

## savasana

### „Totenstellung / Leichnamstellung“



#### Anleitung

1. Lege den Rücken und die Beine auf dem Boden ab.
2. Lasse alle Anspannung los, die vor der Haltung existiert hat oder beim Einnehmen der Haltung nötig war.
3. Lasse die Beine in die **Exorotation** fallen soweit sie wollen, die Füße wollen vermutlich eine **Inversion** einnehmen (leichte **Supination** mit **plantarer Flexion** und Adduktion), d.h. die Beine sind, auch abgesehen von ihrer **Exorotation** nicht in **Anatomisch Null**.  
Möglicherweise nehmen die **Kniegelenke** eine ganz leichte **Beugung** ein, die umso größer ist, je weniger beweglich die **Hüftbeuger** sind.
4. Lege die Arme seitlich auf angenehmen 10°-20° neben dem Oberkörper ab. Die Oberarme drehen weitgehend aus, damit Schulter- und Brustmuskulatur (**Pectoralis major**) entspannen können, die Unterarme sind weitgehend **supiniert** bei dem Grad minimaler Spannung, die Handflächen zeigen also tendenziell zur Decke. Die **Handgelenke** sind weitgehend gestreckt, aber bei minimaler Spannung der entsprechenden Unterarmmuskulatur. Die Finger werden eine mehr oder weniger deutlich gebeugte Haltung einnehmen wollen.
5. Wenn ein leicht übermäßig gehöhlt gefühltes Gefühl im Nacken entstanden sein sollte, kann der Kopf leicht angehoben und der Hinterkopf dezent nach hinten (vom Rücken weg) geschoben werden. Möglich ist auch das Becken mit Spannung der Pomuskulatur anzuheben, die **Hüftgelenke** in die Extension zu kippen und dann den Po wieder abzulegen und die Spannung der Pomuskulatur aufzuheben.
6. Lasse auch die Spannung der Pomuskulatur los, sollte das Gefühl aufkommen, dass der Po nicht gleichmäßig und entspannt auf dem Boden liegt, so korrigiere dessen Position, so dass das **Kreuzbein** mittig zwischen entspannten Pobacken liegt.

7. Sollte ein **Hohlkreuzgefühl** aufkommen, so kann der Po bei kurzfristig angehobenem Becken dezent vom Rücken weg geschoben werden oder bei angehobenem Becken mit Spannung des **Gluteus maximus** die **Hüftgelenke** ein wenig aus der **Flexion** heraus gekippt und dann das Becken wieder abgelegt werden.
8. Lasse die Bauchmuskulatur (insbes. den **Rectus abdominis** und den **transversus abdominis**) los, die Bauchdecke soll ungehindert mit dem Atem bewegen können.
9. Halte die **Schulterblätter** in **Depression** (Richtung Becken bewegt) und **Retraktion** (Richtung Wirbelsäule bewegt). Dazu ziehe sie einmal bei vom Gewicht etwas entlasteter Brustwirbelsäule zueinander hin und in Richtung Becken und lege dann den Oberkörper wieder ab.
10. Lasse die Atmung unreguliert fließen. Zuerst kann es für eine kurze Zeit sinnvoll sein, den Atem bewusst zu regulieren, indem Du etwas tiefer, aber ohne deutliche Anstrengung einatmest und etwas verzögert und verlängert ausatmest. Da die Einatmung den Sympathikus aktiviert und die Ausatmung den Parasympathikus, und der durchschnittliche westliche Zivilisationsmensch im Schnitt einen zu hohen Tonus des Sympathikus hat und einen zu geringen Tonus des Parasympathikus, ist die verlängerte Ausatmung zur Regulation des Tonus hilfreich. Die Atmung ist auf das Engste verbunden mit den Bewusstseinsprozessen. Eine unruhige Atmung ist sehr oft Folge von unruhiger Gedankenaktivität oder aufwühlenden emotionalen Zuständen. Auch wenn erhöhte Atemaktivität wie im Pranayama nicht unbedingt zu Gedankenunruhe führen muss, ist das erreichbare Maß an Ruhe, Verinnerlichung und insbes. Abstraktion vom physischen Körper doch ungleich größer, wenn auch die Atmung sich selbst überlassen wird. Jeglicher willentliche Eingriff in die Atmung führt das Bewusstsein zumindest teilweise zurück in den Körper und stößt physiologische Prozesse an, die der Abstraktion vom Körper nicht förderlich sind. Ein triviales Beispiel ist die Erhöhung des Pulses während der längeren vertieften Einatmung. Wird die savasana nach anstrengender körperlicher Aktivität ausgeübt, egal ob Yoga, Laufen, anstrengender beruflicher oder hobbyistischer Arbeit oder Sport überhaupt, so wird der Ruhepuls meist nicht erreicht, was die innere Ruhe zu einem gewissen Maß beeinträchtigen kann. Auch Stunden nach anstrengender körperlicher Aktivität kann der Sauerstoffbedarf des Organismus noch deutlich erhöht sein. Nach einem längeren anstrengenden Lauf am Abend kann selbst am Morgen danach der Ruhepuls noch erhöht sein. Jedoch sollten sich dann die Parameter des Nervensystems und Endokriniums weitestgehend normalisiert haben, so dass maximale Gedankenruhe erreichbar sein sollte, auch wenn der Puls noch leicht erhöht ist.
11. Nachdem die körperlichen Details der Haltung umgesetzt worden sind, beginnt die eigentliche innere Arbeit. Auch wenn viele Übende leichtfertig meinen, savasana wäre die leichteste Haltung, so ist doch – je nach mentaler Disposition – eher das Gegenteil der Fall. Es kann kurz einmal der ganze Körper wahrgenommen werden, ob jeder Teil mit minimaler Spannung auf dem Boden ruht und ggf. entsprechende Impulse in die Bereiche geschickt werden, die noch merkliche Spannung aufweisen. Schließe die Augen. Kehre die Sinne und die Aufmerksamkeit nach innen. Die innere Aufmerksamkeit sollte auf einem hohen Niveau aufrechterhalten werden. Savasana ist mental eher das Gegenteil vom Schlaf, nämlich hellwach, aber gegenstandslos verinnerlicht. Aufkommende Gedanken werden, ähnlich der meisten Meditationsformen, nicht verfolgt.

