

So einfach geht Yoga Nidra

Los geht's: Üben Sie im Sitzen, im Liegen oder in einer klassischen Meditationshaltung. Suchen Sie sich eine Position aus, die sich gut anfühlt.

Für die Praxis des Yoga Nidra brauchen Sie nicht wie ein Einsiedler zu leben, der sich in seine Höhle zurückzieht. Je mehr der Yoga-Nidra-Zustand Ihr Leben und Ihren Alltag durchdringt, umso mehr wird die Wertschätzung Ihres Lebens von Tag zu Tag steigen, weil Sie jeden Augenblick, der in Ihrem Leben und in Ihrem Bewusstsein auftaucht, begrüßen und genießen. Dadurch entsteht ein natürlicher Prozess des Loslassens – ein Loslassen, das Sie mit dem gegenwärtigen Augenblick verbindet und von alten, nicht mehr nötigen Konditionierungen befreit. Dadurch können wir unser Verständnis von der Wirklichkeit immer wieder neu anpassen.

Erleben Sie sich selbst in Ihrem Körper

Yoga Nidra gründet in der Erkenntnis, dass die rein intellektuelle Einsicht einem Verständnis aus direkter, unmittelbarer Erfahrung den Raum öffnet. Durch Yoga Nidra erleben Sie sich selbst im Körper. Dadurch finden Sie in den Raum eines unmittelbaren Bewusstseins für den gegenwärtigen Augenblick. Dieser Zustand kann Sie von Angst und Zweifel befreien, die uns meistens dann befallen, wenn wir emotional um Geschehnisse aus Vergangenheit oder Zukunft oder scheinbar vertane Chancen kreisen.

Sie vielleicht sogar Ihr Yoga Nidra bald in Gesellschaft praktizieren.

Sorgen Sie dafür, dass Sie sich wohl und sicher fühlen und dass Sie nicht gestört werden. Tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie nicht einengt und frei atmen lässt. Vielleicht möchten Sie sich auch mit einer leichten Woldecke zudecken, damit Sie nicht auskühlen. Legen Sie sich auf den Rücken. Experimentieren Sie etwas, bis Sie die Haltung gefunden haben, in der Sie und Ihr Körper am besten loslassen und entspannen können.

So gelingt das Üben

In der Yogatradition heißt es, dass die Zeiten frühmorgens oder abends bei Sonnenuntergang am besten für die Praxis geeignet sind. Finden Sie für sich ein Zeitfenster und einen Ort, an dem es Ihnen gut geht, den Sie regelmäßig beibehalten und an dem Sie sich ganz Ihrer Praxis widmen können. Kreieren Sie eine Insel im Alltag und kehren Sie immer wieder dahin zurück.

Weihen Sie Familie und Freunde in Ihre neue Angewohnheit ein. Wenn Ihr Lebensumfeld die positiven Veränderungen in Ihrem Wesen bemerkt, werden

Sie sollten Yoga Nidra nicht unbedingt im Bett oder im Schlafzimmer üben. Ein wesentliches Ziel des Yoga Nidra ist es schließlich, dass wir während der Entspannung wach bleiben. Eine Ausnahme ist es natürlich, wenn Sie Yoga Nidra als Einschlafhilfe verwenden möchten.

Welche Positionen eignen sich für Yoga Nidra?

Klassischerweise üben wir Yoga Nidra im Liegen. Sie können aber auch im Schneidersitz oder in einer anderen

Vergessen Sie starre Vorgaben!

Wir tun uns etwas Gutes, wenn wir uns aus allzu starren Vorgaben lösen und unser ganz individuelles Zeitfenster für die Yogapraxis herausfinden, das sich am besten in unseren Alltag integrieren lässt. Nur dann kann der Yoga-Nidra-Zustand wirklich Teil unseres Wesens werden und von dort aus unser Leben durchdringen. Für mich selbst funktioniert das ganz

ausgezeichnet, wenn ich den Tag mit einem sitzenden Yoga Nidra beginne und dann mit meiner üblichen Yogapraxis fortfahre oder den Tag nach einigen Yin-Yoga-Übungen mit einem eher kurzen Yoga Nidra ausklingen lasse. Oder ich schiebe meine Praxis einfach zwischendurch ein. Es kommt einfach darauf an, was gerade am besten in Ihr Leben passt.

