

## WAS IST YOGA NIDRA

Es ist Swami Satyananda Saraswati, dem Begründer der Bihar School of Yoga in Indien zu verdanken, dass uns heute eine Tiefenentspannung zur Verfügung steht, deren Wirkungen weit über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinaus geht.

Er nannte die aus der alten tantrischen Wissenschaft entnommene Methode oder Übung Yoga Nidra. Aus den komplizierten und zeitaufwendigen Praktiken entwickelte er ein neues System, das den heutigen Bedürfnissen angepasst ist und unabhängig von Alter, Religion oder Kultur von jedem ohne Vorkenntnisse angewendet werden kann.

Die Mängel des modernen technologischen Lebensstils werden heute von vielen sensiblen Menschen wahrgenommen, was zur Folge hat, dass Entspannungsangebote wie Pilze aus dem Boden schießen. Nur wenige davon werden jedoch dem Anspruch gerecht, wissenschaftlich fundiert zu sein und eine tiefe und systematische Entspannung auf allen Ebenen zu ermöglichen. Genau das ist das Besondere der Tiefenentspannung Yoga Nidra.

Mit Yoga Nidra erhält der Einzelne etwas an die Hand, womit er grundlegende Veränderungen in seinem Leben vornehmen kann.

Swami Satyananda Saraswati sieht die Weltprobleme nicht vorrangig in Hungersnot, Armut, Drogen oder Kriegsangst, sondern in aufgestautem Stress und Verspannungen des Einzelnen, die durch ständige Überforderung des Nervensystems entstehen.

### Die Technik

Yoga Nidra ist eine wissenschaftlich fundierte, geführte Entspannungstechnik, die ohne Vorkenntnisse genutzt werden kann. Schon in der 1. Sitzung setzt eine tief gehende Entspannung auf *körperlicher, mentaler und emotionaler* Ebene ein. In Yoga Nidra findet keine Bewegung statt. Die Technik arbeitet ausschließlich über die Wahrnehmung.

Yoga Nidra ist ein idealer Weg, dem hektischen Alltag und den ständig steigenden Anforderungen besser begegnen zu können.

Yoga Nidra führt zu *schnellem Stressabbau*, zur *Verbesserung der Konzentration*, zur *Entfaltung inneren Friedens*, zur *Erweckung neuer Lebensfreude* und zur *Stärkung des Immunsystems*.

30 Minuten praktizieren der Technik bietet den Entspannungseffekt von 4 Stunden Schlaf !

Eine verbale Führung ist, zumindest für eine lange Anfangszeit, sehr wichtig.

Betrachtet man den Aufbau der verschiedenen Stufen, lässt sich erkennen, dass mehr als ein Drittel der Übung der Wahrnehmung des Körpers gilt. Während dieser Zeit geht es darum, Körper und Geist zu einer Einheit zu führen, was sie ja auch sind, was wir jedoch im Alltag selten beachten. Ist die Wahrnehmung auf den Körper gerichtet, können die Gedanken nicht ausbrechen und eigene Wege gehen. Die Aufforderung, während der ganzen Übung achtsam zu bleiben, taucht immer wieder auf; es ist die einzige Regel für Yoga Nidra.

### **Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper**

Wenn die Wahrnehmung durch den Körper geführt wird, von einem Körperteil zum nächsten, wird eine immer wiederkehrende Folge festgelegt, die sich nicht ändert. Der Name des Körperteils wird gedanklich wiederholt. Diese Praktik erhöht den Fluss pranischer Energie im Nervenkreis des motorischen *Homunkulus*. Durch diesen Strom nimmt man subjektiv Entspannung, Erleichterung oder "Loslassen" wahr, denn es entsteht eine sofortige Trennung des Bewusstseins von den sensorischen Wahrnehmungskanälen. Die Sinne ziehen sich von den Sinnesobjekten zurück.

Jeder der berührten Körperteile hat einen Gegenpunkt im Gehirn, das sich durch diese Übung zutiefst entspannen kann. Gleichzeitig wird jeder Körperteil durch die gedankliche Wiederholung des Namens mit Energie aufgeladen.

Dieser Teil der Übung ist besonders wichtig und zeigt eine deutliche Verbindung zwischen der modernen Neurochirurgie und der Meditationstechnik Yoga Nidra. Wer mit Yoga Nidra vertraut ist, wird die Markierungen auf der sensor-motorischen Hirnrinde als genau die Teile des Körpers erkennen, die bei der Körperreise mit der Wahrnehmung berührt werden.

Das Gehirn ist unser Instrument, um Körper, Gedanken und Gefühle zu einer harmonischen Einheit zusammenzufügen. Der Neurochirurg wirkt auf den Körper ein, indem er das Gehirn stimuliert. Der Yoga Nidra Schüler beginnt am anderen Ende des Nervenweges - er steigert die Körperwahrnehmung und stimuliert damit das Gehirn. Indem die Wahrnehmung zu den diversen Körperteilen getragen wird, entsteht nicht nur eine körperliche Entspannung, sondern gleichzeitig *werden auch alle Nervenbahnen zum Gehirn gereinigt*.

