



# Mit Yoga-Nidra zur inneren KRAFTQUELLE

Der yogische Schlaf ist eine alte Technik, die ein immenses Potenzial für Transformation bietet. **Hier erhältst du eine Einführung in die verschiedenen Phasen und Elemente von Yoga-Nidra und in ihre Bedeutung.** Ein Augenmerk wird dabei u.a. auf die Einbeziehung von Farben gelegt

TEXT ■ CLAUDIA EVA REINIG

**N**idra heißt übersetzt „Schlaf“. *Yoga-Nidra* ist jedoch nicht der Schlaf, wie wir ihn kennen, sondern stellt eine bewusste Form des Schlafes dar. Swami Satyananda Saraswati verbrachte mehr als 50 Jahre damit, yogische Techniken auszuprobieren und diese den Menschen von heute zugänglich zu machen. Wir haben ihm zu verdanken, dass sich Yoga-Nidra als fundierte Technik verbreitete und damit einen so großen Einfluss auf die Welt des Yoga hat. Yoga-Nidra fesselte mich von Beginn an, ich befasse mich seit über 25 Jahren damit. Der „Yogaschlaf“ bildet eine hervorragende Bereicherung und einen Gegenpol zu den eher dynamischen und körperlich herausfordernden Yogastilen, die heute viel praktiziert werden. Ich entwickelte Yoga-Nidra für mich selbst weiter und verbinde eigene Erfahrungen mit dem Traditionellen, um neue Möglichkeiten der Selbstheilung und der Bewusstwerdung auf allen Ebenen zu schaffen. Mit Yoga-Nidra kann der Übende neue Inspiration und Regeneration erfahren. In Zeiten von Stress, Erschöpfung oder sogar Burn-out bietet Yoga-Nidra eine große Hilfe und ist eine wertvolle Bereicherung für den inneren Weg. In dem aufnahmebereiten und durchlässigen mentalen Zustand, der sich mit der Tiefenentspannung einstellt, können überholte Denk- und Verhaltensmuster sowie Blockaden und deren Ursprünge sichtbar gemacht werden. Dies ist der

erste Schritt zum Loslassen von veralteten Vorstellungen und Ideen. Yoga-Nidra hat eine spezielle Übungsstruktur mit einem systematischen Ablauf, die den Übenden in die Tiefenentspannung führt.

### Vorbereitung und Atem-Achtsamkeit

**D**er Übende liegt komfortabel in der Rückenlage und kommt mit der Lenkung der Achtsamkeit auf den Körper, auf Geräusche oder auf den Atem in eine erste Entspannung. Die Aufmerksamkeit wird auf das Heben und Senken der Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung oder auf den Atemfluss gelenkt, den man unterhalb der Nasenspitze spürt.

### Sankalpa – der positive Entschluss

**W**ährend der körperlichen Entspannungsphase wird mit einem *Sankalpa* „gearbeitet“. Ein Sankalpa ist ein Vorsatz, ein Entschluss, eine Entscheidung oder ein besonderer Wunsch, den man äußert und der einen auf dem momentanen Lebensweg unterstützt. Ein Sankalpa hilft dabei, ein bestimmtes Verhaltensmuster aufzulösen, bestimmte Veränderungen zu erreichen oder einen Hei-



## ROT

### Farbe der Liebe:

Aktivität, Stärke, Mut, Leidenschaft, Hitze, Umwandlung, Fortschritt, Zielstrebigkeit, Bestreben, Lebens- und Vitalkraft

#### Sankalpa-Beispiele:

„Ich bin voller Energie und Lebenskraft.“  
„Mein Körper ist kraftvoll, und mein Geist ist stark.“

## WEISS

### Farbe des Kristalls:

Klarheit, Transparenz, Neubeginn, Heiligkeit, Licht, Reinheit, Leere, Grenzenlosigkeit, Erkenntnis, Weisheit und Wahrhaftigkeit

