

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	16 (1959)
<b>Heft:</b>	[5]
<b>Artikel:</b>	Yoga, Wesen und Lehre [Fortsetzung]
<b>Autor:</b>	Hirschfeld, Karl
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990643">https://doi.org/10.5169/seals-990643</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Yoga, Wesen und Lehre

Karl Hirschfeld, Sporthochschule Köln (Fortsetzung)

Savasana, Sirchasan  
und Ardha Matsyendrasana.  
Tote-Mannhaltung,  
Kopfstand und Halbmatsyendrahaltung.

## Die Savasana oder «Tote-Mannhaltung»

Ich glaube nicht, dass diese erste Uebung so leicht ist oder so bald vollkommen beherrscht werden kann, wie es den Anschein hat.

Ausführung: Man legt sich, flach ausgestreckt, auf den Fussboden auf eine Wolldecke, die Fersen zusammen, die Arme am Rumpf angelegt. Dr. Mukerji empfahl, die Handflächen nach oben zeigen zu lassen. Daran kann man sich allmählich gewöhnen, wenn es anfänglich schwer fällt. Sind die Augen geschlossen, dann lässt man sich wohl weniger leicht ablenken, sind sie geöffnet, sollte man sie nicht umherschweifen lassen. Nun kommt es darauf an, sich vollkommen zu entspannen. Das geschieht, indem man sich nacheinander der einzelnen Körperteile bewusst wird und die Muskeln ganz entspannt oder «sich schwer macht». Hier ist einzufügen, dass gleichbedeutend mit der erwähnten Schule von Bishnu Gosh, dessen Schüler Dr. Mukerji war, ein Yogainstitut in Lonaola bei Bombay besteht. Es ist unter der Leitung von Swami Kuvalayananda sehr bekannt geworden. Ich werde die Erfahrungen beider Schulen anführen.

Kuvalayananda rät, bei der Entspannung mit dem Rumpf zu beginnen, Mukerji mit den Gliedern. Damit ist ein zweifacher Weg zum gleichen Ziel angegeben. Es ist wahrscheinlich gleich, ob man innen oder aussen anfängt. Die Hauptsache ist, dass man, mit 2 bis 3 Minuten beginnend, sich völlig entspannt und die Entspannung auf 5 evtl. 10 Minuten verlängert.

Kuvalayananda beschreibt dann 3 Stufen. Bei der ersten wird das Ein- und Ausatmen beobachtet, ohne es in bezug auf Volumen und Länge zu kontrollieren. 2. Stufe: nach etwa 14 Tagen sollte man versuchen, nun gleichmäßig lange ein- und auszuatmen. 3. Stufe: nach weiteren vierzehn Tagen sollte man dann ohne Anstrengung länger und tiefer atmen. Er betont aber, dass die Atmung niemals forciert werden sollte und es unter Umständen besser ist, bei der 1. Stufe zu bleiben.

Wenn Yogaübungen in einer Gruppe geübt werden, gibt es für den Leiter nur eine Möglichkeit, festzustellen, ob der Körper vollkommen entspannt ist. Manche Uebende halten ihre Füsse von der Ferse bis zum Grosszehenballen zusammen. Das ist ein sicheres Zeichen, dass keine Entspannung in der Beckenmuskulatur vorhanden ist. Andere Kontrollmöglichkeiten für den Uebungsleiter gibt es nicht. Wenn man auf die Wichtigkeit der Entspannung hingewiesen hat, kann man m. E. mit einer Klasse eine oder zwei Minuten Savasana üben.

Die «Tote-Mannhaltung» ist für die meisten «die schönste Uebung». Eine unbewusste Bestätigung, dass wir uns im «Kampf ums Dasein» immer mehr verkrampfen und die schöpferische Pause nicht mehr kennen.

Beide Schulen betonen, dass durch Savasana die Muskeln geschmeidiger werden, der Kreislauf erweitert wird und die Müdigkeit schwindet.

