



# Der Schulter- stand

**Sarvangasana, der Schulterstand, gilt unter den Yogahaltungen als Königin.** Tipps zur angenehmen Ausführung dieses klassischen Asana mit seinen vielfältigen Wirkungen finden Sie hier

TEXT ■ DIRK BENNEWITZ

MODELS ■ ANDREA KUBASCH, DIRK BENNEWITZ

FOTOS ■ MARCO GRUNDT



ogis, die den Schulterstand gern ausführen, lieben ihn meistens regelrecht. Umgekehrt wird er von anderen als extrem unangenehm empfunden. Er ist eine Haltung, die sehr viele positive Effekte auf Körper und Geist in sich vereint. Deswegen wird Sarvangasana gerne als die „Königin aller Haltungen“ bezeichnet. Tatsächlich ist die Liste der positiven Auswirkungen lang:

- Beruhigung des Herzschlags
- Stimulation der Blutgefäße
- Senkung des Blutdrucks
- Venöses Blut in den Beinen und im Becken wird entstaut
- Tonische Muskelspannung wird verringert
- Mentale und emotionale Entspannung
- Positive Wirkung auf Schilddrüse und Nebenschilddrüse
- Stärkung und Streckung unterschiedlicher Teile der Wirbelsäule
- Entspannung der Nackenmuskulatur

Der Schulterstand ist also eine starke Stimulation von körpereigenen Systemen, mit der Zielsetzung, diese wieder zu harmonisieren und ihre Funktionsweise zu verbessern. Durch den Druck auf die Schilddrüse wird diese vermehrt durchblutet und in ihrer Funktion angeregt. Als Folge davon werden die hormonellen Systeme und der Stoffwechsel harmonisiert. Dem Schulterstand wird deswegen in vielen Traditionen eine verjüngende Wirkung zugeschrieben. Die vermehrte Durchblutung des Brustkorbs und des Halsbereiches regt die Thymusdrüsenfunktion an und stärkt dadurch das Immunsystem. Die Blutversorgung des Gehirns wird, ähnlich wie im Kopfstand, verbessert, und damit die geistigen Funktionen im Allgemeinen. Trotzdem ist die Haltung für viele Yoga-Übende äußerst unbeliebt.

Im Folgenden werden wir die technischen und anatomischen Wirkungsweisen beleuchten und den Schulterstand nicht nur für jeden erreichbar machen, sondern auch angenehm und bequem.

#### Gegenanzeigen:

Der Schulterstand sollte nicht ausgeführt werden, wenn eine der folgenden Voraussetzungen vorliegt:

- Nackenverletzungen
- Hoher Blutdruck

#### Ausführung und Technik

Die positiven Effekte des Schulterstands wirken nicht nur bei einer kerzengraden und lehrbuchartigen Ausführung der Haltung. Jede Annäherung an diese Endposition reicht aus, um sie zu erzeugen. Entspannen Sie sich in der Haltung weitgehend und lösen Sie sich von der Vorstellung, ganz gerade stehen zu müssen. Die Position entsteht hauptsächlich dadurch, dass das Knochengestüt das Gewicht trägt, und nicht die Muskulatur.

Bei der Ausführung des Schulterstands gilt es, einige fundamental wichtige Aspekte zu verstehen und zu berücksichtigen. Die ersten drei davon sind anatomische Voraussetzungen des Übenden:



Man sieht in dieser Abbildung, wie unterschiedlich stark sich der Kopf nach vorne neigen kann

### 1. Nacken und Brustkorb

Um einen aufrechten Schulterstand auszuführen, muss sich der Kopf um 90 Grad nach vorne neigen. Aufgrund der Knochenstruktur ist es aber nicht jedem Menschen möglich, diesen Neigungswinkel zu erreichen. Natürlich müssen als Erstes die Muskeln und das Bindegewebe am Nacken und Hinterkopf bis zu ihrem vollen Potenzial gedehnt werden, aber danach bestimmt allein der Skelettbau den Bewegungsradius.

