



YOGA NIDRA

- der Schlaf der Yogis



Yoga Nidra, der yogische oder transzendente Schlaf, ist eine uralte tantrische Technik. Ganz im Sinne und von der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs Tantra, ist es eine Ausdehnung des Bewusstseins.

Die Sinne werden klassisch nach Innen geführt, was eine Vorbereitung und Übung zur Meditation ist; sowie auch eine zeitgemässe Alternative dazu bildet. Wissenschaftlich über Jahrzehnte erforscht, ist Yoga Nidra auf vielen Ebenen sehr heilsam.

Es führt unwiderstehlich zu einer tiefen und umfassenden Entspannung des gesamten Wesens und wirkt in alle Bereiche des Menschen.

*

Grundsätzlich kann Yoga Nidra ohne Kenntnisse, Voraussetzungen oder sonstige Bedingungen geübt werden.



Sie sollte aus verschiedenen Gründen nicht ohne Lehrer durchgeführt werden. Vor allem, weil das Unterbewusstsein dabei sehr offen und empfänglich ist; was auch einen geeigneten Rahmen, Umgang und Begleitung bedarf.

Die Übungen gelingt umso besser, wenn immer der gleiche Sprecher durch das Yoga Nidra führt, zu dem eine vertrauenswürdige Beziehung vorhanden ist

*

Zu Beginn und am Schluss wird innerlich ein Samen gelegt, der durch die Kraft von Yoga Nidra im Leben unausweichlich zum Tragen kommt.

Das wird Sankalpa genannt, was Wille, Absicht, Entschluss und Ausrichtung bedeutet.

Nicht nur ganz besonders im Yoga Nidra, wie im ganzen Yoga überhaupt, sondern auch grundsätzlich in jedem Leben, ist das Sankalpa absolut Schicksalsweisend und entscheidend.

Gleichzeitig ist der Wille ein sozusagen 'sehr heisses Eisen', da dieser von der persönlichen Geschichte konditioniert, von Gesellschaft, Marktwirtschaft sowie Werbung fremdgesteuert und auch noch grösstenteils unbewusst ist. Deshalb sollte das Sankalpa weise gewählt werden, nicht zur persönlichen Wunscherfüllung dienen, sondern um den Willen stärken.

Das Unterbewusstsein hat seine eigenen Regeln, und durch die Macht von Sankalpa ist folgendes zu beachten:

- Kurz – 'in der Kürze liegt die Würze'
- Klar – so, dass es ein Kind versteht
- Immer in der Gegenwartsform
- Positiv – keine Verneinungen und nichts, was man loswerden möchte; Beispiel: 'ich bin jetzt nicht mehr gestresst' wird ersetzt mit z.B. 'ich bin gelassen / ausgeglichen...'



Durch die heutigen Einflüsse wird meist etwas gewollt, weil man sich etwas davon erhofft – also gleich zur letztendlichen, grundlegenden und möglichst umfassenden Absicht finden, welche die grösstmögliche Herz-Resonanz und Lebensausrichtung ausdrücken.

Schlussendlich geht es immer um einen Zustand und somit ein Gefühl. Das Sankalpa sollte so gewählt werden, dass es das schönste, beste und höchste aller Gefühle darstellt.

Idealerweise beginnt der Satz mit:

- Ich bin... – und es folgt nur noch ein Wort*

Alles, was man 'hat', geht irgendwann auch wieder verloren; alles, was gewünscht oder gewollt wird, verstärkt alleine den Wunsch und den Willen danach.

Natürlich kann auch nur der Begriff genommen werden, z.B. Selbst-Bewusst-Sein; andersherum kann die Tendenz der Identifikation für alles genutzt werden, was darauffolgt.

Bewährte Beispiele:

- Ich bin selbstbewusst – das Höchste im Yoga, wo die Einigung mit dem Selbst, der Essenz des Menschen, angestrebt wird; und laut seinen Lehren alles Folgende bereits beinhaltet:
- Ich bin glücklich – führt automatisch in die richtige Richtung
- Ich bin heil – Heil ist ein äusserst mächtiges Wort – noch viel umfassender, tiefgreifender und subtiler als gesund
- Ich liebe – ich bin liebend/ liebevoll/ Liebe – ich liebe mich selbst
- ... LICHT – (ZU)FRIEDEN – GLÜCKSELIG – EWIG/ LEBENDIG – GÖTTLICH – BEGEISTERT – INSPIRIERT

*



Das heute bekannte Yoga Nidra ist in der Tradition von Swami Satyananda.

Wie sein Lehrer, Swami Shivananda*, war er Arzt, bevor er sein Leben dem Yoga widmete. Nach Jahrzehnter langer Ausbildung und Einweihung, gründete er bereits in den 60-er Jahren die erste anerkannte Yoga-Universität in Indien, die Bihar School of Yoga.

Sein Anliegen war, wie das seines Lehrers, das Wissen von Yoga für alle Menschen zugänglich zu machen. *S. Shivananda lebte in Rishikesh, der Quelle vom Ganges, und war der Erste, der Yoga, insbesondere das Hatha-Yoga, für Westler und somit auch neu für Frauen geöffnet hat. Das eigentliche Anliegen von seinem Schüler S. Satyananda war, das Wissen von Yoga und der westlichen Schulmedizin und Wissenschaft zusammen zu bringen.

Für ihn war schon damals klar, dass die Menschen im Westen ein zu wenig ruhiges Leben führen, um wirklich meditieren zu können.

Und genau dafür hat aus alten und komplexen Tantra-Schriften Yoga Nidra entwickelt.