#### Sankalpa-Beispiele:

„Ich gehe voller Klarheit voran.“  
„Ich erkenne, was mir guttut.“

## ORANGE

### Farbe der aufgehenden Sonne:

Freude, Selbstvertrauen, Gesundheit, Heiterkeit, Lebendigkeit, Geselligkeit, Aufnahmefähigkeit, Erneuerung und Optimismus

#### Sankalpa-Beispiele:

„Ich bin heiter, gelassen und optimistisch.“  
„Ich bin gesund und vertraue meinem Körper.“

## GELB

### Farbe der strahlenden Sonne:

Leuchtkraft, Lebensentfaltung, Bestreben, Frohsinn, Vitalität, Beweglichkeit, Jugend, Leichtigkeit, Entgiftung, Licht und Wärme

#### Sankalpa-Beispiele:

„Ich bewege meinen Körper mit Leichtigkeit und Freude.“  
„Ich fühle mich mit jedem Tag zunehmend wohler und erholter.“

# FARBEN UND IHRE QUALITÄTEN

mit Beispielen  
für einen  
Sankalpa

## BLAU

### Farbe des Himmels oder des Wassers:

Innere Ruhe, Kühle, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit, Sicherheit, Gelassenheit, Geduld, Frieden, Unendlichkeit und Tiefe

#### Sankalpa-Beispiele:

„Gelassen vertraue ich auf das Leben.“  
„Tiefer Frieden erfüllt mich.“

## GRÜN

### Farbe der Natur:

Ausgleich, Regeneration, Ruhe, Toleranz, Entspannung, Harmonie, Zuversicht, Sicherheit, Zufriedenheit, Hoffnung und Wachstum

#### Sankalpa-Beispiele:

„Ich finde ein gesundes Maß zwischen Arbeit und Ruhe.“  
„Ich finde Kraft in der Natur und gönne mir Entspannung.“

## VIOLETT

### Farbe der Magie:

Inspiration, Heilung, Wandlung, Transformation, Fantasie, Gefühlswelt, Hingabe, Güte, Harmonie, Meditation, Geheimnisvolles, Spiritualität und Vollkommenheit

#### Sankalpa-Beispiele:

„Meine Möglichkeiten sind grenzenlos.“  
„Ich erlaube mir, meine Gefühle zu spüren.“

## GOLD

### Farbe der Morgen- und Abendröte:

Reichtum, Fruchtbarkeit, Fülle, Treue, Tugend, Ausstrahlung, Wärme, Vertrauen, Zuversicht, Ganzheit und Vollkommenheit

#### Sankalpa-Beispiele:

„Das Leben schenkt mir inneren Reichtum und Fülle.“  
„Ich bin in der Kraft meiner eigenen Ausstrahlung.“



»Mit Yoga-Nidra kann der Übende neue Inspiration und Regeneration erfahren. In Zeiten von Stress, Erschöpfung oder sogar Burn-out bietet Yoga-Nidra eine große Hilfe und ist eine wertvolle Bereicherung für den inneren Weg.«

Foto: © istock/magodie

## Die Abfolge bei YOGA-NIDRA

- Vorbereitung und Atem-Achtsamkeit
- Sankalpa / positiver Entschluss
  - Nyasa / Körperreise
- Gegensatzpaare / Gefühle
  - Visualisierung / Eintauchen in Bilderwelten
- Sankalpa / positiver Entschluss
  - Rückweg

lungsprozess zu unterstützen. Der Sankalpa liegt dort, wo die Sehnsüchte, Wünsche und Träume hingehen; die Überlegungen gehen in Richtung Gesundheit und Lebenskraft, Harmonie und Zufriedenheit, Reichtum im Inneren sowie Freude und Liebe. Er wird positiv, im Präsens sowie kurz und prägnant formuliert, so dass es leicht fällt und Freude macht, an ihn zu denken. Spannend ist es, noch einen Schritt weiter zu gehen und sich vorzustellen, er sei schon erreicht. Man kann sich die Fragen stellen: „Wie bist du, und wie siehst du aus, wenn du deinen Traum lebst?“ Oder „Wie ist die Situation, wenn sie sich nun zum Positiven geändert hat?“ Wesentlich ist, ein neues Bild von unserem Körper, den Gefühlen und unserem gesamten Dasein zu kreieren. Negative Bilder und ungesunde Glaubenssätze werden durch positive und heilsame ersetzt. Wir schöpfen vielleicht etwas ganz Neues und Anderes für uns und unser Leben.

