

Sich täglich eine halbe Stunde hinlegen und sich dadurch erfrischer und mit mehr Energie durch den Alltag bewegen – das ist Yoga Nidra, der yogische Schlaf. Denn Yoga Nidra ist sowohl eine Tiefenentspannungs- als auch eine Meditationstechnik, die Swami Satyananda aus jahrhundertalten Techniken zur Entspannung von Körper, Geist und Seele entwickelt hat.

■ Text: Barbara Kündig*

Entspannt und völlig frisch? Ist das nicht ein Widerspruch? Das ist eine Frage, die ich immer wieder höre in Kursen, wenn Menschen Yoga Nidra kennen lernen. In unserer Gesellschaft wird dies oft als Widerspruch angesehen, viele Menschen kennen das Gefühl, ganz wach und klar und unternehmungslustig zu sein, gepaart mit einer inneren Ruhe, (noch) nicht.

Genau dazu lädt uns Yoga Nidra oder der yogische Schlaf ein. Eine regelmässige halbstündige Praxis in dieser einfach auszuführenden Technik führt schon bald genau dazu: dass sich der Übende im Alltag viel erfrischer, klarer und zufriedener fühlt – gepaart mit innerer Ruhe und Gelassenheit.

Weniger ist mehr

Braucht es denn nicht viel mehr dazu, als sich nur eine halbe Stunde hinzulegen, könnte die Folgefrage lauten.

Yoga Nidra führt uns genau zu dieser Erkenntnis: «Weniger ist mehr» oder «in der Ruhe liegt die Kraft», wie der Volksmund ja bereits sagt. Mit Yoga Nidra lernen wir die konkrete praktische Umsetzung genau davon.

Die Hintergründe von Yoga Nidra gehen auf den indischen Yogameister **Swami Satyananda** (1923–2009), dem Begründer der Bihar School of Yoga, zurück. Natürlich haben auch andere Yogameister diesen Zustand beschrieben. Swami Satyanada bezeichnet Yoga Nidra sowohl als Tiefenentspannungs- wie auch als Meditationstechnik.

Mit Tiefenentspannung ist die vollkommene Entspannung auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene gemeint. Denn allein die körperliche Entspannung bringt den Geist nicht zur Ruhe und bringt somit keine nachhaltige Gelassenheit. Yoga Nidra ist zudem Meditation mit

dem Ziel, in tiefe Ruhe einzutauchen, den inneren Frieden zu spüren, und dadurch mit seiner Essenz und dem Universellen in Kontakt zu kommen.

Es ist der Verdienst Swami Satyanandas, dass er verschiedene jahrhundertalte Techniken zur Entspannung von Körper, Geist und Seele zusammengetragen und sie in eine klar vorgegebene Struktur gebracht hat.

Obwohl Swami Satyanada verschiedene Varianten von Yoga Nidra beschreibt, läuft eine Übung immer nach demselben Schema ab:

- **Einleitung** – sich bequem auf dem Rücken hinlegen
- **Sankalpa** – einen Herzenswunsch äussern
- **Kreisen des Bewusstseins** – mit der Aufmerksamkeit durch den Körper reisen
- **Rückwärts zählen** – tiefer in die Entspannung kommen
- **Gegensätze** – körperliche, geistige und emotionale Flexibilität fördern
- **Visualisierungen** – Blockaden lösen und Energien wecken
- **Sankalpa wiederholen** – den Herzenswunsch bestärken
- **Rücknahme** – den Körper wieder wecken

In dieser Reihenfolge wird der Praktizierende durch die Anleitung eines Lehrers, einer Lehrerin oder einer CD während rund einer halben Stunde in einen tiefgehenden Entspannungszustand geführt.



Yoga Nidra wird in Savasana praktiziert.

Hin- und herpendeln

Die Abfolge führt dazu, dass der Praktizierende zwischen dem Wachzustand, einem entspannten Zustand sowie dem Dämmer Schlaf hin- und herpendelt – dies lässt sich anhand der Hirnströme erkennen. Im Wachzustand zeigen sich die so genannten Betawellen im Gehirn, im entspannten Zustand Alphawellen und im Dämmer Schlaf Thetawellen.

«In der Ruhe liegt die Kraft.»

