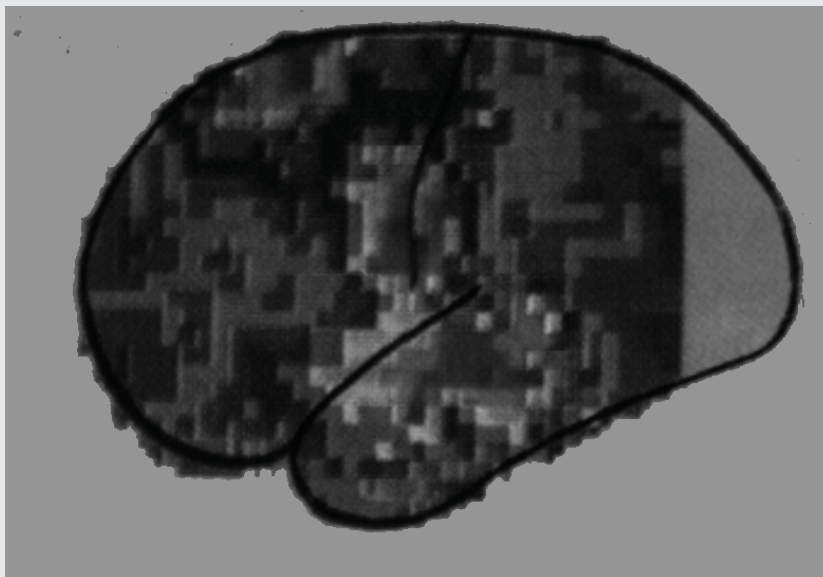
Dieser Mechanismus wird in den Muskeln der
Gefäßwänden selbst gesteuert (deshalb „myo-
gen“, durch „Muskulatur gemacht“).

Wird allerdings ein bestimmtes Maß über-
schritten (wenn zum Beispiel jemand mit zu ho-
hem Blutdruck den Kopfstand übt), kann die
Blutanflutung so weit ansteigen, daß der Druck in
den kleinsten Hirnadern so groß wird, *dass ein*
Hirnödem auftritt. (Hier sind wir wieder bei den
dicken Füßen der Verkäuferinnen. Auch sie haben

ein Ödem,
eine An-
schwellung
des Gewe-
bes - Gott
sei Dank in
einem weni-
ger wichti-
gen Organ.)

Tatsäch-
lich hat das
Hirn einen
außerge-
wöhnlich
hohen
Grundbe-
darf an
Sauerstoff
und Zucker.
Und nun
das Wich-
tigste:

Jede zu-
sätzliche Aktivität in einer bestimmten Hirnregion
führt dort innerhalb von Sekunden zu einem erhö-
ten Sauerstoffverbrauch und einem entsprechend
vermehrten Anfall an Metaboliten (Abfallstoffen).
*Diese Stoffwechselprodukte wiederum **erweitern***
***die lokalen Arteriolen** (kleinste Arterien), was*
*eine **Erhöhung der lokalen Durchblutung** zu*
Folge hat. (Alle Hervorhebungen im Original)



*Schon einige Jahre ist es möglich, die Durchblutung der verschiedenen Hirnareale
direkt zu messen und dabei wie die hier abgebildete Aufnahmen zu erhalten, die
über die Aktivität der Hirnzellen Aufschluss geben können.*



**Die meisten
Beschreibungen der
Wirkungen von
āsana folgen
einem kruden
mechanistischen
Bild von der
Funktion des
menschlichen
Körpers**

□ Die Ernährung des Gehirns ist abhängig von seiner Aktivität. Mehr Aktivität erhöht die Zirkulation des Blutes und verbessert die Versorgung der entsprechenden Hirnareale ebenso wie den Abtransport anfallender Schlackenstoffe.

Ein Bärendienst

Angesichts dieser Tatsachen (die wohl erst in den letzten Jahren bis ins Detail erforscht wurden, aber schon lange in den grundsätzlichen Fakten bekannt sind) fragt man sich natürlich, wie es möglich ist, dass sie in den Kreisen der YogabuchautorInnen einfach ignoriert wurden und sich dort die abenteuerlichsten Vorstellungen über die Funktion des menschlichen Körpers breit machten. Was bei vielen Beschreibungen von Wirkungen von āsana immer wieder auffällt, ist Folgendes:

□ Kaum jemand versäumt es, naturwissenschaftlich oder medizinisch *klingende* Begründungen für die Wirkweisen von āsanas und anderen Yogaübungen zu bemühen.

