

Sarvangasana – die Königin

»Diese Körperhaltung gehört zu den wichtigsten Asanas. Ihre Wirkung erstreckt sich auf den ganzen Körper und ist von so wohltätigem Einfluss auf den ganzen Organismus, dass wir sie täglich üben sollten.«

Sarvangasana, der Schulterstand, wird in Indien die Mutter oder auch die Königin der Asanas genannt.

Die Hauptwirkungen liegen in der Gravitationskraft, die hier den Körper in umgekehrter Richtung beeinflusst. Der gesamte Blutkreislauf und das Herz werden entlastet. Der Schulterstand verbessert den Blutabfluss aus den Bein-Venen, dem Bauch und anderen unterhalb des Herzens gelegenen Körperteilen und verhütet so Krampfadern und Thrombosen. Sarvangasana belebt die Bauchorgane und bekämpft Verstopfung, Hämorrhoiden und Durchfall.

Im Schulterstand staut sich das Blut in der Gegend von Kopf, Schultern und Nacken, die alle aus dem verstärkten Blutzufluss während der Entspannungsphase, die dem Asana folgt, ihren Nutzen ziehen. Zudem wird das Herz entlastet – es muss ausnahmsweise nicht mit einer grossen Kraftanstrengung das Blut in den Kopf pumpen.

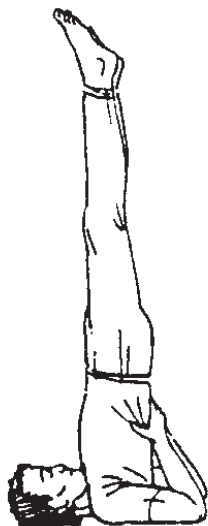
Indem wir das Kinn stark an die Brust pressen (Jalandhara Bandha), verhindern wir einen zu starken Blutandrang zum Kopf. Die Adern des

Nackens füllen sich trotzdem mit Blut, so dass Schilddrüsen, Mandeln, Ohrendrüsen, Thymus und die Lunge frische Nahrung erhalten. Regelmässiges Ausführen des Schulterstandes normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den allgemeinen Stoffwechsel. Dieses Asana vermindert auch Muskelverspannungen in dieser Gegend und verursacht ein angenehm entspanntes, warmes Gefühl in Brust und Kopf.

In Sarvangasana sieht man auch, wie Ermüdung, Verspannung und geistige Depression einem Gefühl von Leben und Leichtigkeit Platz machen, das den ganzen Organismus durchdringt.

Diese Haltung vermindert zudem die unzähligen ziellosen Gedanken, die den Geist erfüllen, und führt zu innerer Ruhe und Frieden. Die indischen Yogis schreiben Sarvangasana auch verjüngende Kräfte zu.

Affirmation während der Übung:
„Ich belebe meine geistigen Talente“



oooOMmmhh...



Religionsunabhängig wirkt das Singen von OM beruhigend und entspannend. Einerseits durch die langgezogene Ausatmung und andererseits durch den Klang. Da unser Körper zum Grossteil aus Wasser besteht, können wir die Schwingungen von Tönen und Vokalen im Körper wahrnehmen.