



© Noah Greziak / unsplash.com

ÜBER DIE BEDEUTUNG DER ENTSPANNUNGSPRAXIS IM YOGA

## Ruhen und sich regenerieren – Teil I

Ein Großteil der an Yoga interessierten Menschen sucht Entspannung und Ausgleich zum stressigen Alltag. Laut Definition der Krankenkassen wäre Yoga eine Entspannungsmethode, aber Yoga ist natürlich viel, viel mehr. Dennoch wird Sinn und Form der Entspannung, und wie sie am Besten in den Stundenablauf integriert werden kann, selten reflektiert.

Text: Ingrid Wiltschek

Im letzten Urlaub hatte ich eine Begegnung, die mich anregte, wieder einmal neu über die Bedeutung und den Stellenwert der Entspannung im Yoga nachzudenken. Eine Frau mittleren Alters berichtete:

»Ich war auch mal in einem Yoga-Kurs. Die Übungen haben mir gefallen. Doch schon nach wenigen Wochen musste ich wieder aufhören. Ich war nach dem Unterricht am Abend so was von locker, dass ich nicht

mehr klar kam. Ich schwebte regelrecht aus dem Raum. Wusste nicht mehr, auf welcher Parkebene mein Auto stand, irrte umher. Beim Heimfahren war ich unkonzentriert, habe Schilder übersehen. Und

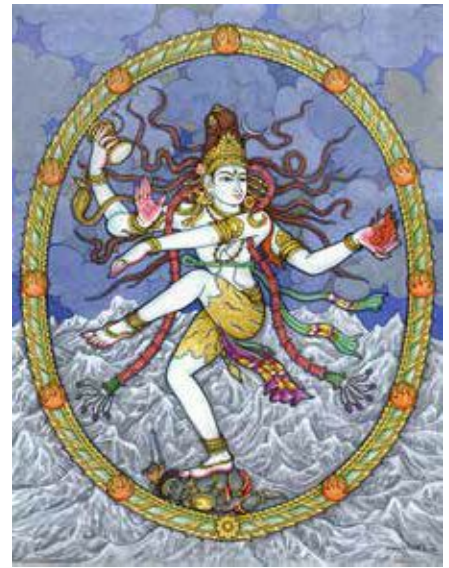


Doch wir leben in einer anderen kulturellen Realität, in der wir die KursteilnehmerInnen nicht so weltentrückt entlassen können. Für uns Yogalehrende stellen sich daher grundlegende Fragen:

1. Welche Bedeutung hat die Entspannungspraxis im Yoga überhaupt?
2. Wie benenne ich sie in meinen Yoga-Unterricht?
3. Wie intensiv und tiefgehend sollten oder dürfen wir die Menschen in die Entspannung hineinbegleiten?
4. Ist das Ende einer Kursstunde überhaupt ideal für eine längere Entspannung? Oder wäre es möglicherweise sinnvoller, diese an anderer Stelle zu platzieren?

### Shavāsana, tot vor Unsterblichkeit

Was bezweckt Entspannung im Yoga überhaupt? Über shavāsana, das mit Totenhaltung übersetzt werden kann, steht in der Hatha-Yoga-Pradipikā I,32: »Liegt man wie tot auf dem Boden, so nennt man das shavāsana.« Die indische Mythologie kann uns Aufschluss geben. Shava (shava = Leiche, Toter) ist in der hinduistischen Mythologie ein Synonym für Shiva, der in tiefster Ruhe als bärtiger, schlummernder Asket ohne Bewusstsein – tot vor Unsterblichkeit – dargestellt wird. Shakti (Kālī, Tārā ...) als Symbol für die weibliche Energie tanzt mit nackten Füßen auf ihm und erweckt ihn durch ihre lebensschenkende (und bei Bedarf lebensnehmende) Energie zu einem jungen Mann voller Kraft, der männliche und weibliche Qualitäten in sich vereint.