□ Gleichzeitig basieren diese Wirkungsbeschreibungen auf einem durch und durch mechanistischen Bild von der Funktion des menschlichen Organismus. Diese Vorstellungen sind in aller Regel sehr viel mechanistischer als sie selbst der verbohrteste Schulmediziner jemals formuliert hätte.

Āsanas werden oft beschrieben wie ein Schalter. Ich lege ihn um, und das Licht geht an, ich dimme auf 120 und alles läuft mit 120. Wir müssen den Körper nur in eine bestimmte Haltung bringen und „die Nieren werden mehr durchblutet“ oder die „Drüse X aktiviert“. So funktioniert eine Taschenlampe oder der Motor eines Autos.

□ Das menschliche System läßt sich mit solchen Modellen nicht erfassen. Es ist vielfältiger und es ist

vor allem getragen von einer wunderbar organisierten Eigendynamik, die auf Einflüsse von außen, seien es āsana oder der Anblick eines Schwarzwälder Kirschtorte auf oft überraschende Weise, vor allem aber *auf seine Weise* reagiert. Diese Reaktion ist schließlich das Zusammenspiel kaum überschaubar vieler Faktoren; manche davon sind für alle Menschen die gleichen, andere unterliegen auch noch großen individuellen Unterschieden. Deshalb ist die mechanistische und manchmal sogar einfältige Art, in der Wirkungen von āsana bisweilen beschrieben werden, für Yogaunterrichtende ebenso wenig hilfreich wie für Yogaübende.

Der Kopfstand - Physiologie

Physiologisch betrachtet, was bleibt nun vom Kopfstand?

Wir möchten noch einmal klarstellen, dass es uns in unserer Diskussion *ausschließl ich* um jene Aspekte des Kopfstandes geht, die einer physiologischen, einer medizinischen, einer wissenschaftlichen Fragestellung zugänglich sind. Wir führen diese Diskussion *nicht* , weil wir glauben, dass man den Kopfstand oder irgend ein anderes āsana vor allem wegen seiner medizinisch nachweisbarer Wirkungen üben sollte. Vielleicht gerade deshalb, weil wir selbst Mediziner sind, benutzen wir im Zusammenhang mit der Erklärung eines āsana medizinische Begründungen nur mit großer Zurückhaltung.

Wir führen die Diskussion deshalb, weil in der Welt des Yoga ganz offensichtlich solche Begründungen für eine bestimmte Übung sehr attraktiv sind und immer wieder in den Mittelpunkt gestellt wurden, die ihre Autorität aus einem

scheinbar medizinisch-wissenschaftlichen Hintergrund beziehen, der sich aber nur all zu schnell als pseudowissenschaftlich erweist. Dass auf diese Weise unwidersprochen gerade solche Argumente für die Praxis mancher āsanas überdauern konnten, die schon bei mäßig kritischem Blick einfach unhaltbar sind, zeigt, wie in sich geschlossen diese Welt des Yoga offensichtlich manchmal ist. Wir hoffen sehr, dass sich dies mit der Zeit ändert.

Pseudowissenschaftliche Argumente sind nicht nur ein schlechtes Fundament für die Erklärung einer so fundierten Arbeit, wie Yoga sie darstellt, sie sind auch eine Zumutung für alle, die aus Interesse am Yoga Lust auf Informationen haben. Dem Yoga erweist man damit allerdings einen Bärendienst.

Was nun der Kopfstand von der menschlichen Physiologie her betrachtet bei Menschen bewirkt - setzen wir einmal voraus, dass sie diese Haltung ohne Schwierigkeiten bewältigen können - ist dies:

□ Der Rückfluss des Blutes aus dem unteren Körperbereich wird erleichtert. Dies bringt eine gewisse Dynamik in die Blutzirkulation des Körpers insgesamt. Für einen solchen Effekt („ich fühle mich erfrischt“) muss allerdings jemand nicht gleich auf den Kopf stehen. Oft reicht hierfür schon das Hochlegen der Beine in shavāsana. Auch ein schöner Spaziergang oder eine Runde Tennis haben für viele Menschen ganz ähnliche Wirkungen.

