

Anna Trökes

Yoga Nidra

Die Yoga-Tiefenentspannung



G|U

Anna Trökes

Yoga Nidra

Die Yoga-Tiefenentspannung



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

ACHTSAME YOGAÜBUNGEN

Was Sie damit erreichen können

- Ruheinseln im Alltag schaffen
- Den Geist fokussiert und still werden lassen
- Den Körper wohlig entspannen
- Selbst- und Körperwahrnehmung verbessern
- Innere Einheit und Harmonie spüren
- Mental stabiler und zuversichtlicher werden
- Stressbedingte Beschwerden lindern
- Das Immunsystem nachweislich stärken
- Auch im Stress gelassen bleiben

DIE KLASSISCHE ENTSPANNUNGSHALTUNG

Shavasana, die Totenhaltung, ist die übliche Position für Yoga Nidra, eignet sich aber auch sehr gut dazu, Körper und Geist einfach zwischendurch bewusst zu entspannen. Finden Sie einen schönen Platz in Ihrer Wohnung, an dem Sie sich wirklich gerne niederlassen.

DIE TOTENHALTUNG

Ihr Name drückt aus, dass der Körper reglos und der Atem still werden soll wie bei einem Toten – der Geist jedoch bleibt ganz wach und achtsam.

➤ Kommen Sie auf einer warmen, weichen Yogamatte in die Rückenlage. Legen Sie sich eventuell ein Kissen unter den Kopf und decken Sie sich zu. Lassen Sie die Beine entspannt aus den Hüftgelenken zur Seite sinken. Legen Sie die Arme so neben den Körper, dass Sie alle Spannung in den Schultern loslassen können.

➤ Schließen Sie die Augen und ziehen Sie sich mit der Wahrnehmung ganz in Ihren Körper zurück, so wie eine Schildkröte ihre Gliedmaßen und den Kopf einzieht.

➤ Atmen Sie ruhig und tief in den Bauchraum und geben Sie mit jedem Atemzug etwas mehr Gewicht an den Boden ab.



- Versuchen Sie, absolut regungslos – wie eine Tote – zu liegen, sodass sich Ihre Wahrnehmung langsam aus dem Körper zurückzieht, während der Geist ganz wach und klar bleibt.
- Verweilen Sie so mehrere Minuten bis zu einer Viertelstunde.
- Um die Haltung zu verlassen, dehnen Sie sich behutsam und wohligh in alle Richtungen. Drehen Sie sich auf die rechte Seite und bleiben Sie noch für einige Atemzüge in der Seitlage, bevor Sie aufstehen.

TIPP: Vermeiden Sie diese Variante, wenn Sie sich innerlich sehr unruhig oder deprimiert fühlen. Auch wenn Sie die Haltung zu sehr an einen (erst kurz zurückliegenden) Todesfall erinnert, ist es sinnvoller, sich eine andere Entspannungshaltung auszusuchen.

Varianten der Entspannungshaltung finden Sie im Buch.

VARIANTE: REGENERATIONS- UND WIEDEREINSCHLAFHALTUNG

Eine Viertelstunde in dieser Haltung ist so erholsam wie ein ausgiebiges Mittagsschläfchen. Sie hilft außerdem vielen Menschen, wieder einzuschlafen, wenn sie nachts wach

geworden sind. Und sie eignet sich sehr gut für die Yoga-Nidra-Kurzform.



- In der Rückenlage kreuzen Sie die Fußgelenke und legen eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust. Achten Sie darauf, dass die Haltung ganz bequem ist und nichts drückt.
- Decken Sie sich zu, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich darauf, tief und ruhig unter Ihre Hände zu atmen.
- Nach 10 bis 15 Minuten (nutzen Sie eventuell einen Wecker) räkeln und strecken Sie sich ausgiebig. Werden Sie sich bewusst, wie erfrischt und wach Sie nun sind!