© Himalayan Academy Publications, Kapaau, Kauai, Hawaii



© Nārisikōi

statt entspannt einzuschlafen, war ich erst mal glockenhell wach. Jetzt mach ich wieder Pilates, das passt mehr in meine Welt.«

### Weltentrückt am Ende der Yoga-Stunde

Ich erklärte ihr, dass das Prinzip, den Unterricht mit einer längeren Entspannung zu beenden, aus dem klösterlichen Kontext indischer Ashrams kommt. Dort wird nach der Āsana- und Entspannungspraxis noch meditiert, es werden Mantras gesungen oder Schriften rezitiert, vielleicht noch gespeist und zu Fuß nach Hause zurückgegangen; indische Yogis müssen nach der Yoga-Lektion nicht mehr Autofahren. Nach fordernden āsana am Ende eine erholsame Entspannung durchzuführen, als Vorbereitung auf die Meditation oder das Sitzen in Stille, war ausgesprochen wohltuend.

Die indische Mythologie verrät uns den Sinn. Mit der Haltung shavāsana sollte das schlafende, ohnmächtige Bewusstsein auf eine höhere Ebene gebracht werden; es diene der Wiedererweckung und Bewusstmachung der Lebensenergie und der Regeneration. Wir können also annehmen, dass shavāsana ursprünglich eine Yoga-Haltung war, die auf die Möglichkeit der Wiedergeburt hinwies und so auf neu zu erwartende Lebendigkeit.

In der indischen Kultur war und ist das Sterben nicht wie bei uns im Westen

Verwechseln Sie Shiva und Shakti nicht. Im oberen Bild – dieses ist viel bekannter – tanzt Shiva auf dem Dämonengott Apasmāra, Symbol für Ignoranz und Unwissenheit – Eigenschaften, die er mit seinem Tanz vernichten will. Im unteren Bild dagegen tanzt die Göttin Kali auf dem bewusstlosen Shiva beziehungsweise Shava, um ihn wiederzubeleben.

tabuisiert und angstbesetzt. Es ist weniger ein schmerzlicher Abschiedsprozess, sondern bietet durch die Vorstellung von der Wiedergeburt die Chance eines neuen Lebensbeginns mit anderen, meist besseren Möglichkeiten. In unserer Kultur dagegen bedeutet der Tod das endgültige Loslassen des Körpers, der Seele und des Geistes.

Um mögliche Missverständnisse zu vermeiden, ist es deshalb sinnvoll, im Unterricht statt shavāsana oder Totenhaltung andere Formulierungen zu wählen. Folgende alternative Begriffe bieten sich an: Entspannung, Ruhehaltung, Schlaf des Yogi (yoga-nidrā). Der Begriff Regenerationspraxis würde darauf hinweisen, dass das Ausruhen nicht schlapp und schwer machen soll, sondern erfrischt. Auch stilles Liegen und innere Ruhe (antar mouna) können verwendet werden. Dies bringt zum Ausdruck, was man erreichen möchte, nämlich zur Ruhe kommen, sich sammeln, frei und leer werden für Neues.

#### Nidrā, die Göttin des Schlafs

Parallel zu shavāsana fällt im Zusammenhang mit Entspannung oft der Begriff yoga-nidrā. Im Vijñāna-Bhairava-Tantra, einem Text tantrischer Herkunft, wird im Vers 75 wird noch eine andere yogische Form erwähnt:

**»Im Augenblick des Einschlafens, wenn der Schlaf noch nicht gekommen ist, und das Bewusstsein der äußeren Welt verschwindet, erkenne in diesem Augenblick die höchste Göttin, dein wahres Selbst.«**

Vermutlich ist in diesem Text mit der höchsten Göttin die weibliche Energie in Form von Shakti gemeint oder von Nidrā, der Göttin des Schlafs (siehe Mittwede, Martin).

Der tantrische Text gibt uns Hinweise auf einen Zustand unsres Bewusstseins, der in sich noch den Keim der Wachheit trägt und gleichzeitig Bilder, Intuitionen

und Wachträume fördert. Nach heutigem Stand der Forschung wäre das ein Entspannungszustand, in dem die sogenannten Alphawellen vorherrschend sind. Dieser Zustand unterscheidet sich von den niederfrequenten Betawellen unseres Wachbewusstseins im Alltag, in dem wir klar denken können, handlungsfähig sind und aufmerksam durch die Welt gehen (siehe Wise, Anna).