Meditationshaltung üben, die Ihnen vertraut ist. Das ist vielleicht ein bisschen weniger entspannend, aber es hat den unbestreitbaren Vorteil, dass wir dabei wach bleiben und dass sich dadurch die eine oder andere bewusstseinsweiternde Komponente des Yoga Nidra besser integrieren lässt – das gilt besonders für Yoga Nidra I.

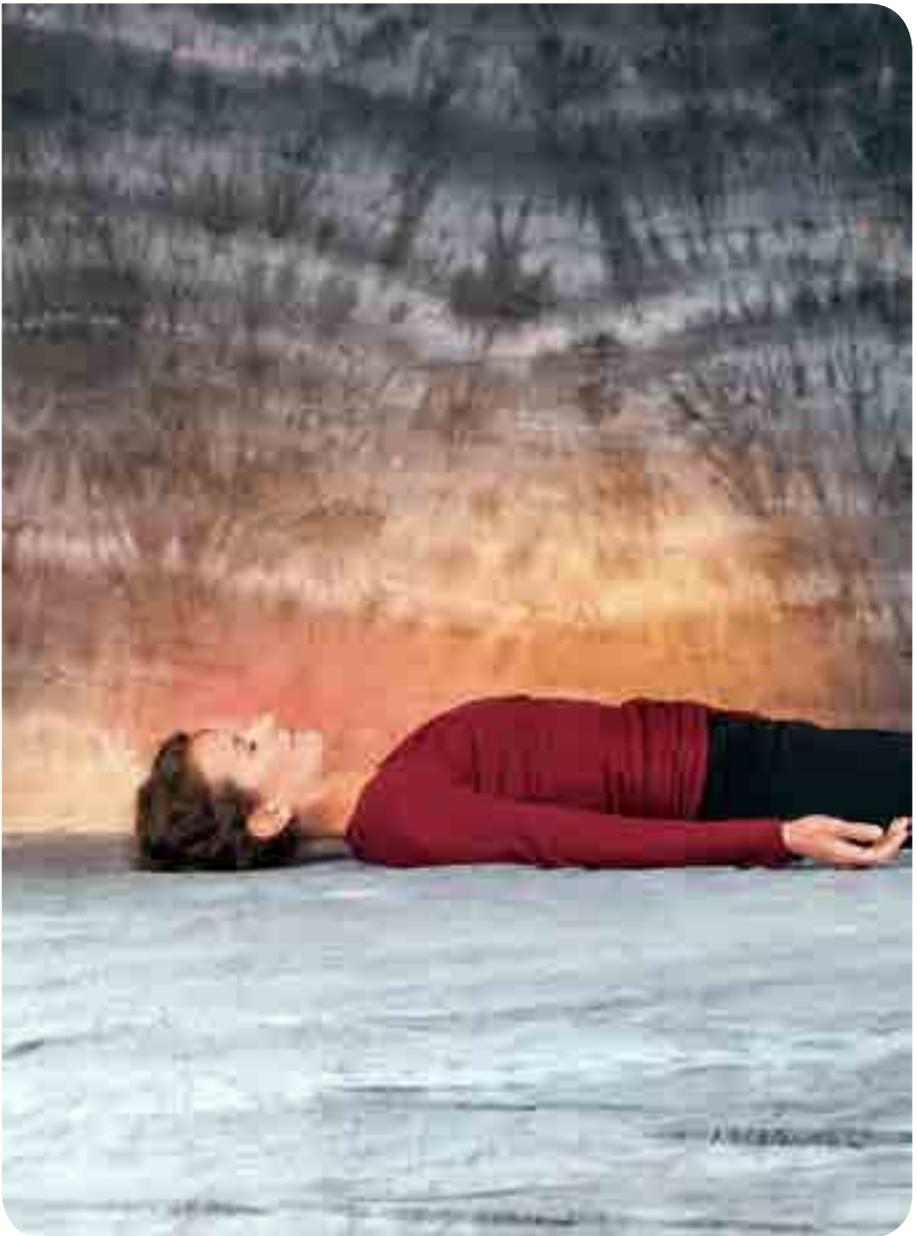
Experimentieren Sie damit, wie Sie sich am besten entspannen können, damit Sie sich wirklich wohl- und sicher fühlen. Ganz gleich für welche der folgenden Sitzhaltungen Sie sich entscheiden: Ihr Rücken sollte auf jeden Fall gerade bleiben. Lehnen Sie sich doch mal an

eine Wand an – das ist ein guter Trick gerade für den Anfang, wenn Sie im Sitzen üben möchten.