Die Kompressionsfähigkeit des Brustkorbes ist der nächste einflussreiche Faktor für den Schulterstand. Legen Sie sich dazu auf den Rücken und machen Sie einen Bauchaufzug. Dabei pressen Sie den unteren Rücken in den Fußboden. Die Bauchmuskulatur arbeitet in dieser Haltung und zieht zuerst den Kopf und dann die Brustwirbelsäule in einer runden Bewegung vom Boden weg. Der untere Rücken wird stabil in den Boden gepresst. Die Struktur der Wirbel und Rippen bestimmt, wie weit Sie Ihren Brustkasten anheben können. Selbst ein Yogi mit starken Bauchmuskeln kann vielleicht nicht so weit nach oben kommen wie ein untrainierter, nur aufgrund dieser körperlichen Gegebenheiten. Für den Schulterstand bedeutet dies, dass mangelnde Beweglichkeit im Nacken oder im Brustkorb einschränkend wirkt.

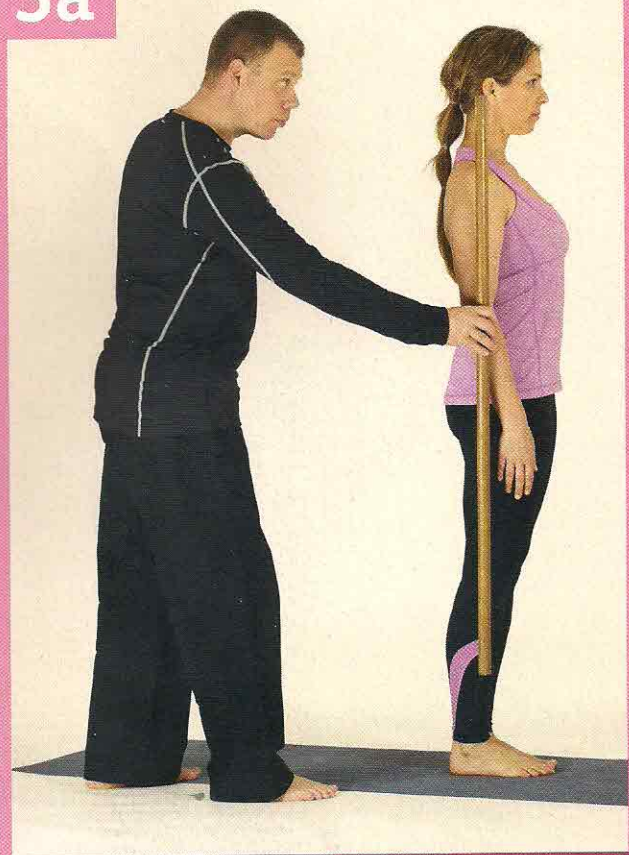


Unterschiedlicher Bewegungsradius der Arme: Kathrin, im Bild links, kann ihre gestreckten Arme nicht so weit anheben wie Andrea.