Der Alphawellenzustand ist für den Yoga von großer Bedeutung, er kann im Sitzen oder Liegen erreicht werden. Er öffnet das Tor zur tieferen Meditation, in der die Inhalte unseres Spürens und Denkens nach und nach unwichtiger werden und tiefgehende, universelle Erfahrungen möglich sind. Messbar werden dann die sehr ruhigen Theta- und Deltawellen, die vergleichbar sind mit dem Abtauchen in unbewusste Bereiche wie im Tiefschlaf. Das kann auch schon während der Entspannungsübung erholsam sein und reinigende Wirkungen haben; es trägt jedoch die Gefahr in sich, dass die Praktizierenden ihren aktuellen Zustand nicht mehr bewusst erleben und unter Umständen den Bezug zur Realität verlieren könnten. Erfahrene PsychotherapeutInnen können beispielsweise mit den Techniken der Hypnotherapie diesen Zustand nutzen, um Ängste und Traumata zu bearbeiten und möglichst aufzulösen. Das übersteigt allerdings die Rolle und Verantwortung einer nicht psychologisch ausgebildeten Yoga-Lehrperson.

#### Neuere Forschungen zur Entspannung

Die medizinische Forschung ist nicht stehen geblieben; besonders neue Ergebnisse aus der Erforschung der Gehirnwellenaktivitäten und die Bedeutung der Faszien lassen Vieles in neuem Licht erscheinen. Sogenannte Glückshormone, körpereigene Opiate, die gerade in aller Munde sind, lassen uns aufhorchen; sie spielen eine wichtige Rolle, wenn es um Entspannung geht, und erklären viele positive Wirkungen. Auch die gerade aktuelle Neuentdeckung des Interstitiums, des wasserhaltigen Zwischengewebes, könnte Zusammenhänge im Bereich der Entspannung aufzeigen und vielleicht sogar erklären,

wie Flüssigkeiten im Körper bewegt und zum Fließen gebracht werden. »Fließen lassen« – das ist eine Ansage, die wir sowohl im āsana als auch in der Ruhelage oftmals benutzen.

#### Bewegte Entspannung in der Yoga-Stunde

Ich selbst halte den Alphawellenzustand für den wichtigeren Anteil in Entspannung und Meditation. Die Übenden sind noch etwas verankert in der Realität und können ihre sinnlichen Erfahrungen bewusst wahrnehmen, sich Wahrnehmungen und Gedankengänge merken, im Nervensystem abspeichern und in anderen Situationen darauf zurückgreifen. Um den Bezug zur Realität während einer Entspannung oder längerer Meditation aufrecht zu erhalten, ist es gut, die Ruhenden immer wieder auf die sinnlich wahrnehmbare Erfahrung hinzuweisen: Den Boden, der sie trägt, die Bewegungen beim Atmen, das Gewicht eines Armes oder Beines. Ideal sind ganz kleine Veränderungen: es genügt das leichte Anheben einer Hand, das Bewegen der Finger oder das Rollen über die Ferse.

Stilles Liegen bietet vielfältige Möglichkeiten, sich auszuruhen und gleichzeitig die Körperwahrnehmung zu fördern. Im Kontakt zum Boden ist es besonders gut möglich, die Tragfähigkeit zu erleben. Der Boden gibt Halt, Orientierung und Feedback. Wie ein Spiegel reflektiert er unseren momentanen Zustand und zeigt uns, wo und wie sich nach einer Bewegung vielleicht etwas verändert hat. Da das Nervensystem im Liegen nicht mit Gleichgewicht und Aufrichtung beschäftigt ist, gibt es in dieser Position mehr Raum für Wahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse (siehe Wiltschek, Ingrid/Hoenen, Helga). Dies erleichtert das Entspannen und bringt unsere Lebensenergien ins Fließen.

#### Achtsame Anleitung

Eine Entspannung so anzuleiten, dass sich die Ruhenden sicher geführt fühlen und sich vertrauensvoll überlassen können, ohne einzuschlafen oder sich in Tagträumen zu verlieren, ist eine hohe Kunst. Es erfordert eine achtsame Wortwahl, denn

im entspannten Zustand sind die Liegenden besonders aufnahmebereit und empfindsam.

