

# YOGA NIDRA

## Tiefenentspannung für Körper und Geist

Yoga Nidra hat seinen Ursprung im Tantra Yoga. Er ist eine sehr wirkungsvolle Methode, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnen kann. Nidra heisst übersetzt Schlaf, wobei Yoga Nidra nicht der Schlaf ist, wie wir ihn kennen, sondern eine bewusste Form des Schlafens darstellt. Yoga Nidra ist eine Bewusstseinstchnik, die die Achtsamkeit trainiert und somit zum wachen „Schlaf der Yogis“ führt.



Ich praktiziere Yoga Nidra selbst viele Jahre und konnte schon spannende Entdeckungen machen. Gerade im völligen Entspannungszustand ist es möglich, aufkommende Gefühle oder Bewegungen des Geistes einfach nur zu registrieren und damit die Wahrnehmung bemerkenswert zu intensivieren. Ich konnte mit Yoga Nidra schon einen Zustand der völligen Klarheit in Verbindung mit einer absoluten wohligen Entspannung erleben. Gerade in solch einer Gemütsverfassung ist man durch die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit sehr aufnahmebereit. `Klarheit`, `völlige Bewusstheit`, `ausgedehnte Achtsamkeit`, `Wachheit`, `klare Wahrnehmung`, `wohlige Entspannung`, `Durchlässigkeit`, `Loslassen können` - dies sind Aussagen von Yoga Nidra Übenden, die diesen Zustand beschreiben.

In diesem aufnahmebereiten und durchlässigen Zustand können sich überholte Denk- und Verhaltensmuster sowie Blockaden und deren Ursprung zeigen. Dies ist der erste Schritt zum Loslassen dieser veralteten Vorstellungen und Ideen. So kann Raum für kreatives Erleben, höhere Inspiration und tiefe Weisheit entstehen.

Ein wunderbarer Effekt von Yoga Nidra ist eine absolute Tiefenentspannung auf mehreren Ebenen. Muskelverspannungen sowie tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen werden durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen ausgeglichen. Diese Übungen sind verschiedene Anleitungen zur Wahrnehmung der Körperteile, des Atems, der Gefühle und Empfindungen sowie unterschiedliche Visualisierungen. Die Bewusstseinsübungen führen nicht nur zur Tiefenentspannung, sondern im Grunde zum „Tiefenbewusstsein“.

### Übung `Nyasa` aus dem Tantra Yoga

Mithilfe der tantrischen Übung ‚Nyasa‘ lokalisiert der Übende durch die Anleitung des Lehrers z.B. bestimmte Körperteile. Bei Nyasa wechselt man von einem Körperteil zum anderen, gerade so schnell, dass der Praktizierende die Worte mental wiederholen kann. Dahinter steckt die Idee, dem Praktizierenden keine Zeit zu lassen, irgendwo lange zu verweilen oder abzuschweifen. Mental wird die betreffende Stelle erfühlt und wahrgenommen. Die Abfolge der Ansage ist eine spezielle Abfolge, die sich danach richtet, mit welchem Teil im Gehirn die verschiedenen Körperteile verbunden sind.



Der Grundgedanke bei dieser Übung ist, die einzelnen Körperteile mit der Wahrnehmung zu „berühren“. Es geht nicht wirklich darum, dass die Körperteile wohligh einsinken und man jeden einzelnen Muskel völlig relaxiert, sondern die Körperstellen mit der Absicht zu „berühren“, eine völlige Bewusstheit in diese Körperglieder zu lenken. Eine schöne Vorstellung ist, sich 1008 kleine sensible Antennen an die Stellen zu denken, wo man seine Wahrnehmung hinlenkt. Der Übende geht mit seiner Achtsamkeit an diese Orte,

wobei sich die Bewusstheit immer stärker ausweitet und damit eine immer klarer werdende Empfindung entsteht.

Ursprünglich verwendet man bei ‚Nyasa‘ ein Mantra, welches an die verschiedenen Körperteile „angebracht“ wird und somit göttliches Bewusstsein in diese Körperteile lenkt. Ein Mantra hat die Aufgabe den Geist zu beschäftigen und damit absolute Bewusstheit zu fördern, die zur Ruhe und Stille führt.

### **Verschiedene Frequenzen im Gehirn**

Wenn man sich die verschiedenen Frequenzbereiche anschaut, in denen Gehirnströme gemessen werden, so entsprechen unterschiedliche Frequenzen unterschiedliche Bewusstseinszustände. Im Alltagsbewusstsein dominieren z.B. Betawellen mit einer Frequenz von ca. 13 bis 30 Hz (Schwingungen pro Sekunde). Wachsamkeit, nach aussen gerichtetes Bewusstsein, analytische Problemlösungen sowie Angespanntheit, Stress und Unausgeglichenheit charakterisieren diesen Zustand. Spätestens ab 30 Hz tritt Nervosität bis zur Panik auf.

Bei Yoga Nidra befindet sich der Übende optimalerweise in der Alpha- und teilweise in der Thetaphase. In der Alphaphase dominieren Alphawellen in einem Frequenzbereich von 8 bis 13 Hz. Entspannte Wachheit, angenehme Entspannung und Aufmerksamkeit, erhöhte Lern- und Merkfähigkeit, ruhiges, gelassenes, fließendes Denken, eine zuversichtliche Grundstimmung bis hin zu einem Gefühl einer Einheit von Körper und Geist wird mit dieser Phase assoziiert. Wir befinden uns in dieser Phase im Stadium zwischen Wach- und Schlafzustand. Alphawellen sind als Brücke notwendig, damit Informationen aus dem Theta-Bereich in unser Wachbewusstsein gelangen können. Man kann sie als Tor zur Meditation bezeichnen.

