

Horst Stern

Die Entspannungslage

Drei hervorragende Heilwirkungen und die Stärkung der Individualität



Die klassische Entspannungslage des Yoga - savasana

Viele Kursteilnehmer von Yogakursen freuen sich auf die Entspannungsübung (*savasana*). Das Bedürfnis ist groß, einen Ausweg aus den unangenehmen Spannungs- oder Druckgefühlen des Alltags zu finden und einen Zustand von innerer Ruhe und Entspannung zu erleben.

In diesem Artikel zeige ich drei hervorragende Heilwirkungen der Entspannungsübung auf und wie gleichzeitig eine Stärkung der Individualität eintreten kann.

Gestaltung der Entspannungslage

Die Übung der Entspannungslage besteht aus zwei Teilen¹. Jeder Teil kann auch als Einzelübung praktiziert werden. Ich beschreibe hier den zweiten Teil: Die Beobachtung der Atmung.

Beobachtung der Atmung (Teil 2 der Entspannungslage)

Nachdem der Übende die geordnete Entspannungsposition eingenommen hat wird die Aufmerksamkeit in einer Reihenfolge auf folgende Körperbereiche gelenkt, in denen dann die Atmung beobachtet und erlebt wird.

Brustkorb
Zwerchfell
Nieren
Bauchnabel mit Taille

¹ Heinz Grill: Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität. Seite 19 – 23. Stephan Wunderlich Verlag. Sigmaringen 2025.

Der Übende lässt die Atmung leicht und ohne Beeinflussung fließen. Er stellt sich die jeweilige Körperzone bildhaft vor und erlebt dann konkret die Atmung. Beispielweise wird das Steigen und Verflachen der Atmung erlebt oder ob diese sich frei anfühlt oder noch gebunden.

Günstig ist zwischendurch auch die Vorstellung aufzubauen: Der Körper öffnet sich gegenüber der Einatmung ohne Widerstand.

Gleichzeitig übt sich der Einzelne darin, alle unruhigen Ablenkungen wie Gedankeneinfälle oder aufwallende Emotionen (z.B. Ärger, Müdigkeit) zu beobachten und weiterziehen zu lassen.

Nach ca. 4-6 Minuten wird die Übung beendet und bei erfolgreicher Praxis entsteht eine Empfindung von innerer Ruhe, sensibler Wachheit bei gleichzeitiger körperlicher Entspannung.

Drei hervorragende Heilwirkungen

1. Stärkung des sensiblen Nervensystems

Das **sensible Nervensystem** ist jener Teil des Nervensystems, der Sinnesreize aufnimmt, verarbeitet und diese an das Rückenmark sowie Gehirn weiterleitet. Wenn man eine Berührung eines Menschen erlebt oder den blauen Himmel wahrnimmt ist das sensible oder empfangende Nervensystem aktiv beteiligt.

In der Entspannungsübung liegt die Aufmerksamkeit bei der Beobachtung der Atmung im Hier und Jetzt. Nun ist es interessant, in welchem Ausmaß der Übende tatsächlich mit seiner Aufmerksamkeit beim Atem verweilen kann. Gelingt die präsente Aufmerksamkeit zu 80, 50 oder vielleicht nur 30 Prozent während der Übung?

Besetzung des Bewusstseins mit verschiedenen unruhigen Impulsen

Nun bedarf es der wachsenden Fähigkeit, all jene unruhigen Impulse zu beobachten und loszulassen, die im oft hektischen Alltag das Bewusstsein regelrecht besetzen:

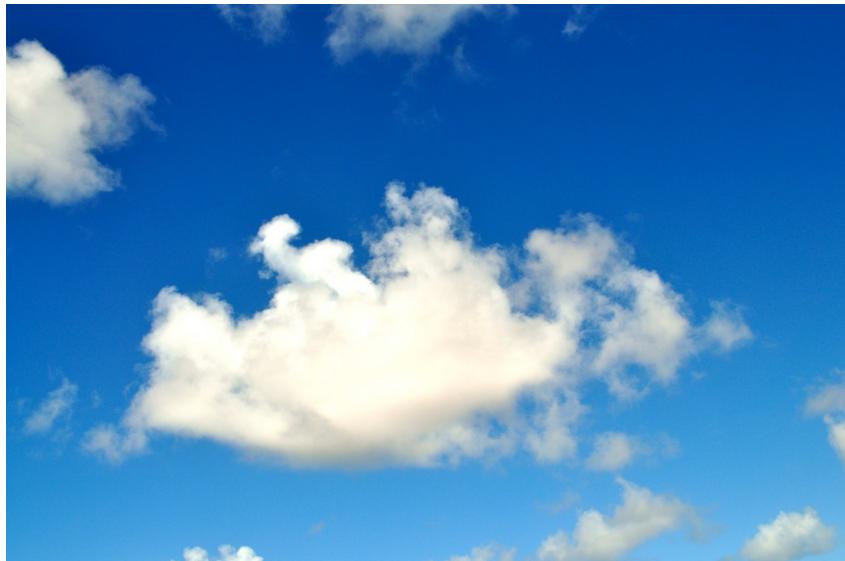
- Ablenkende Gedankeneinfälle
- Emotionen wie Unruhe, Unlust, Müdigkeit, Ärger, Ängste
- Aktuelle Probleme, Konflikte oder Sorgen
- Willensdruck durch aktuelle Aufgaben und Verpflichtungen (Der Einzelne fühlt sich subtil unter Druck, weil er noch an anstehende Aufgaben denkt)

Je mehr es nun gelingt, sich von den unruhigen Impulsen loszulösen, umso mehr wird es möglich neue und konkrete Wahrnehmungen sowie Empfindungen gegenüber Atem zu erleben.