□ Wenn der Kopfstand auf den Blutfluss im Kopfbereich überhaupt eine Wirkung zeigt, dann regelmäßig und gut vorbereitet geübt allenfalls die Eingewöhnung einer raschen Gegenregulation, die in der Übung einen bedenklichen Blutstau verhindert und den normalen Zustand der Durchblutung ohne große Zeitverzögerung aufrecht erhält. Auch für eine solche Verbesserung

unserer Regulationsfähigkeit müssen wir natürlich nicht unbedingt auf dem Kopf stehen. Jede regelmäßige körperliche Aktivität ebenso wie Tautreten oder eine täglich geübte Abfolge einfacher und dynamischer āsana kann solche Auswirkungen zeigen. (Warum sich auch unser Drüsensystem von Umkehrpositionen wenig beeindrucken lässt, wird Thema des nächsten Artikels in dieser Serie sein. Es geht dort dann um den Schulterstand.)

Es gibt ein Leben ohne Kopfstand!

Wir haben schon einmal darauf hingewiesen, dass die hier diskutierten Wirkungen nur einen Aspekt dessen beschreiben, was eine Übung wie der Kopfstand bei einem Menschen in Gang bringen kann. Die Gründe, Kopfstand zu üben, können sehr vielfältig sein: Für manchen mag es vielleicht das wichtigste gewesen sein, die Angst vor dem Umfallen zu überwinden und wieder jemand anderes zieht seine Freude aus dem Gefühl, den Körper auch in einer solchen Position gut beherrschen zu können.

Ob die Praxis des Kopfstandes einem Menschen tatsächlich bei etwas helfen kann, was in Yoga-diskussionen oft ins Feld geführt wird, nämlich seine Umgebung und sich selbst grundsätzlich anders wahrzunehmen („von Kopfstand aus sieht alles anders aus“), ist eine Frage, über die man sicher nächstmal diskutieren kann. Das Yoga Sūtra jedenfalls schlägt für den Fall, dass ich wirklich einmal „meine Welt auf den Kopf stellen“ möchte, keine Umkehrhaltung vor, sondern ganz einfach folgendes: Stelle Dir

einmal in aller Ruhe und Ausführlichkeit vor, wie es wäre, wenn Du alles ganz anders machen würdest als Du es gewöhnlich tust“ ... (33. Sūtra im 2. Kapitel des Yoga Sūtra von Patañjali). Dass dafür etwa die Einnahme des Kopfstandes von Vorteil wäre, lesen wir bei Patañjali nicht. Wahrscheinlich hatte er für die Praxis seines Vorschlags an wesentlich einfachere Körperhaltungen gedacht, wie zum Beispiel das aufrechte Sitzen (oder vielleicht sogar einen Spaziergang in einem stillen Park).

In mancher Sekundärliteratur gern „König der āsana“ genannt, wird der Kopfstand so weder in der Haṭhapradīpikā (einem der bekanntesten traditionellen Texte über die Praxis des Yoga) noch in anderen wichtigen Yogatexten hervorgehoben. Als solcher („śiṛṣāsana“) findet er in der Haṭhapradīpikā gar keine Erwähnung. Es ist aber zu vermuten, dass sicher auch der Kopfstand mit eingeschlossen ist, wenn dort die Umkehrpositionen („viparīta karaṇī“) erläutert werden. Diese wiederum stehen in der Haṭhapradīpikā in einem ganz besonderen Kontext, nämlich dem der sogenannten „mudrā“. Diese „mudrā“ nun sind tatsächlich Praxisanweisungen von besonderer Bedeutung, auch wenn die Umkehrposition nur eine unter anderen genannten Übungen ist. Eine genauere Betrachtung des Zusammenhangs, in dem sie beschrieben und erklärt werden, kann helfen, viele jener Wirkungsbeschreibungen verstehen, die traditionellerweise mit allen Umkehrhaltungen verbunden werden. Ihnen wird zum Beispiel auf dem Hintergrund bestimmter Konzepte eine „reinigende Wirkung“ zugeschrieben und wir werden nicht versäumen, sie in einem späteren Artikel dieser Serie genauer anzuschauen und auf ihre praktische Relevanz für die Yoga-praxis hin zu befragen. ▼