

Yoga – Regeneration (R2): Totenstellung

Diese Position (Savasana) gilt als eine der schwierigsten Yoga-Übungen. Die Tiefenentspannung führt zu einer vollständigen Erholung und befreit den Geist in kurzer Zeit.

Rückenlage einnehmen, die Beine leicht gespreizt. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Augen schliessen, ruhig und gleichmässig atmen. Sich eine Reise durch den eigenen Körper vorstellen und dabei jeden Muskel entspannen.

Der Lehrer kann verschiedene Metaphern benutzen: Das Gewicht des Körpers auf der Matte spüren; den Atem spüren, wie er in die Lungen hinein und wieder hinausfließt, wie ein Scanner, der alle Körperstellen durchleuchtet und entspannt; sich vorstellen, man sei an einem besonders erholsamen Ort (Strand, Berge etc.). Alle Muskeln vollständig entspannen, den Geist von allen Gedanken befreien. Position mindestens 5 Minuten halten.



Bemerkung: Sich zudecken oder wärmer anziehen. Die Körpertemperatur sinkt während der Entspannung.

Material: Decke oder Kleidungsstücke

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO