

Paschimottān-Āsana

Die Kopf-Knie-Stellung

Über Grenzen hinauswachsen mit einer einfachen Yoga-Übung

Wer kennt es nicht, das Gefühl des Ausgelaugtseins und der Kraftlosigkeit? Die Aktivitäten im täglichen Leben können auf Dauer zu viel werden und erschöpfend sein. Eine einfache Yogaübung, die man jederzeit durchführen kann, verleiht neue Kräfte und erweitert ganz nebenbei auch noch das Bewusstsein – man braucht nur damit anzufangen!

Die Yoga-Körperübungen – auch *āsanas* genannt – werden vor allem wegen ihrer positiven Wirkungen auf den Körper und das Gemüt geschätzt. Sie stellen sich bei regelmäßiger Übung schnell ein: Die Wirbelsäule richtet sich auf, die Muskulatur und die Bänder werden straffer und stärker, die Beweglichkeit nimmt zu, die Gemütsstimmung wird leichter und das Nervensystem erholt sich. Diese Wirkungen mögen ein Hauptgrund dafür sein, dass Yoga heute als Ausgleich zum Alltagsleben und als Vorsorgemaßnahme eine derart weite Verbreitung gefunden hat.

Möchte man eine *āsana* nicht nur als eine Art gymnastische Übung ausführen, sondern auch ihren tieferen Sinn erfahren, spielt die Vorstellungskraft bei der Ausführung eine große Rolle. Die Imagination zu einer Yoga-Übung ist eine Art Leitbild, ein übergeordneter Gedanke, von dem aus die *āsana* ausgestaltet wird. Allgemein ist Yoga in unserer westlichen Kultur durch Körper- und Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsmethoden bekannt geworden. Der Yogalehrer *Heinz Grill*, der die Yoga-Richtung „Ein neuer Yogawille“ initiierte, verleiht dem Willen zur eigenen Weiterentwicklung eine entscheidende Bedeutung. Nach *Grill* gibt es keine Übung, keine Technik, kein äußeres Hilfsmittel, das den Menschen in seiner Entwicklung voranbringen könnte, entscheidend ist das eigene Wollen hin zu einem höheren Ziel und die reine Beziehung zu bewussterem Leben.

Ein Hauptaspekt liegt also in der inneren Beziehung zu den Übungen und der Erfahrung des Zusammenhangs zum eigenen Leben. In diesem Rahmen haben die *āsanas* eine umfassendere Bedeutung über die jeweilige Körperübung hinaus. Sie regen auch die seelische und geistige Entwicklung an, die Synthese von Yoga und Leben ist auf diese Weise erfahrbar. Die Kopf-Knie-Stellung ist hierbei von besonderer Bedeutung.

Anregung der eigenen Handlungskraft

Die Ausführung und Auseinandersetzung mit der Yoga-Übung „Kopf-Knie-Stellung“ (*paścimottānāsana*) erfordert den Einsatz auf allen Ebenen. Zu ihrem Leitbild gehört das selbst gewollte Grenzüberschreiten, um den Körper in die weiteste Ausdehnung und darüber hinaus zu führen. Wiederholt und ohne dem Körper etwas aufzuzwingen, treten wir mit ihm in Beziehung und

formen die Yoga-Stellung aus. Dabei stimmen wir die Dynamik aus dem im oberen Bauchraum gelegenen Sonnengeflecht mit dem entspannten Schulter- und Nackenbereich ab, indem die körperlichen und seelischen Grenzen wahrgenommen werden. So verweilen wir mit Wachsamkeit, Ausdauer und Geduld, bis der nächste Schritt zur weiteren Ausdehnung möglich wird. Manchmal kann es sinnvoll sein, eine Grenze zu akzeptieren. Es gibt aber auch Situationen, in die wir tiefer hineingehen wollen, um einen Schritt weiterzukommen. In der Kopf-Knie-Stellung erleben wir, wie wir durch eigenes Handeln die Yoga-Haltung trotz vorhandener Spannungen mehr und mehr ausgestalten können.

Diese Übung eignet sich für körperlich und seelisch gesunde Menschen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sind eine medizinische Rücksprache und eine Anleitung durch einen ausgebildeten Yoga-Lehrer empfehlenswert.

Vor der Ausführung der Kopf-Knie-Stellung ist es günstig, ein paar andere Übungen zu praktizieren, die den Körper auf die ausdehnende Bewegung vorbereiten. Jeder beginnt mit den Voraussetzungen, die er bei sich vorfindet. Personen, für die die körperliche Ausführung nicht möglich ist, können das Bild und die Bedeutung der *āsana* auch in der Meditation betrachten. Alle Gedanken und Gefühle, die nicht zu dem Bild gehören, werden losgelassen. Dadurch ist der Mensch seelisch aktiv. Auch hier kann ein Grenzüberschreiten stattfinden, zum Beispiel indem die vorgegebene Zeit eingehalten und nicht vorzeitig abgebrochen wird, auch wenn sich Ungeduld und Unlust einstellen.