Allfällige Blockaden auf physischer, mentaler, emotionaler und auch auf feinstofflicher Ebene werden in den unterschiedlichen Teilen einer Yoga Nidra-Übung systematisch gelöst, was zu einer tiefen Entspannung sowie einer vollständigen Regeneration führt. Wenn wir erst einmal alle Blockaden gelöst haben, kann sich unser wahres Energiepotenzial zeigen, und wir merken, dass viel mehr Energie in

uns steckt, als wir tagtäglich einsetzen. Zudem ermöglicht die tiefe Regeneration die spirituelle Entwicklung, das immer deutlichere Erkennen des Universellen.

Swami Satyanada bezieht sich bei seiner Beschreibung der Hintergründe von Yoga Nidra auf verschiedene Schriften. So nimmt er Bezug auf die **Yoga Sutras** von Patanjali, die **Upanishaden**, aber auch auf **tantrische Quellen**. In gewissen Varianten von Yoga Nidra tauchen die tantrischen Meditationstechniken Antar Mouna (innere Stille) oder Chidakasha Dhara (innerer Raum) auf.

Ideen und Inspirationen

Ausserdem eröffnet sich dem Üben während Yoga Nidra der Zugang zum Unter- und Überbewusstsein. Damit wird es möglich, sich mit den verschiedenen Bewusstseinssebenen auseinanderzusetzen. Im Unterbewusstsein sind nicht bewusst erlernte

Nach Yoga Nidra fühlt man sich erfrischt wie nach 3 Stunden Schlaf.



Fähigkeiten sowie auch Erlebnisse, an die wir uns momentan gerade nicht mehr erinnern, abgespeichert. Das Überbewusstsein weist auf höheres Wissen oder Intuition hin. Es weist auf Sachen hin, die wir nie gelernt, gehört oder gelesen haben und doch wissen. Während oder nach der Übung können Gedankenblitze, gute Ideen oder Inspirationen auftauchen.

Durch regelmässiges Praktizieren von Yoga Nidra – am besten täglich – werden sich alsbald positive Veränderungen im Alltag zeigen. Somit ist Yoga Nidra sowohl ein wunderbarer Einstieg in die Welt des Yoga wie auch eine wertvolle Ergänzung zu anderen yogischen Praktiken. So praktizieren heute neben Yogalehrenden, Yogis und Yoginis auch Jugendliche, Mütter und Väter, Ärzte, Anwälte, Sportler sowie Senioren mit viel Freude Yoga Nidra.

Was Praktizierende erleben:

Erfahrung 1: Yoga Nidra unterstützt die individuellen Entwicklungsprozesse.

Ob wir daran sind zu lernen, im Alltag mehr Pausen einzulegen, ob wir unser Urvertrauen stärken wollen, ob wir spontaner, flexibler oder konsequenter im Denken und Handeln werden möchten oder spirituelle Ziele verfolgen: Yoga Nidra unterstützt uns in unseren individuellen Entwicklungsprozessen. Wenn wir über längere Zeit regelmässig Yoga Nidra praktizieren, wird die Übung zu einem kostbaren Begleiter bei all unseren unterschiedlichen Aufgaben und Herausforderungen.

Erfahrung 2: Mit Yoga Nidra können wir unser Ziel erreichen.

Yoga Nidra ermöglicht uns, unsere Herzenswünsche zu erkennen und so unsere Ziel zu erreichen. Wir erkennen, was uns wirklich wichtig ist. Dabei geht es nicht darum, Materielles anzuhäufen oder egoistische Ideen



Nach Yoga Nidra kann die Ruhe genutzt werden um die Chakren auszugleichen.

durchzusetzen, sondern es geht darum, in Einklang mit dem grösseren Ganzen zu leben, gemäss dem Mantra «Om ritam Namah» – alles geht in einer perfekten Harmonie auf.

Erfahrung 3:
Yoga Nidra führt uns zum Erkennen des Einen.

Das Ziel jeder Yoga-Praxis ist das Eintauchen in die Einheit oder das Aufgehen darin. Bereits während der Übung können spontan solche Momente auftauchen. Später tauchen auch im Alltag kürzere oder längere Momente auf, in denen der Praktizierende die Einheit, die Verbundenheit mit allem wahrnimmt.