### 2. Schulter

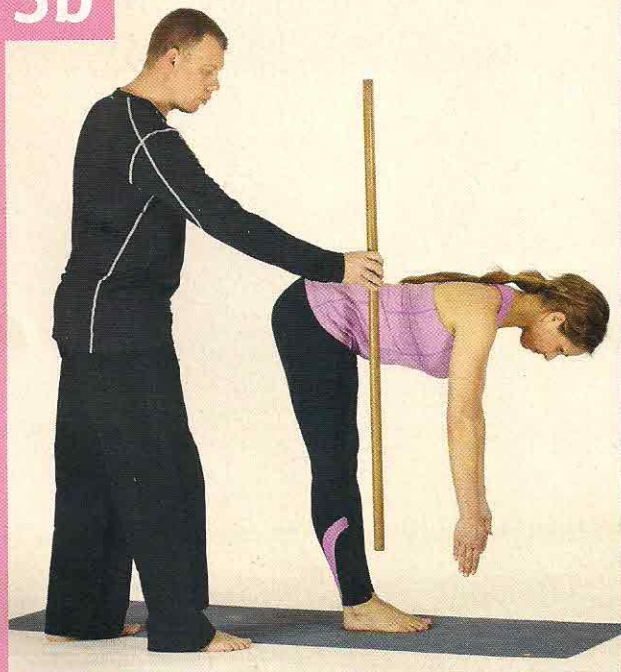
Die Schulter hat keinen entscheidenden Einfluss darauf, ob der Schulterstand vertikal wird oder nicht. Sie bestimmt aber darüber, ob man versuchen sollte, die Finger zu verschränken und die Arme zu strecken. Den Bewegungsradius der Arme in den Schultern kann man mit einem simplen Test ermitteln. Stellen Sie sich gerade hin und verschränken Sie die Finger hinter dem Rücken, strecken Sie beide Arme und versuchen

3a



Andrea steht gerade, die Mittelachse verläuft zwischen dem Scheitelpunkt des Kopfes, dem Beckenboden und der Mitte der Fußsohlen.

3b



Andrea beugt sich vorwärts, und um nicht das Gleichgewicht zu verlieren, schiebt sich das Gesäß nach hinten, aus der Mittelachse heraus. Der Stock veranschaulicht den Verlauf der Mittelachse.

Sie diese nun aufwärts zu bewegen. Irgendwann stoßen die Arme an den eigenen Schulterblättern an. Diese verhindern eine weitere Aufwärtsbewegung der Arme. Auch hier spielt der Knochenbau die entscheidende Rolle, der auch durch viel Training nicht verändert werden kann. Wenn Sie Ihre gestreckten Arme weit anheben können, ist es vielleicht hilfreich, im Schulterstand oder im Pflug (Halasana) die Finger zu verschränken und die Handinnenflächen zusammenzunehmen.

### 3. Gewichtsausgleich

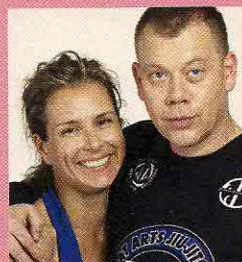
Das letzte Prinzip, das es zu verstehen gilt, ist die Wirkungsweise des Gewichtsausgleichs. Um sie zu verdeutlichen, stellen Sie sich einfach gerade hin und beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne. Damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren, bewegt sich dabei das Gesäß nach hinten, aus der Mittelachse heraus. Stellen Sie sich jetzt mit dem Gesäß an eine Wand und wiederholen Sie diese Übung. Dabei werden Sie die Balance verlieren, der nach vorne gebeugte Oberkörper wird Sie aus dem Gleichgewicht nach vorne ziehen.

### 4. Ausführung des Schulterstands

Bei der Ausführung des Schulterstands gilt dasselbe Prinzip: Ist der Übende nicht in der Lage, sein Gesäß senkrecht über die Schultern zu bringen, müssen die Beine für den Gewichtsausgleich in die andere Richtung wandern.

Wenn Sie im Schulterstand eine gerade Position anstreben, versuchen Sie, den Rumpf tatsächlich aufzurichten. Die Beine können immer sehr leicht gerade nach oben zeigen. Wenn der Oberkörper nicht ganz aufgerichtet werden kann, sinkt die Hüfte aus der Mittelachse heraus nach hinten. Um dies auszugleichen, wandern dann die Füße in die andere Richtung. Es ist nicht nötig, einen geraden Schulterstand zu beherrschen, um die positiven Aspekte genießen zu können. Und es kann für Sie und ihre Schüler sehr entspannend sein, zu wissen, dass der Knochenbau bestimmt, was möglich ist und was nicht. Es hat keinen Sinn, ein Idealbild erreichen zu wollen, das aufgrund unterschiedlicher anatomischer Voraussetzungen nicht für jeden erreichbar ist. ■

### Infos



Andrea »Qbi« Kubasch und Dirk Bennewitz leben in Hamburg und betreiben dort zwei POWERYOGAGERMANY-Center. Sie sind bekannt für transformierende Yogalehrer-Ausbildungen und fortschrittliche Yogaklassen, getreu ihrem Motto „Master the Move, master the Mind“. Beide unterrichten Workshops, Teacher-

Trainings und Retreats auf der ganzen Welt.