So wird's gemacht

[Für die Ausführung der Kopf-Knie-Stellung nehmen Sie auf dem Boden eine Sitzhaltung mit geschlossenen, ausgestreckten Beinen ein. Die Fußspitzen zeigen zum Körper. Eine Decke oder ein Kissen können das aufrechte Sitzen unterstützen. Führen Sie die Arme nach oben und legen Sie die Handflächen über dem Kopf aneinander. Der Ausgangspunkt, von dem aus die dehnde Bewegung beginnt, liegt im oberen Bauchraum, auf der Höhe des Sonnengeflechts (auch Solarplexus genannt). Dieser Punkt wird während des gesamten Übungsverlaufs aufmerksam wahrgenommen.

[Führen Sie nun den Oberkörper, wieder vom Sonnengeflecht ausgehend, weiter nach vorne. An der weitesten Bewegung angekommen, werden die Hände abgelegt. Je nach Bewegungsmöglichkeit kann das zum Beispiel bei den Füßen sein, oder bei den Knöcheln, auf den Schienbeinen oder auf den Knien. Verweilen Sie in dieser Stellung wachsam und bei frei fließendem Atem. Sammeln Sie sich im Sonnengeflecht und setzen Sie das weite Hinauswachsen bei jedem Ausatmen fort. Wiederholen Sie die ausdehnende Bewegung mehrmals in dem Gedanken, Ihre Grenzen zu erweitern.

[In der weitesten Vorwärtsbeugung legen Sie die Hände seitlich ab. Bewahren Sie in dieser Endstellung Ihre Aufmerksamkeit und einen frei fließendem Atem. Die Zentrierung auf die Ausdehnung bleibt im Sonnengeflecht. Schultern und Nacken sind entspannt.

[Die Kopf-Knie-Stellung wird anfangs bis zu einer Minute gehalten, bei zunehmender Übung bis zu fünf Minuten oder auch länger. Zum Beenden legen Sie die Handflächen aneinander und wachsen noch einmal und gezielt aus dem Bereich des oberen Bauchraumes nach vorn heraus. Richten Sie den Oberkörper nun auf und lösen Sie die Arme seitlich nach unten.

[Anschließend können Sie die Vorderseite des Brustkorbs dehnen, indem Sie die Hände hinter dem Rücken auf den Boden aufstellen und den Brustkorb strecken. Oder Sie entspannen in der Rückenlage am Boden.

Es empfiehlt sich, die Kopf-Knie-Stellung über mehrere Tage oder Wochen zu wiederholen. Sie erfordert neben dem aktiven Einsatz auch ein hohes Maß an Ausdauer und Geduld. Es kann eine Zeit dauern, bis ein Zugang zu dieser Bewegung gefunden ist. Auch im Leben gelingen manche Vorhaben nicht auf Anhieb und benötigen Einsatz und Ausdauer, bis sich das gewünschte Ergebnis einstellt.

Es gibt einige Dinge, die bei der Ausführung vermieden werden sollten:

- das Rundwerden des Oberkörpers
- den Kopf zu tief nach unten hängen lassen
- den Kopf nach oben abknicken
- Schultern anspannen bzw. aus den Schultern in die Längsdehnung wachsen
- die Zehen wie beim Ballett überstrecken

Mit wiederholter Übungspraxis können Sie sich vornehmen, Ihre Grenzen auf allen Ebenen weiter auszudehnen. Üben Sie immer mit Ruhe, Geduld und Übersicht und vermeiden Sie jeden Zwang und jede Überforderung.

Sind Handlung und Geist auf ein Ziel gerichtet, werden sie eine andere Wirkung haben, als würde der Mensch ziellos einmal das eine, dann das andere tun und sich treiben lassen. Handelt der Mensch in dieser Weise nach seinem eigenen Willen, entsteht sogar Freude, und diese Aktivität wirkt nicht auszehrend, sondern sogar regenerierend.

Wirkung auf Körper und Seele

In der Kopf-Knie-Stellung dehnt sich der Körper weit hinaus, die Wirbelsäule kommt in eine Längsstreckung. Dadurch erhalten die einzelnen Wirbelkörper wieder mehr Raum, die Bandscheiben und Nervenwurzeln werden entlastet. Darüber hinaus werden die aktiven Stoffwechselorgane wie Leber, Milz, Pankreas, Nieren und andere innere Organe durchgearbeitet und so entlastet. Auch werden sie besser durchblutet und vermehrt mit notwendigem Sauerstoff versorgt.