Ist zum Schluss dieser Stufe der ganze Körper in der Wahrnehmung, wird die gesamte Oberfläche des Gehirns berührt. In Yoga Nidra wird daher das Bewusstsein entspannt, indem sich der Körper entspannt.

### **Gegensatzpaare**

Auch das Wachrufen gegensätzlicher Empfindungen hat einen harmonisierenden Einfluss auf das Gehirn.

Bei einem ausgeglichenen, in sich ruhenden, offenen und kreativen Menschen sind die beiden Hirnhemisphären in Balance, beide können jederzeit abgerufen werden und arbeiten sogar zusammen. Auf die meisten Menschen trifft das nicht zu, weshalb sich unser Leben in einem ständigen Auf und Ab befindet.

Während Yoga Nidra wird dazu aufgefordert, gegensätzliche Gefühle in schnellem Wechsel aus den Tiefen des Bewusstseins an die Oberfläche zu holen, sich zu erinnern.

Mit Hilfe dieser Übung stellen wir die so notwendige Verbindung zwischen den beiden Hirnhemisphären her, wodurch ganz neue Fähigkeiten entdeckt und freigesetzt werden.

### **Bewusstseinssebenen**

Um in den Zustand des bewussten Schlafs zu gelangen, muss sich das Muster der Gehirnwellen ändern. Das menschliche Gehirn befindet sich in einem fortwährenden Zustand elektrischer Aktivität, die von einem EEG (Elektroenzephalograph) in Form von Gehirnwellen gelesen werden kann. Durch das Anbringen von Elektroden auf der Kopfhaut und die Weiterleitung über Verstärker zu einem Kathodenstrahl-Oszillographen wird die elektrische Aktivität des Großhirns aufgezeichnet.

Im Wachzustand ist das Bewusstsein durch die Sinneserfahrung mit der Außenwelt beschäftigt. Hier herrschen die *Betawellen* vor, es ist ein schneller Rhythmus, die Frequenz beträgt 14 – 20 Hz und mehr (Schwingungen pro Sekunde).

Während der Traumphase ist das Unterbewusste vorherrschend, unterdrückte Wünsche, Ängste, Verbote und tiefsitzende Eindrücke (*samskaras*) werden aktiv; *Thetawellen* treten als große 'Zwischenwellen' mit einer Frequenz von 4 – 8 Hz auf.

Im Tiefschlaf zeigt sich das Unbewusste, die Quelle aller Instinkte und Triebe sowie tief eingegrabener Erfahrungen aus früheren Evolutionsstufen. Im Gegensatz zum Traumzustand gibt es keinerlei mentale Aktivitäten, alle Schwankungen verschwinden. Die *Samskaras* und die *vasanas* (die latenten Wünsche) sind inaktiv, Bewusstsein und Körper sind wie gelähmt.

Sowohl Bewusstsein als auch Prana (Lebensenergie) ziehen sich aus den physischen und mentalen Bereichen zurück und richten sich zur nicht sichtbaren kreativen Quelle. Hier zeigen sich die langsamen *Deltawellen* (Frequenz 0,5 - 4 Hz); es ist die fundamentale rhythmische Schwingung des sichtbaren Universums.

### **Der hypnagogische Zustand**

Die Rhythmen Beta, Theta und Delta gehören somit zu den uns bekannten drei Bewusstseinssebenen – wachbewusst, unterbewusst und unbewusst.

Zwischen Wachzustand und Traum liegt eine weitere sehr wichtige Bandbreite der Wahrnehmung und der Erfahrung; in der Psychologie wird dies als der 'hypnagogische Zustand' bezeichnet. Es sind *Alphawellen* (8 – 14 Hz), die dann auftauchen, wenn wir bewusst sind.

Auch im Alltagsleben sind sie präsent, werden jedoch völlig von den *Betawellen* überlagert, wenn wir uns im Zustand des Nichtbewusstseins verlieren. Der Alpha-Zustand ist darüber hinaus charakteristisch für den Übergang vom Wachen zum Schlafen und zurück. Diese Übergangsphase dauert meist nur wenige Sekunden. Hier zeigt sich eine tiefe und wachsende Entspannung, die Muskeln lockern sich, Haltungsverspannungen lösen sich, die Wahrnehmung der Außenwelt verliert

sich. Während die Realität des Wachzustandes langsam erlischt, tritt an ihre Stelle der Zustand des Tiefschlafs oder der Traumfahrten; am Morgen nach dem Aufwachen ist der Weg umgekehrt. Der Yoga Nidra-Zustand entsteht somit auf der Grenzlinie zwischen Wachen und Schlafen.