Das sensible oder empfangende Nervensystem wird gestärkt. Das bedeutet, der Mensch stärkt seine Wahrnehmungsfähigkeit und dadurch kann sich das Bewusstsein leichter mit neuen Eindrücken erweitern, anstatt in alten Erfahrungen gefangen zu bleiben.

2. Die Führungskraft des Bewusstseins wird gestärkt

Das bedeutet gleichzeitig: In der Entspannungsübung ist der Einzelne stark herausgefordert, sein Bewusstsein selbst zu führen. Diese Führungskraft muss er konkret in zwei Richtungen entfalten. Einerseits benötigt er eine klare Linie und disziplinierte Umsetzung, wie er die Atmung beobachtet. Andererseits bedarf es der wachsenden Fähigkeit, die ablenkenden unruhigen Impulse zu beobachten.



Die Vorstellung einen ablenkenden Gedanken weiterziehen zu lassen, ähnliche einer Wolke am Himmel die durch den Wind weiterzieht, erleichtert sowohl das Beobachten als auch das Loslassen.

Stärke der Individualität: Das Bewusstsein selbst führen können anstatt ein Spielball unruhiger Kräfte zu sein

Diese Führungskraft erfordert nun etwas sehr Ungewöhnliches: Alle unruhigen Ablenkungen und Emotionen zu beobachten, die den Einzelnen in der Hektik des Alltags wie besetzen.

Je weniger diese ambitionierte Führung gelingt, umso mehr wird der Einzelne ein **Spielball von ablenkenden Gedanken und Emotionen**. Der Übende ist dann gefangen in sich selbst. Der Einzelne kann in dieser Verfassung seine Aufmerksamkeit nicht mehr ausreichend auf ein Objekt hinwenden – wie in der Übung das Beobachten des Atemprozess. **Man könnte sagen, es besteht eine gewisse Schwächung der Individualität, da die unruhigen Kräfte den Menschen in sich gefangen halten.**

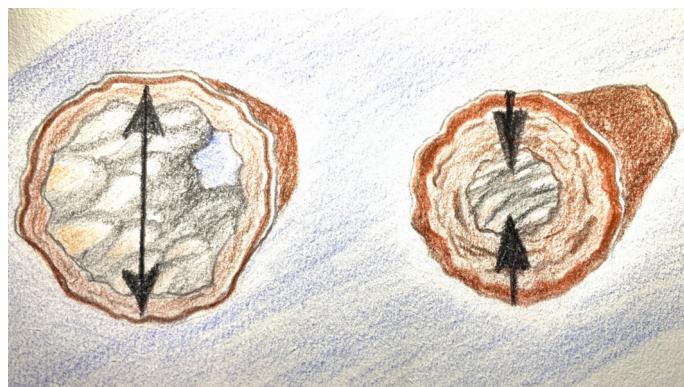
Gelingt jedoch diese Führungskraft während der Entspannungslage, so entsteht eine Empfindung von Ruhe, neuer Wachheit und körperlicher Entspannung. Nach und nach kann sich die Fähigkeit steigern, während der Übung die Aufmerksamkeit zu 80 – 90 % bei der Atmung zu halten.

Für jede Form von schöpferischer Tätigkeit, zum Beispiel dem Gestalten von Yogaübungen, ist es notwendig, sich von unruhigen Ablenkungen und Emotionen loszulösen. Die drei menschlichen Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens stehen dann für schöpferische Aktivität freier zu Verfügung. **Die Führungskraft des Bewusstseins entspricht der Stärke der Individualität. Die Entspannungslage ist eine hervorragende Übung um diese Kraft zu stärken.**

3. Günstige Wirkung gegen Bluthochdruck

Bei Stress schüttet der Körper das Stresshormon Adrenalin aus, was den Blutdruck erhöht. Durch die aktive Gedankenführung (Atembeobachtung) können nun Gefühle von Unruhe oder „Unter Druck sein“ besser beobachtet und losgelassen werden. Der Übende erschafft eine neue Ordnung und Ruhe in seinem Bewusstsein. Dadurch reduziert sich die Ausschüttung von Stresshormonen.

Gleichzeitig entspannen sich die Muskeln des Körpers sowie die Blutgefäße. So kann das Blut leichter durch die Gefäße fließen und das Herz wird entlastet. Deshalb ist es gut nachvollziehbar, dass diese Entspannungsübung günstig zur Senkung von Bluthochdruck wirkt. In wissenschaftlichen Studien geht man heute von einer leichten Senkung des Blutdrucks durch Entspannungsverfahren mit Yoga aus. Natürlich wäre es eine weiterführende Frage, wie diese günstige Wirkung langfristig und stabil die Gesundheit bereichern kann.



*Bild links: Wandspannung der Arterien gering – Blutdruck normal
Bild rechts: Wandspannung erhöht – Blutdruck erhöht.*

Die Skizze macht leicht verständlich, wie die Entspannung der Gefäße senkend auf den Blutdruck wirkt.