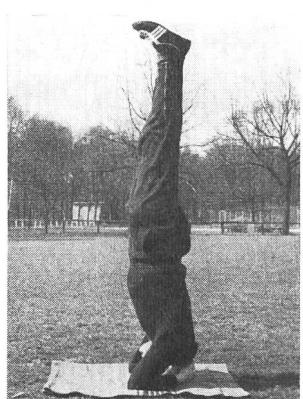
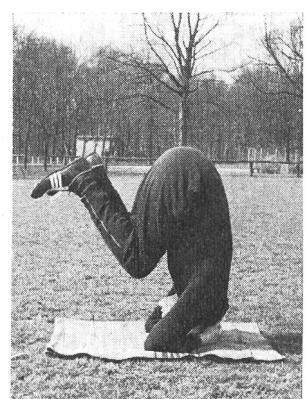
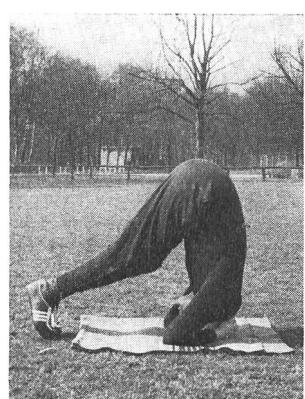
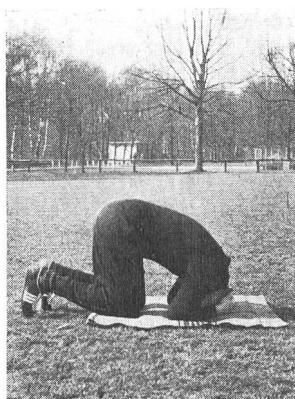
Kuvalayananda gibt an, dass Savasana eine Hilfe gegen hohen Blutdruck ist und Neurasthenie lindert.

Es lässt sich kein für alle gültiges «Rezept» für Yogaübungen aufstellen. Wer damit beginnen will, tut am besten, erst einmal 4 Wochen lang Savasana zu üben. Zum Abschluss zwei Bemerkungen: 1. Man muss sich eventuell beim Ueben zudecken. Oft wird gefragt, ob wir uns im Schlaf nicht auch entspannen, diese Uebung also überflüssig sei. Ihr Wert liegt in der bewussten Entspannung.

## Kopfstand oder Sirchasan

Als die «Uebung mit den 1000 Heilwirkungen» wird der Kopfstand bezeichnet. «Sircha» heisst im Sanskrit Kopf, «Asana» ist Yogahaltung. Man beginnt damit, dass man im Kniesitz die Finger fest verschränkt (Falten wie zum Beten) und die Unterarme — etwa im rechten Winkel — eine Handbreite vor den Knien auf den Boden legt und den Kopf in den durch die Unterarme gebildeten Winkel stellt. Man kann die Handhaltung prüfen, indem man die durch die verschränkten Finger verbundenen Hände etwas vom Boden abhebt und mit den Handflächen den Hinterkopf befühlt. Er berührt also die Handflächen. Der Kopf wird mit dem Scheitel aufgesetzt, und zwar mit dem Teil, der dem Hinterkopf näher ist, nicht mit der Stirn oder dem Scheitel nahe zur Stirn. Der Grund hierfür ist der, dass während des Balancierens auf dem Kopf die Wirbelsäule möglichst grade stehen muss, denn dann kann sie leicht das ganze Körpergewicht tragen. Wenn man den Kopf mit dem Stirnteil aufsetzt, gibt es eine Biegung im Halsteil der Wirbelsäule und einen unnötigen Druck auf den Hals.

