

Kapitel 2 –Die Geschichte des Yoga Nidra

Das Konzept von Yoga Nidra ist in alten Indischen Traditionen wie dem Hinduismus und Buddhismus geläufig. Yoga Nidra ist ebenso alt wie das Jahrtausende alte Yoga selbst.

Die Entwicklung der modernen Form des Yoga Nidra schreibt man Swami Satyananda zu. Mitte des 20. Jahrhunderts formulierte er die Grundlage der modernen Yoga Nidra Technik. Zu dieser Zeit, in den 1940ern und frühen 1950ern, lebte er als Schüler bei seinem Meister Swami Sivananda in Rishikesh, Indien.

In seiner Arbeit zu Yoga Nidra beschreibt Swami Satyananda acht Stufen, um einen Zustand des reinen Yoga Nidra zu erreichen. Diese acht Stufen sind:

- Nach innen gehen
- Sankalpa—eine Intention, die man sich während der Praxis setzt, um ein klares Ziel zu definieren und sich darauf zu fokussieren
- Fokussierung des Bewusstseins
- Atembewusstsein
- Manifestierung von Gegensätzen
- Kreative Visualisierung
- Sankalpa—tieferes Verständnis seiner Intention
- Nach außen gehen

Laut Swami Satyananda setzt sich Yoga Nidra aus den beiden Begriffen Yoga und Nidra zusammen, wobei letzteres ‚Schlaf‘ bedeutet. Er definierte es folgendermaßen:

"Während der Yoga Nidra Praxis scheint man zu schlafen, doch das Bewusstsein ist auf einer tieferen Wahrnehmungsebene aktiv. Daher wird Yoga Nidra oft als psychischer Schlaf oder Tiefenentspannung mit innerer Achtsamkeit bezeichnet."

Im Sanskrit kann Yoga Nidra als zusammengesetzter Begriff unterschiedlich interpretiert werden, einschließlich 'der Schlaf, der Yoga ist', 'der durch Yoga verursachte Schlaf' und 'der Schlaf des Yoga'. Auf jeden Fall hängt die spezifische Bedeutung des Begriffs von seinem historischen Kontext ab. Basierend darauf hat Yoga Nidra zwei verschiedene Bedeutungen:

2.1. Die beiden unterschiedlichen Bedeutungen von Yoga Nidra

1. Eine Yoga-Tantra Technik

Basierend auf Swami Satyanandas Studium der tantrischen Schriften und seiner Weiterentwicklung dieser Technik bezieht sich Yoga Nidra auf eine wirkungsvolle Entspannungs- und Meditationstechnik, die sich aus dem alten Tantra ableitet und von Swami Satyananda von der Bihar School of Yoga entwickelt wurde.

Die hier gemeinte Technik des Yoga Nidra bewirkt tiefe Entspannung für Körper und Geist mit dem ultimativen Ziel einer höheren Selbstwahrnehmung.

Yoga Nidra ermöglicht dem*r Praktizierenden, bewusst zu bleiben, während er*sie in Zustände des bewussten Träumens und Schlafes eintritt. Der Yoga Nidra-Zustand ist erreicht, wenn man in der Tiefschlafphase bewusst bleiben kann (in den Mandukya Upanishaden 'Prajna' genannt).

Die Praxis ist praktisch und leicht zugänglich und trägt gleichzeitig zur einer tiefen Entspannungserfahrung bei, die Gesundheit, inneren Frieden und höheres Bewusstsein fördert. Letztendlich führt Yoga Nidra zu einem höheren Bewusstseinszustand.

2. Ein indisches Philosophie-Konzept

Viele indische Philosophie- und Mythologietexte sprechen von Yoga Nidra als dem Zustand, der eintritt, wenn der Indische Hindu-Gott Vishnu schläft und dadurch die Schöpfung zerstört wird, ‚*Pralaya*‘ genannt. Vishnu ist die vereinende Kraft des Universums, und wenn er schläft, löst sich das Universum auf.

2.2. Nyasa – Feinstoffliche Energien erwecken

Das charakteristische Merkmal von Yoga Nidra ist die systematische Bewusstseins-Fokussierung im Körper, die dem tantrischen Prozess des Nyasa entstammt (was soviel bedeutet wie ‘platzieren’ oder ‘den Geist auf einen Punkt fokussieren’).

Nyasa bedeutet einrichten, platzieren. Im Yoga Nidra steuern wir unsere Aufmerksamkeit beliebig. Zum Beispiel fokussieren wir während des Body Scans den Zeh, den linken Zeh, den rechten Zeh, und bringen unsere Aufmerksamkeit dorthin.

Die Kraft des Nyasa liegt darin, dass - wohin auch immer man seine Aufmerksamkeit bringt - dorthin auch die Energie fließt. Während Nyasa berühren wir bewusst verschiedene Körperregionen. Tun wir dies in vorgeschriebener Art und Weise, können wir subtile Energie im physischen Körper erwecken. Das ist die Kraft von Nyasa.