## Details

1. Je nach Flexibilität der Hüftbeuger ist ein Hohlkreuzgefühl oder sogar ein mehr oder weniger ausgeprägtes Hohlkreuz möglich. Mit Hilfe des Hüftbeugerbeweglichkeitstests kann diese Disposition ermittelt werden. Je nach Fall, Schwere und eventueller Vorschädigung der Wirbelsäule kann dann unterschiedlich verfahren werden: es kann viparita karani statt savasana ausgeführt werden, die dank weiter Flexion in den Hüftgelenken keine Anforderung an die Flexibilität der Hüftbeuger stellt und die LWS ähnlich einer medizinischen Stufenbettlage entlastet. Eine andere Möglichkeit ist, die Unterschenkel etwas erhöht zu lagern, so dass über die daraus resultierende Beugung in den Knien eine Entlastung der Hüftbeuger entsteht. Als Erhöhung eignen sich z.B. Schulterstandplatten oder mehrere Decken. Diese Entlastung kann auch mittels einer isolierten Unterstützung der Knie geschaffen werden, etwa einer kleinen Rolle. Diese sollte nicht zu dick und nicht zu hart sein, damit sie nicht zu viel und nicht unangenehm Druck erzeugt, der in Ober- und Unterschenkel zu spüren wäre. Wichtig ist in allen Fällen, der Neigung der Beine zur leichten Exorotation Raum zu geben. Eine langfristige Unterstützung der Beine oder der Knie etwa im Schlaf (der gesunde Rückenschlaf ähnelt sehr der savasana) ist nur in schweren Fällen tolerabel und die daraus resultierenden weiter fortschreitenden Verkürzungen der Hüftbeuger müssen überwacht und ausgeglichen werden, wie überhaupt in allen diesen Fällen, unabhängig von der Schwere an der Beweglichkeit der Hüftbeuger gearbeitet und der Fortschritt überwacht werden muss.
2. Eine in Richtung Extension minder bewegliche oder hyperkyphosierte BWS kann die savasana unangenehm werden lassen, weil zu viel Druck auf einen kleinen Bereich der BWS kommen lässt. Dann sind Decken hilfreich, um eine bessere Druckverteilung zu schaffen. Möglicherweise sollte auch mit einer leichten Erhöhung des Kopfes der Hyperkyphose Rechnung getragen werden, damit der Kopf nicht im deutlich hohlen Nacken liegt. Entsprechende Vorübungen zur Förderung der Flexibilität der BWS sollten auf Dauer Besserung schaffen, die momentane Situation muss aber auch adäquat gehandhabt werden.
3. Je nach Situation in der HWS kann auch dort eine Anpassung der Haltung notwendig sein.
4. Für den Gesichtssinn besitzen die Augen Klappen namens Lider, die anderen Sinnesorgane besitzen keine Analogie – der Mund als Verschluss des Geschmackssinns schließt nicht wirklich vom Geschmack ab, das Schmecken des Inhalts der Mundhöhle geht nach Schließen des Mundes weiter. Aber selbst bei geschlossenen Augen werden Helligkeitsunterschiede und Bewegungen noch gut wahrgenommen, auch dieser Verschluss ist nicht vollständig. Dementsprechend wichtig ist es, die Aufmerksamkeit von den körperlichen Sinnen abzuziehen und nach innen zu richten.
5. Die eigenen körperlichen und die äußeren Bedingungen für savasana sollten passend gewählt werden. Abträglich sind z.B. eine unruhige Umgebung, laufende Musik, hörbare Gespräche in der Nähe, Verkehrslärm, Erschütterungen des Bodens etwa durch basslastige Musik oder Erdarbeiten, Geräusche von Elektrogeräten oder anderen Geräten und Installationen, eine zu kühle Umgebung oder die Empfindung von übermäßiger Kühle oder Wärme. Dazu muss das individuelle Temperaturempfinden berücksichtigt werden. Insbesondere Menschen mit Anomalien der Schilddrüse sind auf die eine oder andere Weise besonderes temperatursensibel: diejenigen mit Überfunktion sind eher wärmeempfindlich

