

Savasana richtig anleiten

Die klassische Yoga-Endentspannung: Position, Varianten, Moderation und Rückkehr

Nicht einfach nur hinlegen.

Savasana wird oft als selbstverständlicher Abschluss behandelt. Entscheidend ist aber, ob der Körper wirklich bequem liegt, ob irgendwo noch gehalten werden muss und ob nach einer kurzen Orientierung tatsächlich Stille entstehen darf. Gute Endentspannung beginnt deshalb mit Vorbereitung.

1. Einrichten

Eine Position finden, in der möglichst wenig gehalten werden muss.

2. Loslassen

Atem freigeben, Gewicht an den Boden abgeben, nichts mehr leisten.

3. Stille

Weniger sprechen. Nicht jede Sekunde weiter moderieren.

4. Rückkehr

Bewegung langsam wieder entstehen lassen und bewusst aufrichten.

Vor dem Beginn kurz prüfen:

- Ist die Unterlage angenehm und warm genug?
- Braucht jemand eine Decke, ein Kissen oder eine Knieunterlage?
- Ist die Rückenlage für alle passend oder braucht jemand eine Alternative?
- Weiß die Gruppe, dass Augen schließen ein Angebot und keine Pflicht ist?

Trainer:innen-Merksatz: Gute Endentspannung braucht weniger Anleitung als gute Vorbereitung.

Positionen und kleine Anpassungen

Savasana muss nicht für alle gleich aussehen.

Klassische Rückenlage

Beine locker auseinander, Arme mit etwas Abstand neben dem Körper, Hände bequem. Füße dürfen nach außen sinken.

Bolster unter den Knien

Hilfreich, wenn der untere Rücken arbeitet oder die Beine nicht gut loslassen können.

Unterschenkel auf Stuhl

Eine ruhige Alternative, wenn Hüfte oder Lendenbereich in der flachen Rückenlage unangenehm ziehen.

Seitenlage

Geeignet, wenn Rückenlage unangenehm ist, in der Schwangerschaft oder wenn mehr Geborgenheit hilfreich ist.

Worauf du zusätzlich achten solltest:

- Kopf und Nacken: Die Halswirbelsäule soll angenehm liegen. Nicht aktiv das Kinn zur Brust ziehen. Falls nötig, eine flache Unterlage unter den Kopf geben.
- Augen: Geschlossene Augen sind ein Angebot. Wer möchte, kann den Blick weich auf einen Punkt richten.
- Wärme: Nach Bewegung frieren viele schneller. Decken sichtbar bereitlegen oder gleich zu Beginn anbieten.

Eine kurze 7–10-Minuten-Anleitung

Mit Orientierung am Anfang, Stille in der Mitte und einer ruhigen Rückkehr.

Sprechtext

- 1 „Komm in eine Position, in der du für die nächsten Minuten möglichst wenig halten musst.“
- 2 „Lass deine Beine so liegen, wie es für dich angenehm ist. Deine Arme dürfen mit etwas Abstand neben dir ruhen.“
- 3 „Wenn du noch etwas brauchst, richte dich jetzt ein. Danach darf es still werden.“
- 4 „Wenn es angenehm ist, schließ die Augen oder lass deinen Blick weich werden.“
- 5 „Du musst nichts mit deinem Atem machen. Beobachte nur, wie er gerade kommt und geht.“
- 6 „Spür, an welchen Stellen dein Körper vom Boden getragen wird.“
- 7 „Lass Gewicht dorthin abgeben, wo der Boden dich hält.“
- [2–4 Minuten Stille lassen]
- 9 „Wenn du merkst, dass du deine Position verändern musst, mach das ruhig und bewusst.“
- [Noch einmal 1–2 Minuten Stille lassen]
- 11 „Lass langsam wieder Bewegung in Finger und Zehen kommen.“
- 12 „Vielleicht möchtest du dich strecken oder räkeln.“
- 13 „Dreh dich auf eine Seite und gib dir dort einen Moment Zeit.“
- 14 „Von dort aus richte dich langsam wieder auf.“

Wichtig: Wenn du einen durchgehenden Body Scan, eine Fantasiereise oder klar strukturierte Aufmerksamkeitsphasen anleitest, bist du bereits näher an einer anderen Methode wie Body Scan oder Yoga Nidra.

Wenn Savasana nicht gut funktioniert

Typische Situationen ruhig begleiten.

Was tun, wenn ...?

... jemand friert?

Decke anbieten oder vorab darauf hinweisen, etwas Wärmeres bereitzulegen.

... der Rücken zieht?

Knie unterlagern oder die Unterschenkel auf einen Stuhl legen.

... Unruhe entsteht?

Nicht automatisch mehr sprechen. Erst Position, Wärme, Dauer und Wahlmöglichkeiten prüfen.

... Augen schließen unangenehm ist?

Blick weich auf einen Punkt richten lassen oder die Augen halb geöffnet lassen.

... jemand einschläft?

Nicht dramatisieren. Schlaf ist möglich, aber nicht das eigentliche Ziel.

... jemand nicht liegen möchte?

Eine sitzende oder seitliche Ruheposition anbieten.

Wichtige Hinweise

- Savasana ist nicht Yoga Nidra. Yoga Nidra ist eine strukturierte geführte Praxis mit mehreren Aufmerksamkeitsphasen.
- Kleine Positionskorrekturen sind erlaubt. Endentspannung ist kein Aushaltetest.
- Nicht vorgeben, wie die Gruppe sich jetzt fühlen soll. Ruhe kann sich unterschiedlich zeigen.
- Die Rückkehr gehört zur Methode. Nicht mit „Okay, fertig“ abrupt beenden.

Kurzform für die Seite:

Savasana ist die klassische Yoga-Endentspannung. Ihr Wert liegt nicht in möglichst viel Anleitung, sondern in einer gut vorbereiteten Position, wenigen klaren Sätzen, ausreichend Stille und einer bewussten Rückkehr.