Tipp: Machen Sie diese Übung auch mal auf dem Stuhl oder Bahn- oder Flugzeugsitz: Strecken Sie die Beine aus, kreuzen Sie die Knöchel und legen Sie die Hände auf Brust und Bauch.



DER WEG AUS DEM STRESS

Wie können wir es anstellen, aus den Anforderungen, der Eile und dem Stress des Alltags heraus unseren Geist und

unseren Körper wieder in einen entspannten Zustand zu bringen? Und wie können wir auch dann noch entspannt bleiben, wenn die Wogen des Lebens hochschlagen? Im Folgenden erfahren Sie, was Entspannung eigentlich bedeutet, wie sie im Körper entsteht und wie die bewährten Methoden des Yoga und des Yoga Nidra Ihnen helfen, sie in Ihr Leben zu integrieren.

YOGA NIDRA – DER YOGISCHE SCHLAF

»Yoga Nidra ist weit mehr als eine Entspannungsübung. Der ›Schlaf der Yogis‹ erfrischt den Körper und versetzt das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe.« (Swami Prakashananda Saraswati, Leiterin des Satyananda Ashram in Deutschland)

Das Wort *Nidra* aus dem altindischen Sanskrit bedeutet »Schlaf«. Nidra meint aber auch alle dem Schlaf ähnlichen Zustände – und zwar ganz besonders den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, so wie wir ihn ganz kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Wachwerden erleben.

WIE DIE METHODE ENTSTANDEN IST

Yoga Nidra ist eine yogische Form der Tiefenentspannung bei innerer Bewusstheit. Sie wurde von dem international bekannten Yogameister Swami Satyananda Saraswati (1923–2009) entwickelt und ab Mitte der 1970er-Jahre im Westen eingeführt. Er selbst übersetzte Yoga Nidra gerne mit »schlafloser Schlaf« oder »bewusster, dynamischer oder psychischer Schlaf«.

Satyananda Saraswati bekam durch Zufall Einsicht in den Geisteszustand tiefer Entspannung und seiner Auswirkungen und entwickelte in der Folge eine Yogamethode, die er an die Bedürfnisse und Fähigkeiten des westlichen Menschen anpasste.

Satyananda arbeitete einst als Nachtwächter in einer Sanskrit-Schule und schlief dort, während die Schüler das Rezitieren altindischer Texte lernten. Bei einem großen Fest sangen die Jungen diese Mantras. Da überkam Satyananda

das überwältigende Gefühl, jede Zeile genau zu kennen, obwohl er sie noch nie bewusst gehört hatte. Sein Guru Swami Sivananda erklärte ihm, dass der feinstoffliche Körper sehr wohl hören und sich etwas einprägen könne, auch wenn wir uns nicht im normalen Wachbewusstsein befinden. Satyananda erkannte, dass er auf einer feineren geistigen Ebene unbewusst im Halbschlaf etwas gelernt hatte, was sich zudem als gut und förderlich für seinen Geist herausstellte. Nun war Satyanandas Interesse geweckt. Er studierte Biologie und Medizin und forschte in den Yogaschriften, um mehr über den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf zu erfahren. Damit war der erste Schritt zur Entwicklung von Yoga Nidra getan. Anfangs interessierte sich Satyananda nur dafür, wie der Geist in diesem Zustand des »wachen Schlafs« funktionierte und wie man das für das Lernen nutzen könnte. Später entdeckte er auch die vielfältigen Wirkungen zur Heilung und Gesunderhaltung.



Swami Satyananda Saraswati (1923–2009) entdeckte die alte Technik des Yoga Nidra wieder.