Nach dem Aufsetzen des Kopfes, das man ein paar Tage vorüben sollte, um den Körper an diese Haltung zu gewöhnen, hebt man den Rumpf mit seinem unteren Teil langsam, bis er senkrecht zum Boden steht. Nun ruht das Gewicht des Rumpfes auf dem Dreieck, gebildet aus dem Kopf, der in den gefalteten Händen liegt, und den beiden Ellenbogen. Dies wird wieder ein paar Tage geübt. Dann werden die Füsse vom Boden abgehoben und die Zehen näher an das Gesicht gebracht. All das wird sehr langsam ohne ruckartige



Bewegungen ausgeführt, denn diese stören das Gleichgewicht. Man kann den Kopfstand auch gegen eine Wand üben. Wenn man später aber ohne Wand übt, bleibt noch lange eine Unsicherheit. Bei langsamem Nacheinanderüben der einzelnen, oben angegebenen Teilabschnitte erreicht man die nötige Balancesicherheit schneller und besser.

Es bleibt jetzt noch, den Rücken zu strecken, so dass Rumpf und Oberschenkel eine Gerade bilden. Nur die Unterschenkel hängen herab. In der letzten Phase wird durch Anspannen der Unterschenkelstrecken die Übung vollendet.

Genau so wenig, wie wir die Körperlast spüren, wenn wir auf den Füßen stehen, so spürt man das Körpergewicht nicht, wenn man vollkommen ausbalanciert auf dem Kopf steht. 1. liegt der Schwerpunkt hierbei tiefer und 2. ist die Unterstützungsfläche grösser.

Wenn man den Kopfstand eine bestimmte, vorgeschriebene Zeit gehalten hat, geht man durch die verschiedenen Stadien, ebenso langsam, wieder zurück. Die Zeit ist gut zu achten: Mit 15 Sekunden anfangen und sehr vorsichtig steigern. So, sorgfältig entwickelt, führt der Kopfstand zu keiner Störung.

Die Höchstzeit für den Kopfstand gibt Kuvalayananda mit 24 Minuten an. Indessen hat er Leute gesehen, die ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde und länger geübt haben. Sie «legten in begeisterten Worten Zeugnis ab» von den mannigfachen Vorteilen, die eine regelmässige Praxis dieser Übung ihnen gegeben hat. 24 Minuten als Maximalzeit gilt nach Kuvalayananda dann, wenn man nur den Kopfstand macht. Wenn man den Kopfstand als einen Teil der täglichen Yogaübungen ausführt, sollten 12 Minuten genug sein. Dr. Mukerji gab 3 Minuten als Maximum an. Ich selber mache ihn seit 4—5 Jahren täglich etwa 5—10 Minuten.

Grenzen: Kopfstand ist für jedermann mit normaler Gesundheit nützlich. Indes gibt es einige Grenzen, die Beachtung verdienen.

1. Leute mit Ohrenschmerzen und Ohrenfluss (running ears) sollten den Kopfstand nicht machen.
2. Diese Übung ist ihnen während der Krankheit und auch einige Zeit nach dem Ausheilen der Krankheit verboten.
3. Dasselbe gilt für Leute mit «weak eye capillaries».
4. Alle Menschen mit Blutdruck über 150 und unter 100 können den Kopfstand nicht auf eigene Verantwortung üben, sondern sollten einen Arzt um Rat fragen.
5. Alle Herzkranken (with a weak heart) sollten den Kopfstand sehr vorsichtig üben. Wenn sie dabei Herzklagen bekommen, sollten sie die Übung unbedingt vermeiden.
6. Ernsthaftige Fälle von chronischen Nasenkatarrhen werden schlummer durch Kopfstand. Im Anfangsstadium können sie günstig beeinflusst werden.
7. Menschen mit ausgesprochen hartem (dry) Stuhlgang sollten den Kopfstand vermeiden.

8. Kopfstand sollte nicht unmittelbar nach heftigen und anstrengenden Körperübungen gemacht werden. Wenigstens 20 Minuten Pause sollten zwischen anstrengenden Körperübungen und dem Kopfstand liegen.

