

Śavāsana – Tiefenentspannung

Lege dich in Rückenlage auf eine Yogamatte oder Decke. Achte darauf, dass dein Kopf bequem liegt. Falls dein Nacken überstreckt ist, lege ein kleines Kissen oder eine gefaltete Decke unter den Kopf, sodass er in einer entspannten Position ruht.

Die Arme und Beine liegen entspannt, ohne Kontakt zu anderen Körperteilen. Schließe bewusst die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Beginne am Kopf und lass deine Wahrnehmung langsam nach unten wandern, als würdest du dich in einen schützenden Kokon einhüllen. Du gibst deine äußere Schutzhaltung und deine Außenabgrenzung auf. Die Entspannung sickert mehr und mehr ins Innere deines Körpers. Spüre, wie die Rückseite deines Körpers immer mehr Kontakt mit dem Boden findet. Lasse diesen Kontakt tief werden, wie einen ruhigen Bodensatz.

Erlaube deinem Kopf, schwer zu werden. Lenke deine Aufmerksamkeit von den Fersen aus aufwärts und lass jede Körperregion in eine tiefere Entspannung gleiten. Löse deine inneren Spannungen, folge deiner Einatmung und gib nach in deinen inneren Haltungen.

Entspanne deine Stirn, lass die Augenlider schwer werden, und halte die Augen geschlossen. Spüre in die Weite, die sich hinter deinen Augen öffnet. Wenn sich keine Spannungen im Kopf festhalten, entspannt sich auch das Gesicht, und der Geist wird klar und weit.

Finde die Quelle möglicher Spannungspunkte und nimm sie bewusst wahr. Bleibe in dieser Wahrnehmung, während du Weite und Loslassen spürst. Löse die bewusste Streckung und Abgrenzung nach außen.

Erlaube dir, nach innen zu lösen, ohne dabei die innere Weite zu verlieren. Diese Technik wird *Ajna Mudra* genannt – mehr als nur eine Haltung, sondern eine Einladung zur tiefen Selbstwahrnehmung.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Lippen. Spüre den Mundraum und das Gefühl von innerem Loslassen. Wie entspannen sich die Lippen? Vielleicht bemerkst du dabei ein Gefühl von Freundlichkeit in dir selbst.

Führe deine Aufmerksamkeit zu den Schlüsselbeinen. Spüre die sanfte Spannweite, wie die Flügel eines Vogels. Finde die Mulde zwischen deinen Schlüsselbeinen und lasse diesen Bereich los. Spüre, wie sich Schultern und Brustraum von innen nach außen entspannen.

Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Gehe weiter zu deinem Bauch. Ziehe ihn nicht ein, sondern lass ihn weit und weich werden. Spüre, wie sich der Becken- und Bauchraum nach innen und zur Erde hin lösen, wie ein Tropfen Wasser, der von der Erde aufgenommen wird.

Erlaube dir, aufgenommen zu werden – ohne festzuhalten, ohne zu kontrollieren. Erkenne, dass dies ein Anfang ist, ein stetiger Prozess des Loslassens.

Bleibe noch einen Moment in dieser tiefen Ruhe und bewahre deine Aufmerksamkeit bei deiner gleichmäßigen Atmung.

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen. Orientiere dich wieder nach außen, bis dein Blick klar und wach ist. Rolle dich dann sanft auf eine Seite, bevor du abschließend zurück in eine sitzende Position kommst.

Ende der Entspannung.