Die tantrische Quelle des Yoga Nidra

Im Verlauf seiner frühen Studien stellte Satyananda fest, dass sich vor allem bestimmte Lehrer mit solchen

Bewusstseinszuständen beschäftigt hatten: Sie gehörten dem System der Bewusstseins- und Erkenntnisschulung an, das in Indien Tantra-Yoga genannt wird. In der mystischen Sichtweise des Tantra, dem auch der Hatha-Yoga entspringt, wird der Körper als Ausdruck der göttlichen Schöpfung verstanden. Damit die Menschen das erkennen und vor allem erfahren konnten, entwickelten die Meister des Tantra viele Methoden, unter ihnen den Nyasa.

Vom Nyasa zum Kreisen der Wahrnehmung im Körper

Dieser Sanskrit-Ausdruck wird wörtlich mit »aufdrücken, anbringen« übersetzt und bedeutet, dass die Aufmerksamkeit an einem bestimmten Punkt des Körpers »aufgedrückt« oder »angebracht« wird. Das geschah im Tantra so, dass der Meister in einer genau festgelegten Reihenfolge verschiedene Punkte am Körper des Schülers ganz leicht berührte und dazu ein Mantra (eine ritualistische Formel) sprach. Dadurch erweckte er im gesamten Körper des Schülers einen Aspekt des Göttlichen nach dem anderen, bis dieser sich von der mystischen Erfahrung durchdrungen fühlte, ein Gefäß und ein Ausdruck der göttlichen Energie zu sein.

In diesem Prozess wird die Wahrnehmung angeregt, regelmäßig und schnell durch den Körper zu kreisen. Satyananda beobachtete, dass sich dabei sein Körperbewusstsein und sein Geisteszustand deutlich veränderten. Er erfuhr seinen Körper als hoch energetisiert, während sich sein Geist ganz tief und umfassend entspannen konnte. Daraus entwickelte Satyananda das »Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper«, das nun ein fester Bestandteil jeder Yoga-Nidra-Praxis ist.

Yoga Nidra – ritualisierte Anleitung zur Tiefenentspannung

Swami Satyananda gehört der Yogatradition Swami Sivanandas (1887–1963) an, der als Arzt schon sehr früh die Wirkweisen der verschiedenen Yogatechniken wissenschaftlich zu erforschen begann. Auch Satyananda wollte ergründen, was mit dem Gehirn eines Menschen geschieht, der regelmäßig Yoga Nidra übt. So entstanden eine ganze Reihe von Studien, zuerst mit EEGs, später mit MRTs, die belegten, dass ein entspanntes Gehirn anders schwingt und dass viele der positiven Wirkungen, die sich während einer regelmäßigen Yoga-Nidra-Praxis zeigen, auf dieser tiefen und nachhaltigen Entspannung des Geistes beruhen.

Es zeigte sich auch, dass es sinnvoll ist, eine ganz bestimmte Reihenfolge bestimmter Sequenzen und genau festgelegter Ansagen beizubehalten, um solch einen anhaltenden Effekt der Tiefenentspannung zu erzeugen. Daraus entstand ein bestimmter, ritualisierter Ablauf der Yoga-Nidra-Praxis, die immer die folgende Grundstruktur zeigt:

Einleitung – Entfaltung von Achtsamkeit – Sankalpa (innerer Vorsatz) – Kreisen der Wahrnehmung im Körper – Atembeobachtung – Gegensatzpaare – Visualisierungen und Bildgeschichten – der innere Bewusstseinsraum – geführte Meditation – Wiederholung des Sankalpa – Abschluss.
Die einzelnen Phasen werden im dritten Kapitel genauer erläutert (ab [2](#)).

EINE SOUVERÄNE ANLEITUNG

Es gilt als außerordentlich wichtig, dass das Üben von Yoga Nidra über einen längeren Zeitraum von jemandem angeleitet wird, der in dieser Methode sorgfältig ausgebildet wurde. Nur dann, wenn er oder sie den Ablauf vollkommen verinnerlicht hat und deshalb sicher wirkt, können wir beim Üben wirklich loslassen. Merkt unser Gehirn dagegen, dass der Ansager/die Ansagerin unsicher ist, nach Worten sucht, Unpassendes sagt oder gar