



## prasarita savasana

### „gegrätschte Leichnamstellung“

#### Anleitung

1. Liege wie in **savasana** außer, dass die Beine maximal gegrätscht sind. Damit sie nicht zueinander rutschen können, wird diese Haltung standardmäßig mit den Füßen gegen die Wand gedrückt ausgeführt.

#### Details

1. Grundsätzlich gelten alle bei **savasana** gemachten Anmerkungen, jedoch wird diese Haltung weniger als Entspannungshaltung und Übung in pratyahara geübt sondern zur Dehnung des **Pectineus**, was ggf. recht intensiv empfunden werden kann. Siehe dazu den erklärenden Eintrag in der **FAQ**.

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

### **Hohlkreuzneigung**

Verkürzte **Hüftbeuger** und **Adduktoren** können zu einem gewissen Maß an **Hohlkreuz** führen.

### **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.