

Entspannt in einer halben Stunde

Beine im Nacken verknotet ist bei Yoga Nidra nicht nötig: Hinlegen und konzentrieren genügt. Nach einer halben Stunde sind Körper und Geist erfrischt. Besonders Frauen profitieren von dieser sanften Yoga-Methode.

Bewegungslos, mit geschlossenen Augen liegt die Frau auf der Matte. Eben noch fühlte sie sich gehetzt von einem langen Arbeitstag im Büro. Jetzt ruhen ihre Arme neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Zehen fallen locker nach aussen.

Aus einem CD-Player spricht eine sanfte Stimme: «Lass dich nicht von Gedanken ablenken, lass sie einfach an dir vorbeiziehen.» Die Frau atmet ruhig und gleichmässig, doch sie schläft nicht. Die Stimme spricht weiter: «Bring deine Aufmerksamkeit jetzt zu deinem Körper. Nimm die Entspannung und die innere Ruhe wahr. Spür, wie dein ganzer Körper entspannt ist.»

Solche Szenen spielen sich täglich im Yoga-Studio von Barbara Kündig ab. Sie ist diplomierte Yoga-Lehrerin in Winterthur und spezialisiert auf Yoga Nidra. Bei dieser Entspannungstechnik hört man die Anleitungen ab einer CD oder lässt sich von einem Yoga-Lehrer durch die Übung führen.

Yoga Nidra heisst auf Deutsch «Schlaf der Yogis». Kündig: «Es führt zu einer ungewöhnlich tiefen Entspannung von Körper und Geist.» Bei Yoga Nidra «pendelt man zwischen entspanntem Zustand und dämmerndem Halbschlaf hin und her», sagt sie. Dies hätten Messungen der Gehirnaktivität gezeigt. Das sei auch der Grund, weshalb Yoga Nidra entspanne, aber zugleich aktiviere. Andere Techniken wie beispielsweise

Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation, wirkten hingegen vor allem entspannend.

Ebenfalls von anderer Qualität sei das Mittagschläfchen, bei dem man in einen kurzen Tiefschlaf falle. Kündig sagt: «Danach fühlt man sich oft etwas benommen und braucht eine Weile, um wieder ganz wach zu werden.»

Nutzen ist nachgewiesen

Nicht so nach einer halbstündigen Sequenz Yoga Nidra. Danach fühle man sich frisch und erholt, sagt Kündig. Deshalb sei es spät abends eher nicht geeignet, denn «sonst hat man zu viel Energie, um einschlafen zu können.»

Eine halbe Stunde Yoga Nidra sei gleich viel wert wie etwa vier Stun-

den Schlaf, das hätten ihre Erfahrungen gezeigt.

Kündig empfiehlt diese Art Yoga besonders müden, unruhigen und gestressten Menschen. Zudem habe es einen «günstigen Einfluss auf Beschwerden wie Asthma, Kopfschmerzen, hohen Blutdruck oder chronische Schmerzen». Schwangere würden «vermehrt ruhig und gelassen».

«Yoga Nidra entspannt und aktiviert zugleich.»

Barbara Kündig

Studien bestätigen, dass Yoga Nidra Körper und Geist tut gut. Forscher der indischen Universität in Lucknow haben nachgewiesen, dass es bei Störungen der Menstruation hilft. Teilnehmerinnen zwischen 18 und 45 Jahren litten weniger unter psychischen Problemen wie Ängstlichkeit und Depression und ihr Wohlbefinden hätte sich gesteigert, schrieben

Zur Person

Barbara Kündig (41) legt sich täglich selber auf die Matte und praktiziert Yoga Nidra. Erlern hat sie die Technik während ihrer Ausbildung zur Yoga-Lehrerin in Indien. Zuvor hat sie Staatswissenschaften und Psychologie studiert und als Wirtschaftslehrerin gearbeitet. Seit gut zehn Jahren bietet sie Kurse in Winterthur und Zürich an und unterrichtet in Firmen. Um mit Yoga Nidra zu beginnen, empfiehlt sie einen Einsteigerkurs oder ein Buch.





Yoga Nidra bedeutet auf Deutsch «Schlaf der Yogis». Körper und Geist pendeln zwischen Entspannung und Halbschlaf hin und her. Barbara Kündig machts vor. Bilder: zVg

die Wissenschaftler im Fachblatt «International Journal of Yoga».

Belegt ist auch der Nutzen bei Wechseljahrbeschwerden: Amerika-

«Spür, wie dein ganzer Körper entspannt ist.»

Barbara Kündig

nische Forscher des «Health Research Institute» in Seattle fanden heraus: Yoga Nidra verbessert bei betroffenen Frauen den Schlaf.

Hinlegen und entspannen

Der Vorteil von Yoga Nidra: Glieder verrenken wie bei anderen Yoga-Arten ist nicht nötig. Zudem ist es einfach zu praktizieren: Ein ruhiger Ort und eine Matte oder ein Bett genügen. Dazu die Anleitung ab CD, iPod oder MP3-Player.

Man legt sich auf den Rücken und lässt sich von der Stimme durch die Übung führen, zum Beispiel von

Barbara Kündig: «Fang jetzt mit deiner Aufmerksamkeit eine Reise durch deinen Körper an», spricht sie. «Geh zu folgenden Körperteilen: Rechte Hand, Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger.» So lenkt sie gezielt vom Kopf bis zu den Füßen. Auf diese Weise nehme man ein Körperteil nach dem anderen bewusst und konzentriert wahr, erklärt sie. Blutdruck, Puls und Atemrhythmus verlangsamen sich.

Gegen Ende der Übung brauchen Körper und Geist Zeit, um wieder präsent zu sein. «Lass deine Augen noch zu und fang langsam an, deine Hände und Füße zu bewegen. Beweg auch deine Arme und deine Beine. Fang an, dich zu räkeln und zu strecken und beweg deinen ganzen Körper.»

Dann ist die halbe Stunde um.

| Regina Wiesendanger

 **Weitere Informationen**

www.yoga-nidra.ch



Buchtipp

«Yoga Nidra. Die Perle der Tiefenentspannung. In 30 Minuten völlig erfrischt.» Plus CD mit 2 Anleitungen.

ISBN: 978-3-89385-637-4

Autorin: Barbara Kündig