#### Allgemeine (cultural) Vorteile

Der Sitz aller geistigen und körperlichen Tätigkeit ist das Gehirn. Das ganze Nervensystem im Körper ist mit diesem Organ verbunden. Wenn jemand auf den Kopf steht, wird das Gehirn reicher mit arteriellem Blut versorgt und so die Gesundheit nicht nur des Gehirns, sondern des ganzen Nervensystems gefördert. Alle Sinnesorgane hängen in ihrer Leistungsfähigkeit von den verschiedenen Zentren im Gehirn ab. Kopfstand übt einen sehr heilsamen Einfluss auf die Gesundheit dieser Zentren aus und erhält die Kraft der Sinnesorgane.

Einige der wichtigsten Drüsen mit innerer Sekretion liegen über dem Herzen. Wenn jemand auf dem Kopf steht, werden sie reichlicher mit frischem Blut versorgt und ihre Gesundheit gefördert. Zirbel- und Hirnanhangdrüse haben den grössten Vorteil. Schild- und Nebenschilddrüse haben ihren Anteil.

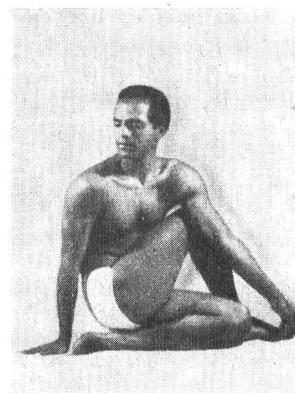
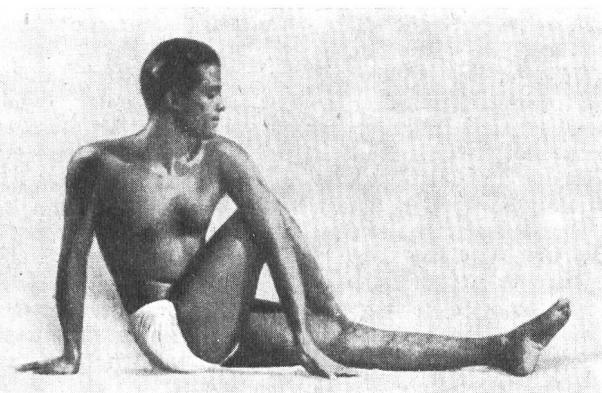
Die Verdauungsorgane werden durch Sirhasana wohltuend beeinflusst. Der Abfluss des venösen Blutes aus den Verdauungsorganen, die ja tiefer liegen als das Herz, ist durch die verkehrte Körperhaltung erleichtert und der Zufluss arteriellen Blutes gefördert. Sirhasana beeinflusst also wohltuend das Nervensystem, einige Drüsen mit innerer Sekretion und das Verdauungssystem.

Kuvalayananda gibt dann einige Krankheiten an, die durch Kopfstand unter bestimmten Umständen auch geheilt werden können. Ich bin überzeugt, dass sich die Medizin mit den Wirkungen der Yogaübungen auseinandersetzen wird. Wir als Leibeserzieher beschäftigen uns mit dem gesunden Menschen.

Der Kopfstand kann noch weiter entwickelt werden. So werden dann zunächst die Beine gekreuzt und dann der Körper stufenweise «eingerollt». Dies sind ausgezeichnete Übungen für die tiefen Rücken- und Bauchmuskeln, aber sehr schwierig. Es wird ihnen keine besondere zusätzliche Heilwirkung zugesprochen. Das Abbeugen der Beine zu einem rechten Winkel ist bei einiger Übung leicht auszuführen. Schliesslich sei noch erwähnt, dass es bei genügender Übung wohl möglich ist, auch ohne Unterstützung durch die Ellenbogen auf dem Kopf zu stehen.

#### Ardha-Matsyendrasana (s. Bild)

Das Zentrum des menschlichen Körpers ist die Wirbelsäule. Die Übung wirkt darauf in der ganzen Länge, während andere Übungen Hals, Brust oder Lendenteil besonders beanspruchen. Durch das Halten der Stellung bis zu einer Minute wird die Geschmeidigkeit allmählich grösser. Man kann es nur durch die Praxis erfahren. Ausführung: Im Stretchesitz wird das linke



Bein angewinkelt, so dass die Ferse rechts neben dem Gesäß liegt, das Bein auf dem Boden. Nun wird der rechte Fuss links neben das linke Knie gesetzt, dabei die Fußsohle ganz auf den Boden gesetzt. Nun erfolgt eine Rumpfdrehung nach rechts soweit bis die linke Schulter vor das rechte Knie kommt. Die linke Hand erfasst den linken Fuss oder den linken Unterschenkel. Später, wenn die Geschmeidigkeit grösser geworden ist, eventuell den Knöchel des rechten Fusses. Die rechte Hand kann den Körper zunächst stützen. Später soll sie mit dem Handrücken am Körper anliegen. Man kann das Gleichgewicht etwas ausgleichen durch Vorschieben des rechten Fusses. Der Blick ist parallel zum Fussboden über die rechte Schulter geradeaus gerichtet.

Nun dasselbe gegengleich. Jeweils mit 10 Sekunden Halten anfangen und allmählich auf 1 Minute steigern.

Man kann sich die Uebung erleichtern, indem man das rechte Bein nicht anwinkelt, sondern es gestreckt lässt. Kuvalayananda gibt an, dass Ardha-Matsyendrasana wirksam ist gegen Verstopfung und schlechte Verdauung, gegen erweiterte und blutüberfüllte Leber und Milz und inaktive Nieren.

Die Schule von Dr. Mukerji (Bishnu Gosh): «Fördert die Elastizität der Wirbelsäule und wirkt heilend auf Deformationen derselben wie Seitwärtsverschiebungen von Rückenwirbeln. Es ist wirksam bei Hexenschuss und Rheumatismus der Rückenmuskulatur und massiert die Bauchorgane.» (Fortsetzung folgt)

## Blick auf die Kehrseite

### Von den verrutschten Maßstäben...

50. Mailand—San Remo — unter dem hohen Patronat des Präsidenten der italienischen Republik, Gronchi. Kommentar überflüssig.

\* \* \*

Der englische Fussballstar Mel Charles liess sich bei seinem Club Swansea Town auf die Transferliste setzen. Der neue Club bezahlte für den Waliser 40 000 Pfund Sterling, das sind rund 480 000 Schweizerfranken, was in England als bisher höchste Ablösesumme bezeichnet wird. Der italienische Club Juventus bezahlte allerdings für Mel Charles' Bruder im Jahre 1957 den Leeds United rund 700 000 Franken. Mel Charles, früher ein einfacher Bursche, ist heute ein Star. Vor kurzer Zeit hat er sich einen eigenen Privatmanager zugelegt, der ihn in geschäftlichen Dingen berät; außerdem hat er sich mit einem Sportjournalisten zusammengetan, der unter seinem Namen die Zeitungen Englands und Wales mit «Mel-Charles-Artikeln» versorgt und für ihn Radio- und Fernsehinterviews vorbereitet. Begreiflich, dass es ihm mit einem solchen «Hofstaat» in Wales zu eng wurde...

\* \* \*

Kennen Sie «Gipo» Viani? Noch nie gehört! Nun, «Gipo» ist Italiens höchstbezahlter Fussballtrainer. Als General-Manager-Trainer (die Länge des Namens muss doch in einem entsprechenden Verhältnis zur Höhe seines Salärs stehen) des AC Milan verdient er pro Monat nicht weniger als (in Worten) zehntausend Schweizerfranken.

«Gipo» verdient also mehr als das Doppelte des Bundespräsidenten unseres Landes. Ein Chefarzt an einem Kantonsspital — also ein Mann, der um Menschenleben ringt — verdient im Monat 1 200 Franken ! !

### Dopings nehmen überhand

Vor einigen Wochen wurde in Belgien, so weiss das «Bieler Tagblatt» zu berichten, ein Pfleger vom Gericht wegen unerlaubter medizinischer Behandlung verurteilt. Der Bestrafte hatte einem Rennfahrer Medikamente verabfolgt, die nur auf ärztliche Weisung abgegeben werden dürfen. Der Fahrer hatte der Sache misstraut und die beiden Tabletten, die beim 40. und 80. Rennkilometer einzunehmen waren, seinem Hausarzt überbracht, der Anzeige erstattete. In den Verhandlungen gab der Angeklagte folgende Erklärungen ab: «Der Gerichtssaal wäre zu klein, um alle Pfleger aufzunehmen zu können, die sich in der gleichen Praxis üben»; «Die Fahrer verlangen selbst von ihren Pflegern solche Mittel»; «Der Pfleger, der keine eigene

„Apotheke“ führt, ist kein Pfleger». — Das Gericht trat auf diese Ausreden nicht ein und sprach die höchste zulässige Busse aus, leider bedingt, denn es nahm an, der Beklagte habe nicht aus Gewinnsucht gehandelt! Und wie, so fragen wir, steht es mit den anderen Pflegern ...

\* \* \*

In der Dortmunder Westfalenhalle lief der USA-Soldat Carper Hallenweltbestzeit über 60 Yards und schlug dabei auch Europameister Harry. Mit zwei Zehntelsekunden Rückstand auf den Sieger durchfegte Harry die Ziellinie. Dazu schrieb die ISK: Harry braucht die Niederlage nicht tragisch zu nehmen. Der Europameister litt noch unter den Nachwehen einer Grippe und kam nur der Sportpresse zuliebe seiner Startzusage nach...

Der Presse zuliebe! Ja aber weshalb? Entweder ein Athlet ist fit, und dann brennt er darauf, sich mit seinen schärfsten Gegnern zu messen oder er bleibt, wenn er sich nicht wohl fühlt, vom Start fern. Aber der Presse zuliebe, nein, das soll verstehen wer will. Mir scheint, die Akzente sind hier gründlich verschoben.

### Wo das Spielfeld zum Schlachtfeld wurde

Der Sonderberichterstatter des «Sport» schreibt über die Fussball-Meisterschaften in Südamerika u. a.: «Nachdem zuerst den in Argentinien nicht gerade beliebten Uruguayern die Hauptschuld in die Schuhe zu schieben versucht wurde, hat, als Einzelheiten über die Vorgänge auf dem Spielfeld bekannt und durch Photographen belegt wurden, die Stimmung zu ungünsten des Weltmeisters umgeschlagen.

Fest steht nun, dass Brasiliens Mittelstürmer Almir zuerst tötlich wurde, nachdem der uruguayische Torhüter regelwidrig angegriffen hatte und von dem Verfeindeter Silveira weggeschoben wurde. Was dann folgte, lässt sich hinsichtlich Schuldfrage kaum mehr feststellen. Wie wilde Tiere stürzten sich die 22 Spieler aufeinander und bearbeiteten sich mit Faustschlägen und Fusstritten. Die beiden brasilianischen Spieler Castilho und Didi, der uruguayische Kapitän Martinez und sein Teamkamerad Taibo gingen schwerverletzt aus diesem Kampf hervor. Keiner der an der Schlacht beteiligten Spieler, Ersatzleute, Trainer, Masseure und Delegierten hatte das Spielfeld verlassen, ohne irgendwo am Körper ein „Andenken“ mitgenommen zu haben. Belastend für Brasilien ist, dass der Ex-Boxer, Masseur Americo, nebst dem Konditionstrainer Amaral, der selbst noch dem am Boden liegenden uruguayischen Kapitän Martinez einen Tritt an den Kopf versetzte, die schlimmsten Schläger waren. Sten.