

Kapitel 1 – Was ist Yoga Nidra?

Yoga Nidra bedeutet wörtlich ‘Yogischer Schlaf’. Es ist eine alte Praxis, um in einen Zustand tiefer bewusster Entspannung zu gelangen. Dabei wird die Aufmerksamkeit systematisch von der äußeren in die innere Welt verlagert.

Wir erreichen einen Tiefschlafzustand, in dem unsere Sinne, Verstand und Geist entspannen und frei werden von den Konzepten von Zeit, Raum und Vernunft. Dabei reduziert sich die Gehirnaktivität und der Körper geht über in einen Heilungsprozess. So heißt es auch, dass eine Stunde Yoga Nidra genauso wirkungsvoll sein kann wie vier Stunden Schlaf. Wenn der Körper in Heilung übergeht, können auf Zellebene Giftstoffe ausgeleitet, der Geist erfrischt sowie Ballast aus dem Unterbewusstsein abgetragen werden.

Jeder kann Yoga Nidra praktizieren. Gerade den Menschen, die Schwierigkeiten haben, loszulassen oder unter Schlafproblemen, Trauma, Burn-out und Ängsten leiden, bietet Yoga Nidra immensen Nutzen. Auch für alle, die sich mehr inneren Frieden und eine tiefere Verbindung zu sich selbst wünschen, ist die Praxis sehr hilfreich und heilsam. Das Üben von Yoga Nidra bringt uns in einen harmonischen, erholsamen Seinszustand. Hier können wir heilen, uns erneuern und unser wahres, glückseliges und ewiges ‚Selbst‘ erwecken.

Wenn wir nicht im Nidra sind, betrachten wir die Außenwelt. Im Yoga Nidra schauen wir nach innen. Kurz zusammengefasst bedeutet die Praxis von Yoga Nidra: Nach innen schauen, Ablösung von der Außenwelt, Befreiung von den Schwankungen des Geistes und Beobachtung des ‘Selbst.’ Yoga Nidra heißt Selbstverwirklichung und Reflektion des ‘Selbst.’

Regelmäßig praktiziert kann Yoga Nidra tiefe Heilung bringen und negative Gedankenmuster sowie im Unterbewusstsein verankerte emotionale Störungen auflösen.

Da immer mehr Menschen die Heilkraft dieser Praxis erfahren und die Forschung laufend Beweise für ihre Wirksamkeit liefert, gewinnt Yoga Nidra-Praxis weltweit an Popularität.

In den Worten von Swami Satyananda:

“In diesem Zustand bist du weder schlafend noch wach. Wenn du einschläfst, ist es nicht Yoga Nidra. Bleibst du wach, ist es auch nicht Yoga Nidra. Wenn du träumst, ist es nicht Yoga Nidra. Yoga Nidra ist ein Zustand, indem du dir gleichzeitig der bewussten, unterbewussten und unbewussten Bereiche deines Geistes gewahr bist. Es ist eine perfekte Therapie, denn es löst alle psychologischen Störungen und Samskaras auf und hilft dir, dein normales, natürliches Selbst zu werden.“

Was ist Yoga Nidra nicht?

Yoga Nidra ist nicht nur eine Entspannung: Es ist ziemlich populär geworden, den Begriff ‘Yoga Nidra’ für alle möglichen Entspannungsmethoden zu verwenden. Auch wenn die Yoga Nidra-Praxis für tiefe Entspannung sorgt, ist es nicht nur eine Entspannungsmethode. Yoga Nidra ist ein besonderer innerer Bewusstseinszustand. Es ist eine bewusste Erfahrung traumlosen, tiefen Schlafes, in der man sich mit der inneren Welt verbindet und sich von der äußeren ablöst.

Yoga Nidra ist nicht nur eine geführte Visualisierung: Auch wenn geführte Visualisierung manchmal im Yoga Nidra genutzt werden kann, geht es doch darum, das Bewusstsein von außen nach innen zu bringen. Häufig unterstützen geführte Visualisierungen die Aktivierung und Bewusstmachung unserer Sinne und lenken so die Aufmerksamkeit ins Außen.