Positionen im Liegen

Shavasana ist die klassische Entspannungshaltung, in der Yoga Nidra traditionell geübt wird und die für Yoga Nidra II besonders empfehlenswert ist. In den alten Yogaschriften wird sie auch »Savasana« genannt, das bedeutet übersetzt »die Totenstellung«. Das

► Die Totenstellung hilft dabei, Körper und Geist abzuschalten und sich bewusst zu entspannen.



mag zunächst nicht besonders einladend klingen, weil es uns so sehr an die Vergänglichkeit unseres Körpers erinnert. Doch es ist eine Tatsache, dass uns schon allein diese Haltung in einen Zustand des tiefen Loslassens bringt, der in Kombination mit Yoga Nidra noch tiefer wird und die Harmonie zwischen Geist, Seele und Körper unterstützt.

Das Ausführen dieser Entspannungshaltung (Shavasana) ist ganz unkompliziert: Sie legen sich auf den Rücken und geben die ganze Schwerkraft Ihres Körpers an den Boden ab. Dabei ist es wichtig, dass der Kopf und die Wirbelsäule in einer geraden Linie sind und die Beine locker auseinanderfallen, so dass sich die Oberschenkel nicht berühren. Die Füße lassen Sie locker nach außen fallen. Die Hände können auf dem Bauch, dem Becken oder neben dem Körper liegen (mit den Handflächen nach oben). Achten Sie darauf, dass die Ellbogen auf jeden Fall den Boden berühren, damit die Schultern entspannt bleiben.

Variationen für einen entspannten

Rücken:

- Mit aufgestellten Beinen: Stellen Sie die Füße schulterbreit auf und drehen

Sie die Fersen etwas nach außen. Lassen Sie die Knie locker zusammenfallen. Die Hände liegen auf dem Becken (Unterbauch).

- Mit angewinkelten Beinen auf dem Stuhl: Legen Sie die Beine im rechten Winkel auf einen Stuhl, damit der untere Rücken ganz locker in den Boden fallen kann.
- Legen Sie sich eine gerollte Decke unter die Knie und auch ein kleines Kissen unter den Kopf, wenn Sie es dadurch bequemer haben. Und vielleicht möchten Sie sich auch mit einer leichten Decke zudecken, wenn Sie schnell frieren.

Positionen im Sitzen

Wenn Sie Yoga Nidra im Sitzen üben möchten, ist jede Meditationshaltung geeignet, die Ihnen vertraut ist und mit der Sie sich wohlfühlen. Achten Sie dabei immer darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt. Legen Sie sich eine gerollte Decke oder ein Kissen unter Ihr Gesäß, wenn Sie dadurch leichter aufrecht auf dem Boden sitzen können.

Geeignete Sitzhaltungen sind:

- Mit dem Rücken an der Wand, z. B. mit gegrätschten Beinen.



♠ Falls Sie Angst haben einzuschlafen, probieren Sie doch eine der klassischen Meditationshaltungen im Sitzen.

- Mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzend: Auch wenn der volle Lotus die traditionelle Sitzhaltung für Meditationen ist, sind unsere westlichen Körper nicht unbedingt dafür geeignet. Probieren Sie stattdessen den halben Lotussitz aus: Bei diesem legen Sie nur einen Fuß auf den anderen Oberschenkel, der gegenüberliegende Fuß liegt darunter. Wenn das für Sie recht schwierig ist, probieren

Sie den Schneidersitz mit Hilfsmitteln: Setzen Sie sich auf einen Yoga-block oder ein Meditationskissen. Legen Sie bei Bedarf gerollte Decken links und rechts unter die Knie oder die Oberschenkel. Denken Sie daran: Es ist weniger wichtig, wie Ihre Beine gekreuzt sind, als dass Ihr Rücken gerade ist. Wenn Sie sich im Schneidersitz wohlfühlen, dann üben Sie darin, auch wenn er manchmal etwas instabil sein kann. Wählen Sie einfach eine Sitzhaltung, in der Sie ohne Anstrengung für 15–30 Minuten still sitzen können.

- Auf dem Stuhl, wenn möglich ohne sich dabei anzulehnen.