Trotz der aktiven Mitarbeit des Übenden wirkt die Kopf-Knie-Stellung allgemein beruhigend und die Atmung vertieft sich auf natürliche Weise. Der Atemrhythmus ist insbesondere im Bereich der Flanken wahrnehmbar. Je besser der im Solarplexus zentrierte Punkt der Ausdehnung gefunden wird, desto weiter fließt der Atem in der Flankenregion. Diese Übung kann in Situationen von Stress, Überforderung, Dauerbelastung und Angstzuständen zur Entspannung beitragen und bei regelmäßiger Durchführung nachhaltige Besserung bewirken.

Stärkung der Entscheidungsfähigkeit

Durch die Kopf-Knie-Stellung stärkt der Mensch seine Entscheidungsfähigkeit, was sich folglich auch im Alltag bemerkbar macht, indem er sich vornimmt, zunächst kleine Entscheidungen bewusst zu treffen. Beispielsweise wählt er morgens wohlüberlegt seine Kleidung oder die Zutaten für das Frühstück aus. Oder er kann sich auf dem Weg zur Arbeit für diesen oder jenen Weg entschließen. Es geht hierbei wie bei allen anderen Entscheidungen darum, dass diese bewusst gefällt werden und wirklich selbst gewollt sind.

Mit einer Entscheidung kann der Mensch seinen bisherigen Standpunkt verlassen und dadurch einen Schritt über sich hinausgehen. Diese Fähigkeit braucht er auch, wenn er etwas Neues entwickeln oder ausgestalten möchte, zum Beispiel in seinem Berufsleben, in seinen Beziehungen oder in seinem sozialen Umfeld.

Offenheit und Flexibilität durch Grenzüberschreitung

Durch den Wunsch nach Ausdehnung und damit dem Überschreiten von bisherigen Grenzen wird der Mensch offen für die Außenwelt bleiben und flexibel in seinem Denken, Fühlen und Handeln sein.

Jeder Mensch überschreitet täglich Grenzen, denn jeder Tag bringt etwas Neues, und auch er selbst ist nicht mehr der gleiche Mensch wie am Vortag. Dadurch ist er aufgefordert, nicht an dem bisher Gewohnten und Gelernten festzuhalten, sondern sich neu in Beziehung zu bringen zu seinen Mitmenschen und seinem Umfeld. Vielfach bemerkt er aber die kleinen Veränderungen im Tagesgeschehen gar nicht. Aufmerksam wird er erst durch Ereignisse, die ihn vor ganz neue Situationen stellen. Beispielsweise erhält er eine ärztliche Diagnose, die eine bestimmte Diät

erforderlich macht. Er hat nun den freien Willen zu entscheiden, wie er sich auf die neue Situation einlässt und sich mit ihr auseinandersetzt. Entscheidet er sich beispielsweise für eine Ernährungsumstellung, bedeutet das, neue Rezepte auszuprobieren, gewohnte Lebensmittel beiseite zu lassen und neue kennenzulernen. Er lässt Gewohnheiten zurück und überschreitet damit persönliche Grenzen. Darüber hinaus kann er sich noch weiter ins Neuland vertiefen, indem er die Wirkung der Nahrung auf den Körper und die Seele studiert. Und er kann sich auch damit beschäftigen, woher die Nahrung stammt, welche Bedingungen sie zum Wachsen braucht, wie viele Menschen mit ihrer Arbeitskraft an ihrem Entstehen beteiligt waren, was die Natur dazu beigetragen hat und so weiter. Er vertieft sich immer weiter bzw. geht immer tiefer in die neue Situation hinein, und wird dadurch ein neues Verständnis über die Nahrung gewinnen – und sein Bewusstsein ausdehnen.

Das Leben selbst gestalten

Die Erfahrungen der Zusammenhänge zwischen der Yoga-Praxis und dem Leben können ganz unterschiedlich ausfallen. Sie formen sich aus den individuellen Zielen und dem entsprechenden Einsatz des Einzelnen. Seine Fähigkeit, bewusst zu handeln und dabei Grenzen zu überschreiten, beinhaltet die Chance, Beziehungen und Situationen mitzugestalten, Entwicklungen zu unterstützen, Projekte voranzubringen, förderliche Ideen umzusetzen und Neues in die Welt zu tragen. Je mehr der Mensch seine eigene Gestaltungskraft kennenlernt, desto mehr erlebt er auch seine positive Willenskraft. Der zielgerichtete Wille bildet die Grundlage für die Entwicklung zu einem selbstbewussten und verantwortungsvollen Menschen – und die einfache Kopf-Knie-Stellung ist dabei eine wertvolle Hilfe.

Manuela Maria Walbrühl

Literaturempfehlung:

Heinz Grill: Die Seelendimension des Yoga. Lammers-Koll Verlag, Vaihingen/Enz 3. völlig überarbeitete Neuauflage 2010.