Im noch niedrigeren Frequenzbereich liegen Theta- und Deltawellen. In der Thetaphase (4 bis 7 Hz) reagieren wir nur noch auf dominante oder starke Umweltreize. Thetawellen treten vermehrt in den leichten Schlafphasen auf. Trance, Hypnose, die REM-Phase sowie tiefe Entspannung sind hier charakteristisch.

Deltawellen weisen eine niedrige Frequenz von 0 bis ca 3,5 Hz auf. Deltawellen sind typisch für die traumlose Tiefschlafphase, Narkose und Trance.

### **Burnout-Syndrom und Yoga Nidra**

Burnout-Syndrom ist ein Wort, das in den letzten Jahren in aller Munde ist. Burnout kennzeichnet sich durch einen „Zustand der totalen Erschöpfung“, bei dem sich der Mensch völlig „ausgebrannt“ fühlt. Yoga Nidra ist eine Praxis, die bei diesem „Ausgebranntsein“ erstaunlich hilfreich sein kann. Interessant ist hier, dass das Burnout-Syndrom eng verknüpft ist mit Dopamin- und Serotoninmangel. Beide sind wichtige Neurotransmitter, die Informationen von einer Nervenzelle zur anderen weitergeben. Dopamin und Serotonin gelten im Volksmund als Glückshormone, welche z. B. bei intensiven Flow-Erlebnissen ausgeschüttet werden.

Es wurde festgestellt, dass ein erhöhter Anteil an Alphawellen, welche bei einem entspannten Zustand auftreten, mit einer höheren Konzentration dieser sogenannten Glückshormone einhergeht. Beim Yoga Nidra Üben, der sich wie bereits erwähnt, primär auf der Alpha-Ebene befindet, entsteht nun eine begünstigte Wechselwirkung zwischen Tiefenentspannung, Alphafrequenz und Hormonausschüttung.

### **Sankalpa – ein positiver Entschluss**

Während der körperlichen Entspannungsphase wird mit einem `Sankalpa` gearbeitet. Der Sankalpa ist ein Entschluss darüber, was einem im Leben wichtig ist und einer positiven Veränderung bedarf. Der Sankalpa wird als kurze mentale Aussage in das Unterbewusstsein gelegt. Die Formulierung eines Sankalpa kann dem Leben eine positive Richtung geben und die Struktur des Geistes stärken. Gerade in der Alphaphase, in der wir sehr aufnahmebereit sind, kann dieser Vorsatz fruchtbaren Boden finden. Die

psychische Stabilität und die Präsenz werden durch solch einen Entschluss bedeutend gefördert. Wesentlich ist, dass der Sankalpa in einen kurzen und positiv formulierten Satz gefasst wird, der gut einprägsam ist.

Das Wiederholen von heiligen oder positiven Selbstsuggestionen ist in fast allen spirituellen Disziplinen ein wesentlicher Bestandteil. Man könnte ein Sankalpa als universelles Instrument der Selbstbeeinflussung betrachten. Die positive Aussage und die damit verbundene Kraft dieses Entschlusses sind mit der Bejahung des eigenen Lebens, der Heilung sowie Entwicklung der körperlichen und geistigen Konstitution verbunden.

Verschiedene wissenschaftliche Studien bestätigen, dass eine fest gefasste Intention oder Absicht nach aussen strahlt und von anderen Lebewesen empfangen wird. Auf der Basis eines energetischen Weltbildes kann also auch die Umwelt auf die innerlich gefasste Absicht des Sankalpa reagieren und bei der Erfüllung dieses Entschlusses mit helfen.

### **Mentale Rückstände**

Es kann vorkommen, dass unangenehme Empfindungen, merkwürdige Bilder, Symbole oder ungünstige Gedanken bei Yoga Nidra auftauchen. Dies kann daraus resultieren, dass sich verschiedene Spannungen in der Muskulatur oder auf mentaler und emotionaler Ebene lösen wollen. Gerade eine Abfolge von bestimmten Bildern, die wir in Visualisierungsübungen bei Yoga Nidra erfahren (z.B. alte Kirche, moosbedeckter Waldboden, etc.) kann archaische Assoziationen auslösen und damit bestimmte Spannungsfelder auftauchen lassen. Man spricht von mentalen Schlacken, also Rückstände, 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.



Die Macht des Unterbewusstseins ist gross. „Tatsächlich ist es so, dass wir vorwiegend durch die Muster und Prägungen des Unterbewusstseins gedacht werden. Diese Prägungen sind, was wir in unserem Innersten denken und wie wir reagieren. Es ist die Ebene, die ausmacht, was und wer wir sind, wie unser Leben ist.“ (Die Macht des Unterbewusstseins - Dr. Joseph Murphy.)

Yoga Nidra gibt die Möglichkeit, „Überreste“ aus dem Unterbewusstsein auftauchen zu lassen und uns von alten Mustern und Anhaftungen zu reinigen. Je mehr sich die Gedanken beruhigen, desto klarer wird der Geist. Die mentale Klarheit und Stille gibt uns Überblick und schafft ein neues, offenes Feld für Kreativität und spirituelle Inspiration.

**Yoga Nidra CD, Tiefenentspannung für Körper und Geist**  
von **Claudia Eva Reinig**, [www.yogainspiration.ch](http://www.yogainspiration.ch)  
Gesamtspielzeit 64 min

Weiterführende Literatur:

Yoga Nidra von Swami Satyananda Saraswati, Satyananda Yoga-Zentrum  
Mit Yoga Nidra das Leben meistern von Anna E. Röcker, Vianova