

## **Was ist Yoga Nidra**

Als „Yoga Nidra“ wird im Yoga der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf beschrieben, und es ist eine ganz spezielle Technik der Tiefenentspannung aus dem Yoga. Übersetzt wird Yoga - Nidra auch aus dem Sanskrit als der „Yoga - Schlaf“.

Yoga Nidra ermöglicht eine tiefgreifende Entspannung in Körper, Geist und Seele.

## **Wurzeln des Yoga Nidra**

Bekannt ist Yoga Nidra bereits seit den Schriften des Patanjali um die Jahrtausendwende und früher.

Als Methode, Glückseligkeit zu erlangen, wurde sie im vergangenen Jahrhundert immer wieder aufgegriffen und den Bedürfnissen einer modernen Welt angepasst.

## **Physiologie von Yoga Nidra**

Um Erkenntnisse über unseren Seelen- und Geisteszustand zu gewinnen, beschäftigt sich moderne Forschung zunehmend auch mit anderen Bewusstseinszuständen als mit dem Wachzustand unseres zumeist aktiven Alltags.

Allen voran die Schlafforscher: man konzentriert sich auf die **Messung der Gehirnströme** durch die Aufzeichnung der sogenannten EEG-Signale:

Im wachen Beta-Zustand befinden wir uns in normalen Alltagssituationen.

Im Alpha-Zustand befinden wir uns in leichter Entspannung, hier sind Tagträume möglich.

Im Theta-Zustand befinden wir uns in unserem „Unbewussten“, zu welchem Thema wir viele psychologische Abhandlungen kennen; und genau genommen verorten wir hier eine ganze psychologische Strömung, wenn wir an die Psychoanalyse von Sigmund Freud denken.

Tiefen Schlaf, die niedrigste Frequenz an Schwingungsfrequenzen (EEG-Signalen), finden wir im Delta-Zustand, in Trance oder in Hypnose.

Yoga Nidra wird zwischen Alpha und Beta, also zwischen dem Wachzustand und dem entspannten Wachzustand eingeordnet.

**Wir könnten den Yoga- Schlaf also als einen bewusst herbeigeführten psychischen Schlaf betrachten, der Körper, Geist und Seele zunehmend in einen Zustand voll bewusster Ruhe bringt.**

Diese Ruhe geht mit einem Gefühl von ruhigem Glück, Sattsein, Getragensein und Zufriedenheit einher, was sich von dem Schlafzustand unterscheidet, der insbesondere die Sinne entspannt durch fehlende Reize und Input, jedoch nicht unbedingt das innere Selbst befriedet (= im Yoga/Sanskrit steht für das Selbst: „Atman“).

### **Was passiert bei Yoga Nidra im Detail und wie läuft es genau ab?**

Der oben beschriebene Zustand wird im Yoga Nidra durch eine Körperreise mit absoluter Fokussierung auf die Körperregionen und ggf. mit Visualisierungen erreicht. Die Erkenntnisse des Autogenen Trainings und neueren, auch europäischen, Techniken stimmen physiologisch mit den Untersuchungsergebnissen sämtlicher Entspannungsmethoden überein:

Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, wir steigern unseren Energielevel, wir lösen körperliche und seelische Verspannungen, Harmonisierung auf Gefühlsebene. Es findet also durch das regelmäßige und fachgerechte Praktizieren bestimmter Entspannungstechniken ein Impuls zur Regulation auf geistig - seelisch - körperlicher Ebene statt.

## **Ablauf einer 20 – 60 minütigen Einheit:**

1. Grundsätzlich kann Yoga Nidra in jeder Position und Situation ausgeführt werden, in der ich mich entspannen kann. Am besten aber in Rückenlage auf der bequemen Yogamatte.
2. Wir richten uns bequem ein und es tut nichts weh. Wenn wir also zB zu Schmerzen im unteren Rücken neigen, legen wir uns ein Kissen unter die Knie. Wir ziehen uns bequeme Kleidung an. Wir passen die Raumtemperatur an, optimieren die Lichtverhältnisse, akustische Entlastung usw.
3. Wir frieren nicht: wir decken uns mit einer leichten Decke zu.
4. Als Nächstes folgt eine kurze Einstiegsentspannung.
5. Im zweiten Teil richten wir unsere Achtsamkeit im Wechsel von Körperteil zu Körperteil durch den gesamten Körper.
6. Zunehmend üben wir dann nun nur noch am Rande im tatsächlichen Körpergefühl und stattdessen im „Raum des Bewusstseins“.

Wie genau das geht, erfahren Sie beim praktischen Üben - melden Sie sich gerne an :-)