



Helpende **HÄNDE** – tiefere **ENTSPANNUNG** *in Shavasana*

Loslassen ist das Ziel der „Totenhaltung“ Shavasana.

Was einfach gesagt ist, fällt Yoga-Anfängern oft schwer. Mit den folgenden Thai-Yoga-Techniken können Yogalehrer ihre Schüler dabei unterstützen, weil sie den Körper des Empfängers in eine optimale Ausrichtung bringen

TEXT ■ TOBIAS FRANK
FOTOS ■ BENJAMIN KURTZ



Nichts mehr tun müssen und den Körper schwer in den Boden sinken lassen – ich weiß noch genau, wie sehr ich diesen Moment nach meiner allerersten Yogastunde genossen habe. In Shavasana können wir die süßen Früchte unserer Praxis ernten: Herzschlag und Atemfrequenz werden langsamer, das zentrale Nervensystem beruhigt sich, und der Geist ruht in entspannter Aufmerksamkeit. Wohlbefinden, Energieniveau und sogar das Selbstbewusstsein können sich beim regelmäßigen Üben von Shavasana verbessern.

Klingt einfach? Theoretisch ist es das auch, allerdings kann es manchmal sehr schwerfallen, den Kopf „frei zu bekommen“. Den größten Teil unseres Alltags werden wir von Reizen überflutet. Einfach nichts zu tun, fällt schwer, weil unser Körper den Modus ständiger Aktivität und innerer Anspannung als Normalzustand verinnerlicht hat. Deshalb brauchen wir die physische Asana-Praxis, um vom Kopf in den Körper zu gelangen. Den wenigsten Menschen dürfte es gelingen, nach einem anstrengenden Büroalltag ohne vorherige Yogapraxis in der Totenstellung den Kopf auszuschalten.

Von der Aktivität zur Passivität

Thai-Yoga ist ein großartiges Mittel, um den Prozess des Loslassens in Shavasana zu unterstützen. Mit Präsenz, Achtsamkeit und einer liebevollen Intention ausgeführt, reichen einige wenige Handgriffe, um einen Schüler oder Partner tiefer in die Entspannung gleiten zu lassen. Durch die passive Erfahrung der Berührung wird die Aufmerksamkeit des Empfangenden auf natürliche Weise in den eigenen Körper gelenkt. Das vegetative Nervensystem schaltet von der sympathischen Funktion (Handlungsmodus) auf die parasympathische Funktion (Ruhemodus) um. Wenn der Körper optimal ausgerichtet in Shavasana liegt, kann Prana, unsere Lebensenergie, frei und ungehindert fließen.

Die folgende Sequenz eignet sich für Yogalehrer am Ende einer Gruppen- oder Einzelstunde sowie einfach zum Üben und Genießen mit Freunden. Man kann entweder die komplette Sequenz oder auch nur Teile daraus verwenden. Vor der Anwendung im Unterricht empfiehlt es sich allerdings, die Techniken mit Freunden zu üben, um zu wissen, worauf es jeweils ankommt. ■



EINSTIMMUNG



Wirkung: Die Einstimmung schafft für den Empfänger den Raum, um loszulassen. Je entspannter, liebevoller und selbstsicherer du bist, desto angenehmer wird sich deine Berührung anfühlen.

Ausführung: Komm in den Fersensitz zwischen den Füßen deines Empfängers und bring deine Hände in Namaste zusammen. Nimm dir einen kurzen Augenblick Zeit, um bei dir anzukommen. Spüre deinen ruhigen, tiefen und entspannten Atem. Richte dich auf deine Intention aus, deinem Partner etwas Gutes zu tun. Erwähne dich daran, dass du nichts falsch machen kannst, wenn du dich von dieser Intention leiten lässt.



ZUGBEWEGUNG



Wirkung: Diese Dehnung streckt die Beine und entlastet Hüfte und Lendenwirbelsäule des Empfängers.

Ausführung: Greife unter die Füße deines Empfängers und gib sanft Zug, indem du dich mit deinem eigenen Körpergewicht zurücklehnest. Leg dann beide Beine wieder sanft am Boden ab.



BECKENSCHAUKEL



Wirkung: Die Beckenschaukel eignet sich wunderbar, um den unteren Rücken und das Iliosakralgelenk des Empfangenden zu entlasten.

Ausführung: Knie neben deinem Empfänger und bring seine Beine im 90-Grad-Winkel nach oben und über deine Knie. Dein Oberkörper ist dabei deinem Gegenüber zugewandt. Achte darauf, dass sich dein Oberschenkel genau in der Kniekehle des Empfängers befindet, weil ansonsten unangenehmer Druck auf den Wadenmuskel entsteht. Mit deiner hinteren Hand drückst du nun seine Füße nach unten, so dass sich sein Becken vom Boden hebt. Falls du kleiner bist als dein Gegenüber, musst du dabei eventuell auf die Zehenspitzen kommen. Aus deiner Körpermitte kannst du zusätzlich eine sanfte rhythmische Schaukelbewegung ausführen, was die Entspannung des unteren Rückens des Empfängers noch verstärkt.



4a



4b



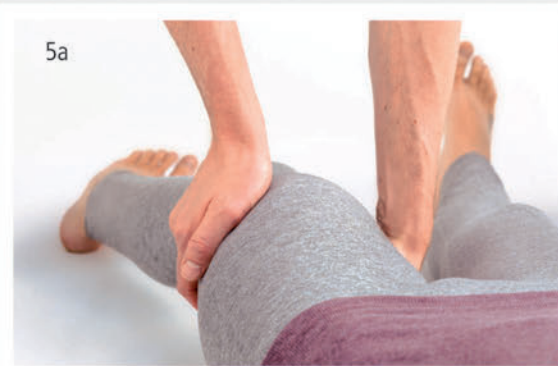
SCHULTER-ASSIST

Wirkung: Diese Technik hilft dir, die Schulterblätter des Empfängers in eine optimale Ausrichtung zu bringen, und sorgt damit für ein angenehm befreites Gefühl in seinem Schulter-Nacken-Bereich.

