

Asana-Glossar

TEXT: Karin Zugck

Gomukhasana – Kuhgesicht

HYP

Sanskrit: go = Rind, Kuh, mukha = Mund, Maul, Gesicht
(nach Klaus Mylius)

gomukha = „Ein Gesicht, das einer Kuh ähnelt. Auch eine Art Musikinstrument, das auf einer Seite schmal, auf der anderen Seite breit ist wie das Gesicht einer Kuh“. (BKS Iyengar, „Licht auf Yoga“.)



Abbildung 1:
Gomukhasana

(Hatha-Yoga-Pradipika, Die Leuchte des Hatha Yoga Kap. I, Vers 20)

„Man lege den rechten Fußknöchel auf die linke Seite des Rückens und den linken auf die rechte; das ist Gomukha, welches das Aussehen eines Kuhgesichts hat.“

(Übersetzung Hermann Walter, Georg Olms Verlag)

„Legt man den rechten Fußknöchel nach links und den linken nach rechts, so gleicht das einem Kuhgesicht: Daraus folgt dann dieser Name.“

(Übersetzung Hartmut Weiß, „Quellen des Yoga“, O.W. Barth.)

GHS (Gheranda Samhita – Die Sammlung des Gheranda, Kap.II, Vers 16

„Man legt die Fersen auf den Boden neben das Gesäß, die Knie übereinander, die linke Ferse an die rechte und die rechte Ferse an die linke Seite und hält den Körper aufrecht. Das nennt man Gomukhasana.“

http://wiki.yoga-vidya.de/Gheranda_Samhita_2_Unterweisung, Zugriff am 18.01.2014)

„Man setzt die Füße auf den Boden, bringt sie neben den Rücken und verharrt mit unbeweglichem Körper. Das ist das Gomukha (Kuhkopf), weil es die Gestalt eines Kuhkopfes hat.“ (Übersetzung Peter Thomi, „Das Indische Lehrbuch Gheranda-Samhita“, Institut für Indologie)

Deutlich erkennbar ist, dass die klassischen Texte in ihrer inhaltlichen Aussage doch weitgehend übereinstimmen. Doch warum soll diese Yoga-Haltung wie ein Kuhgesicht aussehen?

Diese Annahme liegt wohl in der nicht beschriebenen Position der Arme, die hinter dem Rücken so zusammengeführt werden, dass eine Hand von unten und die andere Hand von oben über die Schulter zusammengeführt werden. Bei genauerem Hinsehen erscheint der Körper des Übenden von hinten gesehen unten breit und oben schmal. So sehen manche indische Musikinstrumente aus, z. B. die Sitar.

Von vorne betrachtet erscheinen die übereinandergelegten Oberschenkel und Knie mit viel Phantasie wie das Maul einer Kuh, der nach oben gestreckte Oberarm und der spitze Ellenbogen ähneln einem Horn.

Die Kuh war eines der wertvollsten Besitzgüter der nomadischen indoarischen Eroberer des Subkontinents. Bis heute liefert sie wertvolle Nahrungsmittel, wie Milch und Butter aber auch ihr Dung, der als Brennstoff dient, ist für viele Inder unentbehrlich. Für die meisten Hindus ist die Kuh unantastbar - heilig.

Gomukhasana gehört zur Gruppe der Sitzenden Asanas: Upavistha Sthiti. Nachfolgend werden einige wichtige Kriterien zum Einnehmen einer stabilen Sitzhaltung genannt, die auch für Gomukhasana relevant sind:

- Beide Sitzbeinhöcker sind auf einer Höhe und geerdet
- Beide Knie sind parallel und unterhalb des Beckengürtels
- Die gesamte Wirbelsäule ist aufgerichtet
- Das Brustbein ist angehoben
- Die Schultern sinken nach hinten unten
- Der Nacken ist lang
- Korrekte Mittellinie beachten: Nase, Kinn, Mulde zwischen den Schlüsselbeinen, Nabel, Schaumbeinfuge
- Gesichtszüge entspannt
- Der Scheitelpunkt strebt nach oben.

Als Vorbereitung für Gomukhasana eignen sich von den Standhaltungen besonders Utkatasana und Garudasana. Zur Aktivierung der Hüften sind diverse Haltungen aus der Rückenlage geeignet, wie Supta Virasana, Eka Pada Supta Vajrasana, liegendes Garudasana, usw. Von den sitzenden Haltungen wären hier noch Virasana und Vajrasana zu erwähnen. Um die Schultern und Arme vorzubereiten können die „Klassiker“ Urdhva Hastasana, Baddhangulyasana, Paschima Namaskarasana usw. geübt werden, wie sie in dem Buch „Yoga in Bewegung“ von Geeta S. Iyengar beschrieben sind.

Gomukhasana eignet sich aufgrund der Armhaltung und Mobilisierung der Schultergelenke sowohl als Vorbereitung für Rückwärtsstreckungen als auch für Pinca Mayurasana, Adho Mukha Vrksasana und Salamba Sirsasana. Die

वीरसनम् ८



Abbildung 2: Gomukhasana, 1886 vom Tübinger Indologen R. Garbe in Benares erworben

Armhaltung dehnt die Achselhöhlen, die Rückseite der Oberarme (Trizeps), öffnet den Brustkorb und aktiviert die Flankenatmung. Der obere Arm dreht nach außen und dehnt die Innenrotatoren, während der untere Arm nach innen dreht und die Außenrotatoren dehnt. In Gomukhasana werden sämtliche Schultermuskeln aktiviert.

Aufgrund der Beinhaltung und den damit verbundenen Auswirkungen auf den unteren Rücken kann Gomukhasana auch als Ausgleichshaltung nach den Rückwärtssteckungen geübt werden. In diesem Asana werden die Außenhöften und die äußeren Oberschenkel gedehnt, was eine gute Vorbereitung für die Standhaltungen und sitzenden Drehhaltungen ist. Diese Yoga-Haltung macht besonders die Wadenmuskulatur elastischer.

Der Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln zum Erlernen dieser Sitzhaltung ist ratsam.

Die Beinhaltung dieses Asana kann aus unterschiedlichen Ausgangspositionen heraus eingenommen werden: Dandasana oder Virasana, evtl. mit entsprechender Sitzunterlage (Decke, Klotz etc.).

Besonders gut gelingt die Haltung der Beine aus dem Vierfüßlerstand, indem man z.B. den rechten Oberschenkel hinter den linken führt bis beide Knie mittig voreinander liegen, gegengleich üben.