### Die Farben als heilsames Element bei Yoga-Nidra

Eine wunderbare Möglichkeit ist es, mit einer speziellen Farbe, die man visualisiert, die Yoga-Nidra-Übung, den Sankalpa sowie die gesamte Ausrichtung auf tieferer Ebene heilsam zu unterstützen. Farben haben eine eigene energetische Kraft, die eher anregend und aktivierend, oder aber beruhigend und entspannend auf die Psyche wirken kann. Besonders beim innerlichen Aufsagen vom Sankalpa kann die Farbe, die der Übende gedanklich entstehen lässt oder in die er sich „einhüllt“, eine tiefgreifende Wirkung auf den gesamten Organismus haben. Beispielsweise können

günstige Eigenschaften, die verstärkt werden wollen, mit der entsprechenden Farbe intensiviert werden, und ein Ungleichgewicht der Gefühlslage findet leichter zu Harmonie und Regeneration. Gerade wenn jemand am Beginn von etwas Neuem steht und eine Wandlung durchläuft, können z.B. lichtvolles Orange oder Rot, die für Heiterkeit und Lebendigkeit oder für Mut und Zielstrebigkeit stehen, einen enorm positiven Einfluss haben. Besondere Wirkung können die Energien der Farben Grün, Blau oder Gold zeigen, wenn innere Ruhe fehlt oder sich ein Mensch erschöpft oder ausgebrannt fühlt. Vielleicht zeigen sich bei der jeweiligen Yoga-Nidra-Übung eine oder mehrere Farben von ganz alleine. Auf jeden Fall sollten sie für den Übenden angenehm sein.

### Nyasa, die Körperreise oder der Body-Scan

Eine weitere Phase von Yoga-Nidra ist *Nyasa*. Hier wechselt man von einem Körperteil zum anderen, gerade so schnell, dass man die Worte mental wiederholen kann. Dahinter steckt die Idee, dem Praktizierenden keine Zeit zu lassen, irgendwo lange zu verweilen oder



abzuschweifen. Der Grundgedanke bei dieser Übung ist, die einzelnen Körperteile mit der Wahrnehmung zu „berühren“ oder auf einen Punkt hinzuführen. Es geht nicht wirklich darum, dass die Körperteile wohligh einsinken und man jeden einzelnen Muskel völlig entspannt, sondern der Übende wandert mit der Aufmerksamkeit an die jeweilige Körperstelle und weitet die Bewusstheit damit immer stärker aus.

### Gegensatzpaare und Gefühle wahrnehmen

**W**ährend Yoga-Nidra versuchen wir oftmals, gegensätzliche Gefühle in schnellem Wechsel zu spüren. Es ist natürlich nicht immer möglich, so einfach auf „Kommando“ ein spezifisches Gefühl wahrzunehmen. Eigentlich versucht man, aus den Tiefen des Bewusstseins ein Gefühl oder die tief sitzende Emotion und all die damit verbundenen Empfindungen an die Oberfläche zu holen. Meist sind es gegensätzliche Empfindungen, die während Yoga-Nidra genannt werden, wie kalt/warm, schwer/leicht oder traurig/freudig, um sich mit den Polaritäten und Wechselfällen des Lebens vertraut zu machen und damit Ressourcen zu schaffen. Ich versuche auch, verschiedene gegensätzliche Farben mit einzubeziehen oder Gegensätzlichkeit aus der Natur einzuflechten, wie unterschiedliche Baumarten – z.B. „starke Eiche“ und „zarte Birke“ – oder Tiere – wie z.B. „Wolf“ und „Reh“ –, was ein bestimmtes Gefühlsbild auslösen kann. Oft werden Gefühle im Alltag weggedrückt, besonders dann, wenn sie schmerzhaft sind, und kommen dann in ungünstiger Weise, etwa als Aggression, Wut oder Traurigkeit, wieder an die Oberfläche oder manifestieren sich in Unwohlsein oder sogar als Krankheit. Mit Yoga-Nidra lernen wir, die Gefühle wieder zu spüren. Dies führt zu Harmonie, Ausgleich und Integration. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Ganzwerdung.