Ausgleich der Chakren

Swami Satyanada erwähnt in seinem Buch zu Yoga-Nidra-Varianten, die speziell den Ausgleich der feinstofflichen Energiezentren zum Ziel haben. Der Aufbau der Yoga-Nidra-Übung

bleibt gleich, im Teil der Visualisierung wird die Aufmerksamkeit auf die Chakren gelenkt, diese werden visualisiert und deren Urlaute (Bija-Mantren) wiederholt.

Dadurch lernt der Praktizierende in den Chakra Yoga Nidra-Varianten, seine feinstofflichen

Energiezentren immer besser wahrzunehmen und zu spüren. Von den sieben Hauptchakren beginnt man jeweils unten beim Wurzelchakra und bewegt die Aufmerksamkeit dann der Wirbelsäule entlang nach oben bis zum Scheitelchakra. Das wiederholte Wahrnehmen der Chakren wird die einzelnen Energiezentren sowie den Energiefluss zwischen ihnen anregen und ausgleichen.

Der Praktizierende bringt seine Aufmerksamkeit jeweils so gut es geht in den Bereich des genannten Chakras. Dabei sollte man ganz locker bleiben, sich mit Neugierde auf das

Spüren und Wahrnehmen der Chakren einlassen. Mit der Zeit wird dies immer natürlicher erscheinen – wir lernen unseren feinstofflichen Körper besser und genauer kennen.

Viele Menschen verspüren zudem konkrete Veränderungen in ihrem Leben, insbesondere in den Grundthemen, die die Chakren repräsentieren und beeinflussen. Es sind dies: Wurzelchakra – Lebenskraft und Vertrauen, Sexualchakra – Sexualität und Kreativität, Solarplexus – Energie und Willenskraft, Herzchakra – Liebe und Mitgefühl, Halschakra – Kommunikation und Ausdruck, drittes Auge – Intuition und Erkenntnis, Kronenchakra – Bewusstsein, Spiritualität.

Übungen für den Alltag

In Verbindung mit Chakra Yoga Nidra können folgende Übungen in den Alltag integriert werden:

Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit nacheinander an die Orte der einzelnen Chakren im Körper. Spüren Sie, wie sich die Chakren zeigen: Wo neh-

«Tiefe Regeneration ermöglicht spirituelle Entwicklung.»



Yoga Nidra kann von jedermann zu Hause oder am Arbeitsplatz praktiziert werden.

men Sie Energie wahr, wo ist diese blockiert? Spüren Sie, ob Sie eine Verbindung zwischen den einzelnen Chakren wahrnehmen.

Legen Sie eine Hand oder beide Hände auf dasjenige Chakra, das Sie noch zusätzlich aktivieren möchten. Lassen Sie über die Hand Energie zum entsprechenden Chakra fließen. Oder atmen Sie in das zu aktivierende Chakra hinein.

Führen Sie zum Ausgleich eine Hand in ungefähr zehn Zentimeter Abstand vom Körper vom Wurzelchakra her über die anderen Chakren nach oben und über den Kopf (Kronenchakra) hinaus.

Durch das Praktizieren von Yoga Nidra und die Auseinandersetzung mit den Chakren wird der Praktizierende tiefe Ruhe und Gelassenheit sowie gesteigerte Lebensenergie und -freude erfahren. Für Kinder und Menschen, die im Herzen noch Kinder sind oder wieder vermehrt sein möchten, gibt es nun das Buch (mit CD) «Yoga Nidra für Kinder» (siehe

Rezension auf Seite 58). Die Übungen entsprechen dem grundlegenden Aufbau von Yoga Nidra, sind aber phantasievoll umgesetzt mit Bäumen, Schmetterlingen und Blumen und zudem kürzer – also auch geeignet als kleine Pause für Zwischendurch.

.....
*Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin und befasst sich seit Jahren mit Yoga, Meditation sowie westlichem Mentaltraining und Entspannungsmethoden. www.yoga-nidra.ch

«Blockaden werden
im Yoga Nidra
systematisch gelöst.»

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra (deutsch). Ananda Verlag. ISBN 978-3-928831-25-3

Kündig Barbara. Yoga Nidra – die Perle der Tiefenentspannung (Buch und CD); 2010. ISBN 978-3-89385-637-4

Kündig Barbara. Chakra Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper, Geist und Chakren (Buch und CD); 2014. ISBN 978-3-89385-637-4

Kündig Barbara, Schlupe Barbara. Yoga Nidra für Kinder (Buch und CD); 2015. ISBN 978-3-86410-098-7