Verharren wir wachsam und bewusst zwischen Wachen und Schlafen im Alphazustand, erlangen wir eine tiefe und vollkommene Entspannung. Das ist nicht nur sehr viel wirkungsvoller und wohltuender als normaler Schlaf, sondern es ist auch ein hilfreicher Weg zur Heilung vieler Störungen und Krankheiten, besonders dann, wenn es sich um psychosomatische Erkrankungen handelt.

Es ist der ideale Zustand für Lernen, und ein großes Arbeitspensum kann mühelos erledigt werden.

Darüber hinaus ist es die Pforte zu einer höheren Bewusstseinsstufe.

Die meisten Menschen schlafen, ohne ihre drei Spannungsarten, die Muskelverspannungen, die Mentalverspannungen und die Gefühlsverspannungen, vorher aufzulösen, weil sie sofort vom Betazustand in den Deltazustand hineingleiten, ohne vorher die Alphaplattform mit der Möglichkeit der ganzheitlichen Entspannung zu durchlaufen. Das erklärt, warum so viele Menschen am Morgen müde und zerknirscht aufwachen. Auch während des Schlafs kann tiefe Entspannung nur dann entstehen, wenn sich die Alphawellen verstärken und ein geringes Maß an Bewusstheit vorhanden ist.

Im Unterschied zum ungeübten Schlaf, in dem die Alphawellen gänzlich absinken, wird in Yoga Nidra eine Zwischenstufe errichtet, auf der die Alphawellen konstant bleiben, weil die Bewusstheit erhalten bleibt und somit tiefe Entspannung vorherrscht; es ist die Stufe zwischen dem betadominanten Wachzustand und dem langsamen Delta-Rhythmus des Tiefschlafs.

Durch Yoga Nidra schaffen wir eine hohe und wirkungsvolle Qualität des Ausruhens; der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar.

Die Erfahrung des Alpha-Zustands ist für die meisten Menschen kurz vorm Einschlafen und nach dem Aufwachen möglich. Oft sind es jedoch nur wenige Sekunden oder Minuten. Diese Zeiten systematisch auszudehnen und den Bewusstseinsfaden festzuhalten, von wenigen Sekunden auf fünfzehn, dreißig oder mehr Minuten, wird durch die Übung möglich. So können wir mit bewusster Wahrnehmung schlafen und bewusst unseren Alltag leben.

Yoga Nidra führt somit zu immer höherer Selbstwahrnehmung, durch die sich ein Kontroll- und Regulierungsmechanismus im Gehirn aufbaut. Sie zeigt sich durch größere autonome Stabilität und verbesserte emotionale Steuerung sowie einer wachsenden Kraft, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Im letzten Drittel der Übung können Geübte die Kraft der Visualisierung einsetzen. In einem Moment, in dem der langsame Delta-Rhythmus zusammen mit dem Alpha-Rhythmus vorherrschend sind, das ganze Gehirn, das gesamte Bewusstsein zutiefst entspannt sind, lassen sich die tiefen Schichten des Unbewussten betreten.

Jeder Vorsatz, jeder Entschluss erfordert einen ausbalancierten Bewusstseinszustand, der mit innerer und äußerer Entspannung einhergeht. Oft wird das nicht beachtet, jeder Tag fließt über mit guten Vorsätzen, nur wenige jedoch lassen sich verwirklichen. Das erzeugt Unzufriedenheit.

Sankalpa ist ein Sanskritwort und kann als Entschluss oder Vorsatz übersetzt werden. Es ist eine wichtige Stufe von Yoga Nidra und gleichzeitig eine kraftvolle Methode, um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben. Das Sankalpa ist eine kurze mentale Aussage, die in das Unterbewusste gelegt wird. Dies geschieht in einem Moment, in dem das Unterbewusste entspannt und aufnahmebereit ist, und das ist es im Zustand von Yoga Nidra. Nachdem der Same in Form des Sankalpas gelegt wurde, zieht er die dort ruhenden unendlichen geistigen Kräfte in sich zusammen, um sie aufblühen zu lassen. Keine Persönlichkeit ist unveränderbar, keine Angst ist so tief verwurzelt, dass sie nicht durch eine solche Kraft ausgerissen werden kann.

Der Sinn des Sankalpas liegt nicht darin, sich Wünsche zu erfüllen, sondern die Struktur des Geistes und die innere Willenskraft zu stärken.

### **Publikationen zu Yoga Nidra**

**Yoga Nidra** von *Swami Satyananda Saraswati* 296 Seiten, Pb, mit farbigen Abbildungen. ISBN 3-928831-25-3

**Yoga Nidra - Neue Erkenntnisse** von *Swami Prakashananda Saraswati* 64 Seiten, Pb, 2003 ISBN 3-928831-24-0