Stadien des Yoga Nidra

Die Stadien des Yoga Nidra weichen in der Himalaya- und der Bihar-Tradition in einigen Punkten leicht voneinander ab. Gleichwohl führen beide in den Yoga-Nidra-Zustand, der hinter unserer Persönlichkeit entdeckt werden will. Es ist ein Zustand der Stille, weit und tief, durchdrungen von einer neutralen Freude, die den Zustand der (begründeten) Freude bereits in sich transzendiert hat und der im Idealfall unser Leben von innen heraus durchdringt. Probieren Sie ganz einfach aus, mit welchem Yoga Nidra Sie im Augenblick glücklicher sind. Vertrauen Sie dabei Ihrer Intuition. Beginnen Sie mit dieser Form und behalten Sie sie für 21 Tage bei. So lange dauert es nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft, bis sich im Gehirn neue, neuronale Vernetzungen bilden.

Stadium 1: Ankommen. Eine Grundentspannung, oft verbunden mit einer ersten Konzentration auf den Atem, die uns empfänglich für das eigentliche

Yoga Nidra werden lässt. Hier erfolgt ein Loslassen der Alltagsgedanken und der damit einhergehenden (möglichen) Verspannungen: In diesen entspannten Zustand wird im Yoga Nidra I ein grundlegender, positiver Saatgedanke gesetzt, das Sankalpa (Seite 52).

Stadium 2: Bewusstsein für den Körper (Body-Scan). Das Kreisen des Bewusstseins durch den Körper folgt bestimmten Pfaden, die sich für Yogapraktizierende seit langer Zeit bewährt haben. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Kopf und den Händen gewidmet. Verschiedene Körperteile werden in einer festgelegten Reihenfolge benannt, die sich immer wieder aufs Neue wiederholt. Dabei werden intensiv neuronale Vernetzungen und bestimmte Gehirnareale angesprochen und aktiviert. Unser Unterbewusstes merkt sich den Vorgang und das Ergebnis und der Zustand dieser wachen Entspannung wird immer leichter für uns, bis er unser Leben mehr und mehr durchdringt.

Stadium 3: Bewusstheit für den Atem. Damit ist auch das Bewusstsein für die noch feineren Energieströme, den Fluss der Lebensenergie, im Körper verbunden. Durch die Schulung der Konzen-

tration wächst die Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick. Oft passiert dies durch das Zählen der Atemzüge, indem wir von innen her unseren Bauchnabel betrachten. Auch andere Formen von Atem- und Energielenkungen werden verwendet, wie die auf der CD vorgestellte Wechselatmung.

Stadium 4: Bewusstsein der Polaritäten: Emotionen, Gefühle, Denkstrukturen.

Dies geschieht durch das bewusste Erleben von gegensätzlichen Empfindungen und Denkstrukturen (Glaubenssätzen). Nehmen Sie die Einladung an, verschiedene Empfindungen gleichzeitig zu erleben. Weil weder unsere Gefühle noch unsere Gedanken dafür gemacht sind, in zwei Richtungen auf einmal zu denken, öffnet sich oft spontan die Stille des Raums, in dem diese Gegensätze enthalten sind.

Stadium 5: Vom Denken in die spirituelle Dimension (Bilderreise).

Wir beleuchten und erleben unsere Denkstrukturen und Glaubenssätze und ihre Auswirkung auf unsere Befindlichkeit. Es folgt die Schulung unserer Fähigkeit der Visualisierung durch archetypisch spe-

zifisch aufeinander abgestimmte Bilderwelten sowie eine Bilderreise, die uns mit unserem ursprünglichen Wesenskern verbindet. Wir werden zum Beobachter in der Stille, die hinter unseren mentalen Aktivitäten liegt (Zugewandtheit).

Stadium 6: Bewusstheit für den Raum des Glücks.

Dieser Raum entspricht dem Yoga-Nidra-Zustand, in dem Beobachter und Stille mehr und mehr eins werden. Hier kommen und gehen sowohl körperliche und als auch emotionale Empfindungen und Gedanken. Und dabei handelt es sich paradoxerweise um einen recht neutralen Zustand, innerhalb dessen sich das Feld Ihrer emotionalen und mentalen Wirklichkeit zeigen kann. Yoga Nidra II findet übrigens direkt und unmittelbar von Stadium 3 über die bewusste Herzöffnung in diesen Raum des stillen Glücks.

Stadium 7: Zurückfinden in den Körper.

Wir bewahren die Stille und das Bewusstsein des Yoga-Nidra-Zustands, während wir durch das Bewusstsein für unseren Körper wieder zurückfinden ins Hier und Jetzt.