und haben Bedarf an einer eher kühlen, luftigen Umgebung, diejenigen mit Unterfunktion neigen eher zum Frieren und brauchen Wärme, weshalb sich eine Decke über dem Körper empfiehlt, um das subjektive Empfinden von Kühle oder echtes Auskühlen zu verhindern. Für den Menschen mit einer Überfunktion wäre eine Decke wahrscheinlich unangenehm. Zu beachten ist generell, dass der Körper nach intensiver körperlicher Arbeit, auch nach einer intensiven Yogapraxis noch viel Wärme verliert. Dies gilt umso mehr, wenn der Körper zwecks Abfuhr von Wärme die dafür vorgesehene Funktion „Schwitzen“ aktiviert hat. Reicht die natürliche Wärmediffusion in die Umgebung nicht mehr aus, was natürlich sehr von der Bekleidung und der Umgebungstemperatur abhängt, initiiert der Körper das Schwitzen, um über die Verdunstungskälte zusätzlich Wärme abzuführen. Diese Funktion passt sich physiologischer Weise (pathologischer warmer oder kalter Schweiß soll hier nicht diskutiert werden) mit einem gewissen time lag der aktuellen Körperaktivität bzw. der durch die Muskeln erzeugten Wärmeenergie an, wobei zu globalem Schwitzen nicht notwendigerweise auch globale Aktivität erforderlich ist, sondern eine starke Aktivität in einer Körperregion kann insbesondere mit einem großen subjektiven Anstrengungsempfinden und Leistungswillen mit Folge entsprechend adrenerger Lage für globales Schwitzen ausreichen. Die beiden wichtigsten Wärmequellen im menschlichen Körper sind die Leber und, mit deutlich größerem Gesamtvolumen: die Muskulatur. Die Leber erzeugt durch eine Vielzahl exothermer chemischer Prozesse vor allem bei der Verstoffwechslung der Nahrung Wärme. Das bedeutet aber auch, dass wenn die letzte Mahlzeit länger zurückliegt, die Aktivität der Leber nachlässt. Wichtiger als Wärmequelle ist aber die Muskulatur mit ihren exothermen Reaktionen. Ihre Aktivität erwärmt – als systemische Wirkung – das Blut, worüber die erzeugte Wärme einigermaßen gleichmäßig im Körper verteilt wird, auf der anderen Seite gibt es eine starke lokale Wirkung der aktiven oder aktiv gewesenen Muskulatur auf sämtliche benachbarten Körperstrukturen, seien es andere Muskeln oder nicht-muskuläre Strukturen wie Haut, Knochen, Gelenkstrukturen oder innere Organe. Ein weiterer Faktor, der den Körper in savasana beeinträchtigen kann, ist Zugluft. Diese kann von manchen Menschen als überaus angenehm empfunden werden, trägt allerdings nicht unbedingt zur Abstraktion vom Körper bei. Für andere kann sie angesichts des damit verbundenen deutlich erhöhten lokalen und globalen Wärmeverlusts sogar zu einem immunologischen Problem werden. Die Erkältungsgefahr, also die Anfälligkeit für Keime der Umgebung wird durch eine verschlechterte Durchblutung aufgrund des Windchill-Effekts deutlich erhöht. Diese ist Folge einer physiologischen Reaktion, mit der sich der Körper bei Zug und Kälte lokal oder global gegen Wärmeverlust zu schützen versucht, indem er die entsprechenden arteriellen Gefäße, also v.a. die Arteriolen und Kapillaren eng stellt. Betrifft Kälte oder Zug zum Beispiel den Kopf, werden Gefäße der Schleimhäute des Mund-Nase-Rachen-Bereichs weniger gut versorgt, was eine verminderte Immunleistung zur Folge hat und zu entsprechenden Infekten disponiert.