Yoga Nidra ist nicht nur Affirmation oder Autosuggestion: Auch wenn Affirmationen und Autosuggestionen Teil von Yoga Nidra sein können, um positiv auf das Unterbewusstsein zu wirken, geht Yoga Nidra viel weiter, als nur das Unterbewusstsein zu beeinflussen.

Yoga Nidra ist nicht nur eine Tagträumerei: Beim Tagträumen verliert man sich in angenehmen traumartigen Gedanken. Yoga Nidra mag anfangs einen ähnlichen Effekt haben, aber es dient dazu, das Bewusstsein in einen viel tieferen Bereich zu führen.

Yoga Nidra ist nicht nur ein Zustand des Träumens: Anfangs können beim Üben viele komplexe Träume kommen. Aber Yoga Nidra ist kein Traumzustand. Beim Träumen sind die Sinne und Denkprozesse noch ganz aktiv. Im Zustand des Yoga Nidra stellen sich die Denkprozesse ein, unsere Sinne ruhen aus und der Geist wird klar und ruhig.

1.1. Yoga Nidra vs Shavasana

Shavasana ist eine Ruhestellung, um den physischen Körper und den Geist in die Stille zu bringen. Dabei fließt der Atem mühelos und sanft. Wörtlich bedeutet 'Shav' 'toter Körper' oder 'Leichnam'. Die Stellung heißt daher Totenstellung. Diese vollständige Stille bringt tiefe Entspannung für Körper und Geist. Shavasana sieht sehr einfach aus, aber viele Praktizierende finden sie besonders herausfordernd, da sie verlangt, dass man die Kontrolle über die Körperteile loslässt, so dass der Atem sich verlangsamt und der Geist zur Ruhe kommt.

Shavasana übt man gewöhnlich ein bis fünf Minuten lang. Bei längerem Shavasana schlafen viele ein, z.B. in einer längeren Endentspannung nach der Asana-Praxis. Aber es geht darum, einfach Geist, Atem und Sinne zur Ruhe zu bringen, wie im Zustand des Todes.

Beim Yoga Nidra werden die Schüler*innen angeleitet, sich bequem hinzulegen. Vorzugsweise nehmen sie die Stellung des Shavasana ein, da dies natürlich die müheloseste und symmetrischste Stellung ist. Aber es kommt auch häufig vor, und ist auch zulässig, dass Schüler*innen sich auf den Bauch oder die Seite legen. Der*die Lehrer*in führt durch ein detailliertes und spezifisches Skript. Zuerst wird man gebeten, ein Sankalpa zu setzen, einen Entschluss zu formulieren oder die tiefste Sehnsucht anzusprechen.

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn du im Halbschlaf bist und es sich irgendwie anfühlt, als würde das Gehirn wegschlummern. Yoga Nidra kann dich genau in diesen Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen versetzen.

Zusammengefasst: Shavasana ist eine Yoga Asana, eine Stellung. Yoga Nidra ist ein Bewusstseinszustand zwischen Schlafen und Wachen. Es ist eine vollständige Entspannung des Körpers, während der Geist gleichzeitig wach bleibt. Richtiges Üben von Shavasana kann eine Yoga Nidra-Erfahrung bringen, aber es handelt sich um zwei voneinander unabhängige Konzepte. Shavasana ist nicht notwendig für Yoga Nidra, und die Shavasana-Praxis impliziert nicht eine Yoga Nidra-Erfahrung.

1.2. Yoga Nidra vs Hypnose

Sowohl im Yoga Nidra als auch in der Hypnose ist der Körper tief entspannt, während das Unterbewusstsein sehr aktiv ist. Dies sind jedoch die einzigen Ähnlichkeiten.

Da Yoga Nidra und Hypnose beide zur Beeinflussung des Geistes genutzt werden können, denken viele, dass Yoga Nidra eine Form der Hypnose ist. Jedoch unterscheiden sich sowohl Praxis als auch Zweck sehr voneinander. Zwar beginnen beide mit geführter Entspannung, gehen dann aber in unterschiedliche Richtungen. Wenn Sinne und Geist zur Ruhe kommen, kann man tatsächlich einen hypnotischen Zustand durchlaufen. Erlebt man diesen Prozess bewusst, kann man diesen Zustand überspringen.

