

## Ruhe bewahren in Shavasana

Shavasana ist eine der wichtigsten Yogaübungen im Hatha Yoga. Sie lehrt dir in Ruhe und Frieden dem Leben zu vertrauen.

Shavasana ist Sanskrit. Sava heisst übersetzt Leichnam und der zweite Teil des Wortes asana bedeutet Haltung. Diese Leichenstellung ermöglicht dir immer wieder auch während dem Leben Ruhe und vollkommenen Frieden zu erfahren.

Bei Yogaleicht gönnst du dir diese Asana jeweils am Anfang und am Schluss der Yogalektion. Dies hat einen wichtigen Grund. Auch wenn diese Ruhehaltung ganz geringe Anforderungen stellt an deinen Körper, ist sie eine der schwierigsten Yogastellungen überhaupt und deshalb üben wir sie so regelmässig. Um diese zu meistern, braucht es ganz viel Übung. Denn bei der Asana geht es darum die ganze Spannung aus Körper und Geist weichen zu lassen.

Das Ziel dieser Entspannungsübung ist, dass du während der ganzen Dauer der Haltung alle deine Gliedmassen nach und nach entspannst und alle Kontrolle über Atem, Geist und Körper gelöst werden.

Es geht dabei auch darum Vertrauen zu üben. Das heisst, dass du dir selbst jedesmal bewusst lehrst dich hingebungsvoll der Erde zu übergeben. Die eigene Kontrolle abzugeben und loszulassen für einen guten Moment.

Damit du dich in deinem Leben immer wieder zurücklehnen kannst, brauchst du nicht nur einen kraftvollen Rücken und eine gute Rumpfstabilität, sondern auch eine ganz grosse Portion an Vertrauen.

Vertraue dir selbst. Vertraue, dass du voll von guten und wunderschönen Dingen bist. Vertraue, dass deine Bestrebungen dich immer wieder zurückbringen zu deinem wahren Selbst, zum höheren Selbst. Vertraue, dass du jetzt in diesem Moment genau da bist wo du sein sollst. Vertraue und lehne dich zurück.

Das üben wir jetzt gleich gemeinsam in Shavasana und geniessen dabei das Lied den Zauber der heiligen Nacht.