

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe Yoga Nidra in den 80er Jahren durch das Buch »Yoga Nidra« von Swami Satyananda kennengelernt und ich hatte das Glück, diese Praxis über die Jahre hinweg mit verschiedenen Lehrern erweitern und vertiefen zu dürfen. Nachdem Yoga Nidra für einige Zeit in meinen Kursen – und damit auch in meinem Leben – weniger präsent war, fand es vor ein paar Jahren durch die Erweiterung meines Kursangebots um Yin Yoga und Yoga 60+ wieder zu mir zurück – ausgelöst durch Margot Redl (*1925), die eine wunderbare Frau und eine Meisterin des Yoga Nidra ist.

Das Wort »Nidra« kommt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet Schlaf. Und tatsächlich befinden wir uns in der Tiefenentspannung des Yoga Nidra in einem Zustand zwischen Wachsein und Tiefschlaf, der dem kurz vor dem Einschlafen sehr ähnlich ist. Der Geist ist empfänglich, und gleichzeitig wach und klar, während der Körper ausruhen und regenerieren darf. Dieser Zustand ermöglicht es uns, mit den unterbewussten und höheren Inhalten unseres Wesens in Kontakt zu finden. Und das geht ganz einfach: Sie legen sich entspannt auf den Boden und geben alle Sorgen, Anspannungen und jeden Gedanken an die Erde ab. Öffnen Sie sich für das entspannte Wohlgefühl, das Sie mit Yoga Nidra erleben können. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude, Glück und Erfolg!

Christine Ranzinger