Deswegen wiederholt der*die Lehrer*in oft die Bitte, nicht einzuschlafen. Im Yoga Nidra versucht man, wach zu bleiben. Selbst wenn du in tiefer Entspannung bist, willst du nicht schlafen. Du bist dir bewusst, dass du im Prozess von Yoga Nidra bist. Im Yoga Nidra ist das Bewusstsein noch aktiv und kann jederzeit die Kontrolle übernehmen, während in der Hypnose das Bewusstsein oft unterdrückt wird und man sich möglicherweise nicht mehr an die Erfahrung erinnern kann.

Die Rolle des*der Lehrers*Lehrerin im Yoga Nidra ist, die Praktizierenden in einen Zustand tiefen Bewusstseins zu versetzen. In der Hypnose übernimmt der*die Therapeut*in oft die Kontrolle über das Bewusstsein, um das Unterbewusstsein zu erforschen.

1.3. Yoga Nidra vs Entspannung

Wenn eine Tätigkeit oder harte Arbeit uns ermüdet, müssen wir uns entspannen. Die meisten Menschen tun Dinge wie Musik hören, fernsehen, spazieren gehen, lesen, usw. Das ist jedoch keine Entspannung sondern eine Ablenkung. Hier suchen wir Abwechslung in angenehmeren Tätigkeiten.

Echte Entspannung bedeutet, dass Körper, Geist und alle fünf Sinne ruhen. Im Tiefschlaf (traumloser Schlaf) beispielsweise sind wir entspannt. Im Tiefschlaf sind Körper, Geist und Sinne völlig entspannt. Entspannung ist notwendig, denn nur im entspannten Zustand kann der Körper heilen, sich regenerieren und wachsen. Aber das Bewusstsein lässt hier nach. Deswegen sind wir uns nicht bewusst, was passiert, während wir schlafen.

Yoga Nidra beginnt mit Entspannung, geht jedoch viel weiter. Entspannung von Körper, Geist und Sinnen ist im Yoga Nidra sehr wichtig, aber nicht das ultimative Ziel. Im Yoga Nidra ist das Bewusstsein aktiv und in einem Zustand des Beobachtens. Obgleich das Gehirn einen tiefen Entspannungszustand erreicht, bleibt man sich seines Körpers, Geists und seiner Sinne gewahr und schaut hinein in das ‚Selbst‘. Man beobachtet das ‚Selbst‘, die Seele, als schaute man in einen inneren Spiegel.

1.4. Yoga Nidra vs Meditation

Yoga Nidra ist nicht Meditation. Yoga Nidra und Meditation sind sich jedoch sehr ähnlich. In der Meditation lenken wir auch Aufmerksamkeit von außen nach innen. Zunächst üben wir Pratyahara, den Rückzug der Sinne, dann üben wir Dharana, Konzentration, und wenn wir dies gut meistern, erreichen wir Dhyana, den Zustand der Meditation.

In Pratyahara beruhigen wir die Sinne, richten sie nach innen, so dass sie nicht von außen gefüttert werden. In Dharana geht es darum, den Geist auf einen Punkt zu fokussieren.

In Dhyana werden wir uns unseres 'Selbst' bewusst.

In der Meditation richten wir den Fokus nach innen aus und suchen danach, wer wir sind. Dies ist dem Yoga Nidra sehr ähnlich, doch im Yoga Nidra beobachten wir einfach nur, während wir in der Meditation aktiv suchen.

Man kann sich Yoga Nidra wie eine Vorbereitung zur Meditation vorstellen. Es bringt die Aufmerksamkeit nach innen und hilft Geist und Körper, den Zustand der mentalen Ruhe zu finden, der die Voraussetzung für effektive Meditation ist.

Den meisten Menschen fällt es nicht leicht, zu meditieren. Vorher die Kunst des Yoga Nidra zu erlernen hilft, später die viel größere Herausforderung anzugehen, den Geist bei der Meditation im Sitzen zu fokussieren.