

# Entspannung im Yoga

Ruhe und Kraft aus sich selbst heraus schöpfen.

„ Wenn Du erkennst,  
dass Du die **Ruhe** in Dir selbst findest  
und die **Kraft** in Deiner **Mitte**,  
dann wird die Enge der **Weite** Raum geben  
und **Gelassenheit** die Grundlage Deines Tuns werden“.

Entspannung ist ein wesentliches Ziel und zugleich Element von Yoga.

Je nach Yogastil wird in den einzelnen Stunden mehr oder weniger direkt und „offensichtlich“ entspannt: Manche Yogatraditionen starten gleich zu Beginn mit einer direkten **Anfangsentspannung**. Sie dient dazu, den angestauten Streß abschmelzen zu lassen. Anspannung, Streß und Gefühle des Getriebenseins werden so gleich zu Beginn reduziert. Der Übende wird somit offener für die „Geschenke“, die er aus seiner Übungspraxis erhalten kann. Offener für die Ruhe und die Kraft, die sich ihm/ihr eröffnen kann.

Vor allem für Anfänger und für Menschen, die bei der Yogaübungspraxis viel entspannen möchten und zudem ihr Körperbewusstsein schulen möchten, eignen sich **Entspannungen zwischen den einzelnen Übungen** sehr gut.

Beispielsweise läßt man sich zuerst ganz in das „Krokodil - Liegende Drehung“ zur Seite sinken und spürt dabei die Drehung der Wirbelsäule. Wenn man so richtig schön in diese Haltung hineingeschmolzen ist, kommt man zurück, richtet den Körper gerade aus und spürt der Übung nach bevor man sie zur anderen Seite wiederholt. Viele Übende erfahren während und nach der Übung Entspannung. Auf der körperlichen Ebene werden durch die Bewegung und Dehnung Verspannungen in den Muskeln gelöst. Besonders den ausgeklügelten Yogaübungssystem schreibt man die Fähigkeit zu, auch besonders tief liegende Verspannungen lösen zu können.

[www.kraft-aus-der-mitte.de](http://www.kraft-aus-der-mitte.de)  
[www.yoga-entspannung-cd.de](http://www.yoga-entspannung-cd.de)  
( Klicken - Seite öffnet sich)

Yoga. Entspannung.  
Ruhe und Gelassenheit.



Die Entspannung auf der körperlichen Ebene hat jedoch auch eine **Wechselwirkung auf den Geist**: Befreit man den Körper von Anspannungen, so entspannt sich auch die Aktivität des Geistes zunehmend. Im klassischen Hatha-Yoga wird der **Körper quasi als „Vehikel“** gesehen; ein Fahrzeug mit dem man zur Ruhe gelangt.

Doch nicht nur die Wechselwirkung von Körper und Geist spielen beim Thema Entspannung und Yoga eine Rolle. Das Yogasystem wirkt noch weiter. Auch das **Zurückziehen der Aufmerksamkeit in den Körper** und in sich selbst läßt den Geist immer mehr zur Ruhe kommen. Man konzentriert sich auf den Körper, läßt die Aussenwelt versinken und ist dann „ganz bei sich“, die **Sinne gesammelt**. Diese vollkommene Konzentration und Ausrichtung beim Üben erfährt man als **tiefe Entspannung des Geistes**. Wenn man eine Asana innerlich ausgerichtet, konzentriert und mit einer geistigen Klarheit und Präsenz halten kann, dann „entspannt“ man in der Aktivität des Haltens der Asana. Eine Stellung so auszuführen ist Ziel der Yogaübungspraxis. Dann wird der **Körper zu einem Fahrzeug zu innerer Ruhe**.

Ein Leitsatz im Yoga lautet „Yoga citta vritti nirodha“ was soviel bedeutet wie „die Wellen auf dem See zur Ruhe kommen lassen um so auf den Grund zu sehen“. Es geht im Yoga darum, immer mehr zur Ruhe zu finden. Ruhend in uns, können wir **auf den „Grund des Sees“** blicken. Wir erkennen.

Wir erkennen das, was für die Augen unsichtbar ist;  
das, was Ohren nicht hören können;  
das, was Hände nicht zu greifen vermögen;  
wir finden es in uns.

Die Ruhe und Kraft in uns selbst, die wir aus der Verbundenheit schöpfen können. Es ist das, was wir erkennen, wenn wir auf den „Grund des Sees blicken“. Es ist das, was wir erkennen, wenn unser **Körper und unser Geist frei ist von Anspannung**.



Ziel von Yoga ist es, den **Menschen frei zu machen**. Und zwar frei von Unruhe, Vernebelungen und Einschränkungen (die Wellen auf dem See) - dann finden wir **Ruhe in uns selbst**.

Entspannung im Yoga findet auf **verschiedenen Ebenen** statt. Wie bereits erwähnt werden auf der körperlichen Ebenen tiefliegende Anspannungen gelöst. Ist der Körper entspannt, können sich auch geistige Anspannungen leichter auflösen. Beim aktiven Halten einer Asana (Körperübung) kann man durch Ausrichtung, Konzentration und vollkommener Präsenz zu einer tiefen geistigen Entspannung gelangen. Der Körper wird zum "Fahrzeug" oder zum Weg zu geistiger Entspannung.

Neben diesen bereits beschriebenen Ansätzen finden sich im Yogasystem noch weitere Techniken zur Entspannung: Dem **Atem** kommt im Yoga eine Schlüsselrolle zu. Mit Hilfe des **bewussten Atems können Anspannungen gelöst werden** und das feinstoffliche Energieniveau kann ausgeglichen werden. Die bekannteste Atemtechnik ist Nadi Shodhana, die wechselseitige Nasenlochatmung. In einem bestimmten Rhythmus wird über jeweils nur ein Nasenloch ein- bzw. ausgeatmet.

Eine weitere Art der Entspannung im Yoga ist die **Tiefenentspannung am Ende** einer Übungseinheit. Nach dem Strecken und Dehnen ist die Tiefenentspannung besonders effektiv. Die Methoden reichen hier von Body-Scan, Yoga Nidra-Der Schlaf der Yogis, Phantasiereisen und Techniken, die dem Autogenen Training gleichen.

Ent-spannung macht frei.  
Frei von dem Zuviel an Anspannung.

Dann finden wir  
**Ruhe und Kraft in uns selbst.**



Autorin des Textes: Martina Demmelmair  
**[www.kraft-aus-der-mitte.de](http://www.kraft-aus-der-mitte.de)** (Yogaunterricht)  
(bitte klicken - Seite öffnet sich)

**[www.yoga-entspannung-cd.de](http://www.yoga-entspannung-cd.de)** (Website ab 30.08.07):  
CD "Die Sinne mit dem Geist ins Herz versenken",  
angeleitete Entspannungen führen in innere Ruhe hinein.  
Layout: [www.yoga-flyer.com](http://www.yoga-flyer.com)