



41 Shavasana, Totenhaltung, Entspannungslage



Lege Dich auf den Rücken. Die Beine hüft- bis mattenbreit auseinander.
Die Füße fallen locker nach außen.

Die Arme etwas abseits des Körpers, die Handflächen nach oben geöffnet.
Die Finger in ihrer natürlichen Krümmung leicht eingerollt.
Oder die Hände auf dem Bauch übereinander gelegt.

Kopf, Rumpf und Beine in einer geraden Linie und das Körpergewicht gleichmäßig verteilt.

Entspanne den Kiefer und bringe die Zahnreihen in eine Ruheschwebe leicht voneinander entfernt. Die Zunge liegt entspannt im Mundraum.

Entspanne alle mimischen Muskeln des Gesichts, das Gehirn, die Kopfhaut.

Nimm den ganzen Körper wahr und die Kontaktfläche zum Boden hin.



Atme tief in den ganzen Körper ein und lasse beim Ausatmen alle Spannungen immer wieder los.

Bleibe gern einige Minuten so liegen, um immer mehr zu entspannen.

Verwende gerne eine Decke, damit Du in der Entspannung nicht auskühlst.

Du kannst Dir auch etwas über die Augen legen, damit Du Dich ganz zurückziehen kannst.

Am Ende Deiner Übungen ist diese Endentspannung sehr wertvoll, da alle Übungen und deren Wirkungen integriert werden.

Du erntest die Früchte Diener Arbeit.

Du fühlst Dich danach harmonischer.