**»Farben haben eine eigene energetische Kraft, die eher anregend und aktivierend, oder aber beruhigend und entspannend auf die Psyche wirken kann.«**

### Visualisierung und Eintauchen in eigene Bilderwelten

**I**m weiteren Ablauf visualisiert der Übende meist verschiedene Bilderfolgen oder eine Reise an einen speziellen Ort. Innere Bilder, Gerüche, Farben und Empfindungen dürfen entstehen. Eigentlich geht es um archetypische Urbilder und ihre Assoziationen dazu, die bei der Nennung von verschiedenen Begriffen aktiviert werden. C. G. Jung spricht davon, dass zu einer archetypischen Qualität einer inneren Vorstellung auch eine emotionale Aufladung gehört. Das Bild, eventuell eine Erinnerung, die durch das Bild ausgelöst wird, und auch gleichzeitig die daran gekoppelte Emotion sind in diesem Zusammenhang eng

miteinander verbunden. Durch die Freisetzung der unbewussten Bilder können diese in das Wachbewusstsein integriert werden. Je detaillierter und echter man sich bei Yoga-Nidra die Bilder vorstellt, desto wirksamer sind sie. Worte wie z.B. „uralte Schildkröte“, „frei fliegender Adler“, „alter Baum“ oder „Wolken am Himmel“ locken intuitive Bilder hervor, lassen Verborgenes aus dem Unterbewusstsein zu oder können die Kreativität und Intuition anregen.

**G**egen Ende darf der Yoga-Nidra-Übende nochmals innerlich den positiven Entschluss wiederholen und wird dann langsam wieder aus der Entspannung in die äußere Welt geführt.

### Lösen von tieferen Spannungen

**E**s kann vorkommen, dass während oder nach der Yoga-Nidra-Praxis unangenehme Empfindungen, merkwürdige Bilder oder ungünstige Gedanken auftauchen. Dies kann daraus resultieren, dass sich verschiedene Spannungen in der Muskulatur oder auf mentaler und emotionaler Ebene lösen. Gerade eine Abfolge von bestimmten archaischen Bildern kann Erinnerungen, oft auch aus der Kindheit, hervorrufen und damit eine Verstärkung auf der Gefühlsebene bewirken. Diese Gefühle und Empfindungen können von angenehmer Natur sein – wie freudvoll, entspannend und positiv –, die Assoziationen können jedoch auch unangenehm sein. Man spricht von mentalen Schlacken, also Rückständen, die nicht ganz aufgelöst wurden und Spannungen im Unterbewusstsein verursachen. Bedeutsam ist hier, sich nicht in das Geschehen, das der Geist kreierte, hineinziehen zu lassen. Wir versuchen, das unangenehme Empfinden, das auftaucht, zu registrieren, jedoch ohne Bewertung oder Beurteilung. Der Übende wird zum absichtslosen Beobachter, wie wir es vom Yoga her kennen. So kann bei Yoga-Nidra Raum für kreatives Erleben, höhere Inspiration und tiefe Weisheit entstehen. ■



**Claudia Eva Reinig** ist Yogalehrerin und langjährige Ausbilderin im Yoga sowie Autorin von Yoga-DVDs und Yoga-Nidra-CDs. Sie praktiziert seit fast 30 Jahren Yoga und leitet national sowie international Retreats, Yogaferien, Workshops und Weiterbildungen. Mit Klarheit, Herz, Humor und Hingabe möchte sie inspirieren, in die Welt des Yoga einzutauchen. Claudia lebt in der Schweiz und in den Wintermonaten in Indien.

[www.yogainspiration.ch](http://www.yogainspiration.ch)



#### Neuerscheinungen:

CDs *Yoga Nidra Tiefenentspannung – Wonderful Journey*



CDs *Yoga Nidra Tiefenentspannung – Healing Journey*