Eine nicht leistungsorientierte Ansage ist wichtig für die entspannende Wirkung und das achtsame Wahrnehmen des Körpers. In vielen gebräuchlichen Entspannungstexten finden Sie Aufforderungen, wie: die Sinne vollständig zurückzuziehen, den Körper schweben oder im Boden einsinken zu lassen, sich völlig loszulösen (»be totally detached«), vollkommen regungslos zu sein und vieles mehr. Seien Sie vorsichtig mit solchen Formulierungen. Allein das Ein und Aus des Atems macht es unmöglich, regungslos zu sein. Das Zurückziehen der Sinne verringert die Möglichkeit, sich im Bodenkontakt wie in einem Spiegel zu erleben und präsent zu bleiben und sich zu spüren.

### Gutes Timing für die Entspannung

Im Laufe vieler Jahre Yoga-Unterricht habe ich verschiedene Yoga-Stile durchlaufen und unterschiedliche Formen des Stundenaufbaus ausprobiert und so ganz verschiedene Anleitungen zur Entspannung entwickelt. In manchen Traditionen steht das Ankommen und Wahrnehmen des Körpers ganz am Anfang der Stunde, was in einem warmen Klima durchaus angenehm ist. In den kalten Wintermonaten ist es eventuell sinnvoll, durch aufwärmende Übungen den Körper auf längeres Liegen vorzubereiten. Entspannung kann dann leichter gelingen. Gute Erfahrungen habe ich gemacht, wenn nach etwa zwei Drittel der Zeit (beispielsweise nach 60 von 90 Minuten) nach zunächst körperlich fordernden āsana eine längere Entspannungssequenz (mit etwa 10 bis 15 Minuten) folgte. Die angebotene Ruhe wird an dieser Stelle gerne angenommen. Danach kann eine kürzere Phase (etwa 10 Minuten) mit eher leichten, in sich ausgeglichenen āsana die Einheit abrunden. Das könnten Übungen sein, die die Qualität von samana haben oder wieder leicht anregend wirken wie beispielsweise Katze, Hund, in Kopfhöhe aufgestützte Kobra oder die halbe, dynamisch ausgeführte Heuschrecke und leichtere Formen des



© Chen Hu / unsplash.com

Drehsitzes. Wenn die Teilnehmenden die letzten fünf Minuten noch im stillen Sitzen verweilen, bietet das dem Nervensystem die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen der Stunde in Ruhe nachwirken zu lassen und abzuspeichern.

### Fazit

Gerade in Zeiten, in denen sich Yoga immer öfter zum Fitness-Training hin entwickelt, finde ich, dass wir der Tiefenentspannung im Yoga-Unterricht wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und ihre wertvollen Wirkungen schätzen sollten. Um das zu erleichtern, möchte ich der nächsten Ausgabe des Deutschen Yoga-Forums einige erprobte Entspannungssequenzen vorstellen, die mit ganz einfachen, kleinen Bewegungen verbunden sind.

### Literatur

**Mittwede, Martin:** Spirituelles Wörterbuch Sanskrit – Deutsch, 1999  
**Wise, Anna:** Awakened Mind Training. Via

Nova Verlag, Petersberg 2017

**Wiltschek, Ingrid/Hoenen, Helga:** Indrajala-Yoga. Manual zur Yogapraxis der Yogaschule Tübingen, 2018



### INGRID WILTSCHKEK

Yogalehrerin BDY/EYU, Diplompädagogin, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. Sie leitet die Yogaschule Tübingen und bildet seit 1978 YogalehrerInnen aus. Seit 1998 bietet sie vom BDY anerkannte Yoga-Lehrausbildungen an. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegeliche und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit, die den Yoga sinnvoll ergänzen, fließen in diese Praxis ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein umfangreiches Praxis-Manual erhältlich, weitere Informationen dazu bei der Autorin (wiltschek@gmx.de). [www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de), [www.indrajala-yoga.de](http://www.indrajala-yoga.de)