Ausführung: Greif mit beiden Händen eine Hand des Empfängers und lehn dich zurück, um die Schulter anzuheben. Dann greifst du mit deiner äußeren Hand unter das Schulterblatt und ziehst es nach hinten und unten (siehe Foto 4a). Deine Hand bleibt am Schulterblatt, während du nun Schulter und Arm des Empfangenden zurück zum Boden sinken lässt. Nun legst du deine zweite Hand auf den Ansatz seines Brustmuskels unter dem Schlüsselbein und gibst damit sanften Druck nach unten, gleichzeitig löst du die Hand unter dem Schulterblatt, indem du sie nach unten und innen in Richtung Wirbelsäule ziehst (siehe Foto 4b). Jetzt wechselst du die Seite und arbeitest an der anderen Schulter des Empfängers.



5b



5a



OBERSCHENKEL-ASSIST

Wirkung: Diese Technik bewirkt durch die Innenrotation der Oberschenkel im Hüftgelenk eine angenehme Öffnung im unteren Rücken des Empfängers. Sie wird insbesondere von Menschen mit Beschwerden in diesem Bereich als wohltuend empfunden. Zudem wird das Iliosakralgelenk entlastet, während der erdende Druck von oben beruhigend auf das zentrale Nervensystem wirkt.

Ausführung: Greif mit beiden Händen in der Mitte um einen Oberschenkel herum und dreh ihn sanft nach innen (siehe Foto 5a). Anschließend löst du die innen platzierte Hand (die äußere Hand hält den Oberschenkel in der Innenrotation) und drückst mit dem Ausatmen des Empfängers den Oberschenkel nach unten, um ihn in der Erde zu verwurzeln (siehe Foto 5b). Halt diesen Druck für einen kurzen Augenblick und löse ihn dann wieder vorsichtig. Anschließend führst du die Technik am anderen Bein aus.



NACKENZUG

Wirkung: Diese sanfte Nackendehnung hat eine Reihe von positiven Wirkungen. Die Halswirbelsäule des Empfangenden wird gestreckt, und gleichzeitig wird in der gesamten Körperrückseite Länge geschaffen. Außerdem wird sanfter Druck auf die Punkte ausgeübt, an denen die Nackenmuskeln am Schädel ansetzen. Sie sind effektive Triggerpunkte bei Nackenverspannungen und Kopfschmerzen.

Ausführung: Bring deine Hände wie eine Schale unter dem Kopf des Empfangenden zusammen. Die Fingerkuppen ruhen am Ansatz des Schädels, und deine Hände liegen bequem auf dem Boden auf. Mit dem Ausatmen des Empfangenden gibst du sanft Zug, streckst damit seine Halswirbelsäule und gibst gleichzeitig Druck mit den Fingern. Du kannst die Position der Finger jeweils leicht variieren und die Technik 3- bis 4-mal wiederholen.



ABSCHLUSS

Löse sanft den Kontakt und bring deine Hände in der Geste von Namaste vor dem Herzen zusammen. Lass deinen Empfänger noch einen Moment lang nachruhen.



Tobias Frank ist Autor des Buchs Thai Yoga – Körper und Seele berühren. Partnerübungen. Thai-Yoga-Assists für Shavasana gibt es auch als kostenlose Übungsvideos auf

www.thaiyoga.de

Fotos: www.kurtzfilm.de

Models: Andrea Huson + Tobias Frank

Make-up: Bibi Holzweber

SALE!

Auf viele Produkte.
Schauen Sie vorbei:
www.systemed.de
Gültig ab sofort!



Anti-Stress-Yoga
Kartenbox mit 56 Asanas und 18 Rezepten.

978-3-942772-85-3 14,99 €



Die Yogi-Methode
30-Tage-Challenge zur achtsamen Ernährung.

978-3-942772-69-3 19,99 €



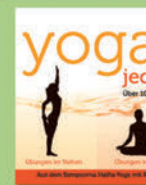
Hatha Yoga – Perfektion in Bewegung

- Das Hatha Yoga Lehrbuch (Das Standardwerk) 978-3-927372-53-5 29,99 €
- Hatha Yoga Stunde Stufe 1 (DVD) 978-3-927372-64-1 17,95 €
- Hatha Yoga Stunde Stufe 1 (CD) 978-3-927372-65-8 9,79 €
- Hatha Yoga Stunde Dehnung der Hüften (DVD) 978-3-942772-04-4 17,95 €
- Hatha Yoga Stunde Kraftaufbau (DVD) 978-3-927372-84-9 17,99 €



mitGEFÜHL – die neue Reihe zum Trendthema Achtsamkeit.

- Dauerhaft schlank 978-3-95814-002-8 7,99 €
- Starke Partner 978-3-95814-001-1 7,99 €
- Glückliche Kinder 978-3-95814-000-4 7,99 €
- Selbstheilung 978-3-95814-003-5 7,99 €



125.000 Übungseinheiten à 20 Minuten für jeden Tag
Je eine Asana im Stehen, Sitzen und Liegen – die unendliche Yogaanleitung

- Yoga: Jeden Tag neu! (Das Mini-Flipchart) 978-3-927372-69-6 13,99 €



Yoga X-Large
Auch Dicke können Yoga machen!

978-3-942772-77-8 17,99 €



systemed

ernährung · yoga
bewusstes leben