Internet: [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)

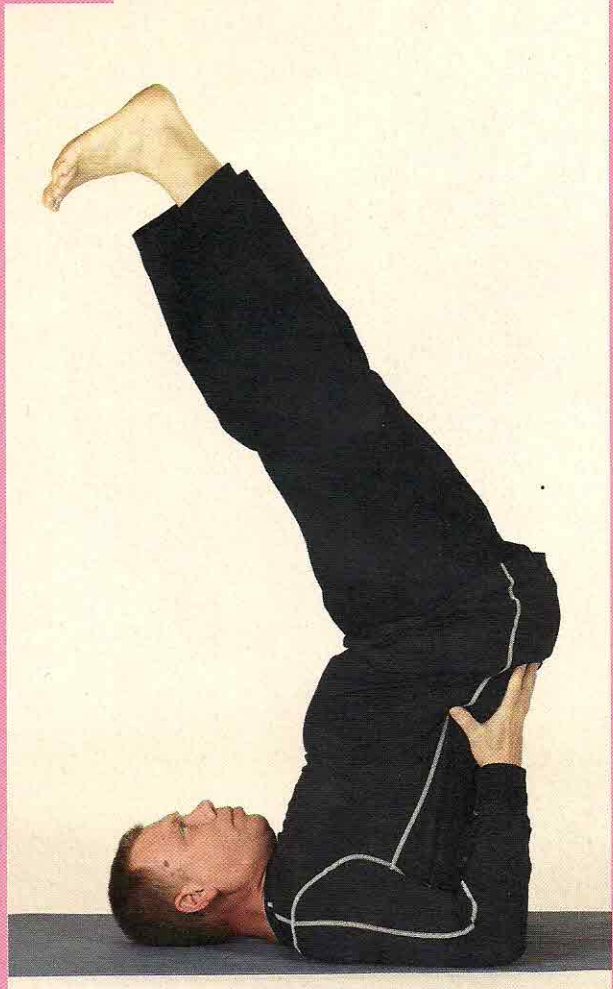


4a



Dank Andreas anatomischer Voraussetzungen ist der Schulterstand kerzengerade.

4b



Dirks Schulterstand ist im Gleichgewicht, auch wenn er nicht gerade ist. Die positiven Wirkungen erfährt auch er.

ANZEIGE

### Der Hohe Yoga der Mühelosigkeit

*Elis profunde Lehre des Enneagramms ist eine Hilfe für die ernsthafte Selbsterforschung. Sein Modell des Egos ist nützlich für alle, die die Wahrheit suchen. Er zeigt die Fallen des Bewusstseins und die Möglichkeit, aus der Trance des Leidens zu erwachen.*

~ Gangaji

*Ein erleuchteter Lehrer öffnet einen neuen Weg zu direkter Selbsterkenntnis.*

~ H.R. McGonigal

## Eli Jaxon-Bear

Zürich, 7. – 11. September

### Selbst-Erkenntnis mit dem Enneagramm

Kongresshaus Zürich, Gotthardstr. 5  
Gebühr: CHF 550

Das Treffen findet in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung statt.  
Information und Anmeldung: [www.leela.org](http://www.leela.org)  
oder bei  
Hannelore Rueedi, [hannelore.rueedi@bluewin.ch](mailto:hannelore.rueedi@bluewin.ch),  
0041 22 757 00 03