6. Günstig für die savasana wie überhaupt für die Yogapraxis ist, wenn die letzte größere Mahlzeit hinreichend lange zurückliegt, am besten mehr als drei Stunden, bei fleisch- oder überhaupt eiweißlastiger Kost auch länger. Die Verdauungsprozesse fordern gewisse Energie- und Blutmengen (z.B. für ein muskulöses Organ namens „Magen“), die dem Gehirn oder der Muskulatur dann erst einmal nicht mehr zur Verfügung stehen. Wird der Körper in intensive Aktivität gezwungen, passt er sich natürlich an und dämpft die

Verdauungsprozesse erst einmal um sie später wieder verstärkt fortzusetzen. Je nach Konstitution und aufgenommener Nahrung kann es auch bei gesundem Körper durch starke körperliche Aktivität bis zu über zwei Stunden nach dem Essen zu Sodbrennen kommen. Finden im Körper noch sehr aktiv Verdauungsprozesse statt, möglicherweise mit entsprechender Gasentwicklung im Gedärm, ist dies für die Entwicklung der notwendigen Ruhe und Abstraktion vom Körper, wie sie in savasana erreicht werden soll, abträglich. Die entsprechenden Nervenplexi beeinträchtigen dann die Gesamtsituation. Ist eine Neigung zu Sodbrennen bekannt oder tritt sie während savasana auf, sollte versucht werden, den Oberkörper ein wenig erhöht und möglichst etwas schräg zu lagern, falls das Besserung bringt. Sodbrennen ist wegen der Möglichkeit verschieden schwerer Schädigungen der Speiseröhre nicht tolerabel. In diesen Fällen empfiehlt sich eine andere Haltung mit erhöhtem oder zumindest schrägem Oberkörper. Werden in der savasana Gasmengen im Verdauungstrakt nahe dessen Ausgang, dem Anus, verspürt, sollten sie aus dem Körper entlassen werden, damit die dortigen Drucksensoren nicht über die Nervenplexi dauerhaft die Gesamtlage beeinträchtigen. Wie immer gilt es, den Menschen so weit uns das möglich ist, systemisch zu betrachten. In diesem Fall nehmen die Drucksensoren des Verdauungstrakts Einfluss auf die Nervenplexi und die bezüglichen Chakren, was auch die endokrine Lage beeinflussen und Auswirkungen auf die Bewusstseinsvorgänge haben kann. In ähnlicher Weise ist eine gefüllte Blase und insbesondere spürbarer Harndrang der savasana abträglich. Wie auch ein gefüllter Verdauungstrakt kann diese rein physiologisch gesehen zu Erhöhung von Puls und Blutdruck führen, die gefüllte Blase sogar zum Frieren! Es gilt also, die savasana entsprechend vorzubereiten.

7. Einige Lehrer favorisieren eine geführte savasana mit Anleitungen verschiedener Art. Unserer Auffassung nach läuft das dem eigentlichen Sinn von savasana zuwider, dem Zurückziehen der Sinne aus der Außenwelt (pratyahara) und der maximalen Introversion sowie der Abstraktion von allem Gegenständlichen in und um einen selbst.

## **Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können**

### **Hohlkreuzneigung**

verkürzte **Hüftbeuger** führen wie oben beschrieben im entsprechenden Maß zu einem **Hohlkreuz** in savasana.

### **Sodbrennen**

Bei Verschlussstörungen des Magens oder der Speiseröhre oder Hyperazidität des Magens kann es zu Sodbrennen kommen. Dies ist nicht tolerabel. In diesen Fällen empfiehlt sich eine andere Haltung mit erhöhtem oder zumindest leicht schrägem Oberkörper.

## **BWS-Hyperkyphose**

Eine **Hyperkyphose** der BWS (Buckel) kann es unangenehm oder gar schmerzhaft machen, mit dem Rücken auf dem Boden zu liegen. Für einige Menschen mit einer **Hyperkyphose** mag die Rückenlage im Bett noch erträglich sein, auf dem Boden aber nicht. Um nicht auf die savasana verzichten zu müssen, kann man entsprechende Decken unter der oberen BWS, der HWS, dem Kopf und dem unteren Rücken ausprobieren. Dies muss jedoch von Fall zu Fall und in Abhängigkeit von weiteren Faktoren betrachtet werden, wie insbesondere **Hyperlordose** der LWS, Verkürzung der **Hüftbeuger**, **Hyperlordose** der HWS mit Folge zu starker **Reklination** des Kopfes,