

## **Yoga und Entspannung – Theoretischer Hintergrund und praktische Konsequenzen**

### **Theoretischer Hintergrund**

Nachfolgend wird insbesondere auf den Artikel „Entspannung“<sup>1</sup> bezug genommen.

*Eutonus.* Ziel der Entspannung ist ein Zustand der als (1) Eutonus bezeichnet wird und einen harmonischen Spannungszustand beschreibt. Entspannung geht damit mit einer besonderen Aktivität einher und nicht mit einem gänzlichen Verlust von Aktivität. Die Grenze zwischen Entspannung oder einem Empfinden von Leichtigkeit und Schläffheit oder einer Empfindung der Schwere, nach einem Zustand der Anspannung ist dabei klein sowie fließend und stellt in der Anwendung eine besondere Herausforderung dar. Zudem können zwei grundsätzlich verschiedene Ausgangspunkte beschrieben werden, denen auch verschiedene Konsequenzen bezüglich eines eutonischen Zustandes zugeschrieben werden: Einem Zustand der (2) Verspannung, der Überaktivität oder der Unruhe wird durch Entspannung, während einem Zustand der (3) Leblo-sigkeit, Schwere oder der Trägheit mit Aktivität begegnet wird.

*Guna & citta.* Wird in der indischen Tradition zu dem oben beschriebenen Konzept sowie dessen Ausgangspunkt nach einer Entsprechung gesucht, stößt mensch auf das Konzept der guna. Überaktivität, Verspannung, Unruhe und Verwirrung beschreiben negative Aspekte von rajas - Aktivität oder Bewegung. Tamas - Struktur oder Stabilität - ist der Gegensatz zu rajas und lässt sich hinsichtlich seiner negativen Assoziationen mit Trägheit, Schwere oder Leblo-sigkeit umschreiben. Ein dritter Aspekt, sattva, meint Klarheit oder Offenheit und kann als ein Aspekt davon umschrieben werden, was unter Eutonus verstanden wird. Auf der Ebene des Geistes wird der Zustand von sattva von Patanjali als ekagrata bezeichnet. Ekagrata ist eine Qualität des Geistes, in der dieser nur auf Eines ausgerichtet ist.

Demnach ist das Konzept der Entspannung zum einen mit dem Ausgangszustand und zum anderen eng mit dem Prozess der Ausrichtung des Körpers, des Atems und des Geistes verbunden.

---

<sup>1</sup> Viveka- Hefte für Yoga, 2

## **Praktische Konsequenzen**

*Körper.* Auf der Köperebene geht es zunächst darum, Verspannungen zu lösen. Diese können oberflächlich sein und sich durch einfaches Ausruhen verbessern, oder chronifiziert sein. Chronifizierten Verspannungen muss mit Aktivität und Bewegung begegnet werden.

Der zweite Aspekt ist der der Ausrichtung des Geistes auf den Körper. Diese Bindung des Geistes ist mit vinyasas, Bewegungsabfolgen, aber auch durch gezieltes Nachspüren und gegebenenfalls durch Vergleichen zu erreichen. Besonders der Atem eignet sich als bhavana.

*Atem.* Der Fokus kann darauf abzielen, den Atem in bestimmten Körperbereichen zu spüren, Atem und Bewegung miteinander zu verknüpfen, oder aber in der Bewegung zu tönen. Die Bewegungen oder Bewegungsabfolgen sollten dabei zunächst weniger komplex sein. Patanjali zufolge ist prānāyāma ein wesentliches Mittel, um sattva herzustellen. Atemverhaltung wie auch die krama – Technik sind dabei Mittel, um gegen Müdigkeit vorzugehen.

Grundsätzlich gilt, dass die Betonung der Ausatmung mit einer Aktivierung des Parasympathikus einhergeht.

*Geist.* Neben der Ausrichtung des Geistes auf den Körper bzw. den Atem kann insbesondere auch mit Hilfe der Meditation eine solche Ausrichtung erreicht werden. Das Visualisieren von entspannten, ruhigen, stressfreien Situationen kann dabei ebenso unterstützen wie auch das Verbinden mit Bildern, wie beispielsweise „still wie ein See“ oder „Morgenstille“ oder Begriffen wie „Leichtigkeit“ oder „Ruhe“. Auch Reflexionen über bestimmte Themen wie „Was ist Entspannung?“ oder „Was verbinde ich mit Lebensqualität?“ sind einzusetzen.

*Individuelle Passung & spezielle Konzepte.* Für alle drei Bereiche gilt, dass nicht zuletzt aufgrund unterschiedlicher Ausgangszustände, wie auch situationsübergreifender Persönlichkeitsmerkmale, vor allem in Gruppen, verschiedene Angebote zu unterbreiten sind. Hierfür eignet sich im Einzelunterricht auch das Konzept „langhana-brmhana“ von Krishnamacharya, wo trägen oder unruhigen Zuständen adäquat entsprochen werden kann. Im Gruppenunterricht zielt eine langhana – Praxis eher auf Entspannung ab. Resultieren kann daraus beispielsweise eine Praxis mit dem Schwerpunkt auf Vorbeugen, eine Praxis, die sich aus einer Stand- in eine Liegeposition entwickelt, oder eine Praxis, die die Ausatmung ins Zentrum rückt. Grundsätzliches Ziel bleibt dabei immer die Ausrichtung des Geistes. Als ein besonders geeignetes āsana gilt shavāsana, ein āsana, das keinerlei Anstrengung bedarf. Zu bedenken dabei sind, neben eventuellen Problemen im Bereich des unteren Rückens, denen mit dem Anwinkeln der Beine oder dem Hochlagern der Unterschenkel begegnet werden kann, auch die Tatsache fehlender äußerer Aktivität. Um eine Ausrichtung des Geistes trotzdem zu ermöglichen, sind bhavanas (Körperfokus, Atem, Bilder, Vergleiche, gezieltes Nachspüren) notwen-

dig. Bei chronischer, körperlicher Verspannung sowie bei geistiger Unruhe sind Bewegungen oder Bewegungsabfolgen dem shavāsana vorzuziehen. Auch bei Angstzuständen oder Panik ist das āsana kontraindiziert. Zudem ist eine selbstfokussierte Ausrichtung einer geführten Entspannung vorzuziehen, da Fremdinduzierung des Entspannungszustandes eine Selbstständigkeit nicht fördert und tendenziell Abhängigkeiten schafft. Dies schließt auch die Kritik an einem weiteren Konzept, dem Yoga-Nidrā, mit ein. Entwickelt wurde die Technik des Yoga-Nidrā von Svāmī Satyānanda Srasvatī. Die Technik beinhaltet das Anvertrauen an die Stimme, die durch die Übung führt, wie auch Visualisierung der jeweils benannten Körperteile zu Beginn. Wesentlicher Bestandteil sind lange Visualisierungen und Phantasiereisen. „Dabei sieht der Übende, wie er seinen Körper verlässt, und begibt sich auf die unterschiedlichsten „Reisen“, in denen er sich in der Fülle archetypischer Bilder (z.B. in die Tiefe des Meeres schauend) oder Situationen (z.B. einen Berg besteigend) und den damit (verbundenen) Gefühlen und Assoziationen erlebt“<sup>2</sup>.

---

Autor: Dipl. Psych. Steffen Brandt  
Kontakt: info@PerspektiveYoga.de

---

<sup>2</sup> Berufsverband Deutscher Yogalehrer, Der Weg des Yoga, Vianova, 2000, S. 210