Dr. Schulze war bei S. Satyananda in Indien und hat aus einem Teil daraus, zusammen mit (Selbst-) Hypnose, das Autogene Training entwickelt.

Yoga Nidra hat jedoch mit beidem nicht wirklich was zu tun, ist viel umfassender und geht weit darüber hinaus. Es gründet zusammen mit alten tantrischen Schriften auf den Lehren der klassischen Upanishaden, den Geheimlehren (rund 3000 J. alt).

Darin ist einerseits das gesamte Wissen der Bewusstseins-Zustände, welche in der modernen Neurowissenschaft heute belegt wird.

Jeden Abend, direkt vor dem Einschlafen, und jeden Morgen, direkt nach dem Aufwachen, erfahren wir diesen meist nur flüchtigen Moment von diesem reinen Bewusstsein. Das alles wahrnimmt, jedoch (noch)nichts will, nichts wertet, urteilt oder 'einordnet', also nicht denkt.



1*1 Alles Wesentliche geschieht in der Nacht

1*1 Alles Entscheidende geschieht in den Übergängen

Genau dieser Zustand wird im Yoga Nidra geübt und ausgedehnt; denn daraus hat auch Leonardo da Vinci, Albert Einstein, W. A. Mozart uvm. ihre genialsten Einfälle und Inspirationen bekommen, weil hier das Unterbewusstsein weit offen ist.

Die Meditation selbst ist im Yoga ein Zustand. Durch den (erhöhten) Druck vom Gehirn und der entsprechenden Aufrichtung der Wirbelsäule, bedarf es dazu jedoch eine Sitzhaltung.

Yoga Nidra ist eine Übung, wo die Sinne nach Innen geführt werden, Pratyahara; was wiederum der 5. Stufe vom achtgliedrigen Pfad, Astanga, der Yoga Sutren entspricht, den Grundschriften von Yoga.

In den Upanishaden wird die Lehre der drei Körper, Shariras, und den fünf Hüllen, Koshas, um das Selbst beschrieben.

Sie werden in dieser einzigartigen Form von Yoga Nidra berücksichtigt, indem sie durch das Bewusstsein genährt, harmonisiert und in ihre Entwicklung gefördert werden.

‘Alles, was bewusst, gesehen wird, verändert sich’ bestätigt heute die Quantenphysik.

Mit anderen Worten: Bewusstsein, das ganz gleich wie Licht ist, wird geschaffen – was in einem wortwörtlichen Quantensprung alles zu verändern vermag!

1*1 Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

*



Der Ablauf im Yoga Nidra erfolgt auf den Lehren der Upanishaden:

- 1. Kreisen des Bewusstseins durch den Körper (Anna-Maya-Kosha / Sthula Sharira)
- 2. Atem-Lenkung (Prana-Maya-Kosha / Sukshma Sharira)
- 3. Gegensätzliche Gefühle & Gedanken (Mano-Maya-Kosha / Sukshma Sharira)
- 4. Symbole, Gedanken-Reisen ect. (Vijnana-Maya-Kosha - Sukshma Sharira)
- 5. Reiner Seins-Zustand (Ananda-Maya-Kosha - Karana Sharira)

(Kosha bedeutet Hülle; Maya ist eine Täuschung, ein lila, göttliches Spiel)

Das klassische Yoga Nidra beginnt immer mit der gleichen Form vom Kreisen des Bewusstseins durch diesen Körper. Das wird Nyasa genannt; alleine schon damit wurde mit viel Erfolg geforscht und wissenschaftlich untersucht (s. z.B. Dr. J. Mumford).

Das geht natürlich viel weiter, als der Verstand von einer Körperstelle wahrnimmt, denn all diese Punkte, Marmas, sind eine eigene, geheim gehaltene Wissenschaft, da sie sehr mächtig ist. (S.a. Film von Clemens Kuby 'In die nächste Dimension') Erwähnenswert ist auch, dass eine einzige Zelle im Körper das Wissen der ganzen Evolution in sich hat!

Bekannt ist, dass das Gesicht, die Hände und die Füße mit Abstand am meisten Anteil im Hirn besitzen, weshalb ihnen besondere Aufmerksamkeit zukommt.

Der Energie-oder Äther-Körper umfasst drei Hüllen: Das Lebens-odem, Prana in Sanskrit oder Chi bei Chinesen, das von den Energie-Zentren, Chakren, in die Energiebahnen, Nadis oder Meridiane, fließt.

Das Gemüt, Mano, beinhaltet Gedanken und Gefühle, da sie voneinander abhängig sind; somit das, was wir allgemein als Psyche bezeichnen.



Zur Erkenntnis- oder phänomenologischen Ebene oder Hülle gehören Symbole, Farben und Klänge, dass eine grosse Wirkung auf das Unterbewusstsein erzeugt. Wie sehr diese tiefgreifend beeinflussbar ist, weiss nicht nur die Werbung zu nutzen...

Der innerste Körper ist direkt um das Selbst, und nicht mehr wirklich in Begriffe zu fassen. Ananda übersetzt man mit Glückseligkeit; Karana heisst Ursache, sowie Licht. Es 'erkennt und sieht' ausserhalb von Raum und Zeit ~ nicht fassbar oder benennbar. Hier herrscht tiefe Stille und Ruhe; es entspricht dem, was im Tiefschlaf oder eben der Meditation erfahren wird. In der Neurobiologie können diese Hüllen mit den Gehirnbereichen zusammengeführt werden. (s. Dr. Klinghardt)

*

'Wirkt Yoga Nidra auch, wenn man dabei einschläft?' wird oft gefragt. Natürlich ist es im Wachzustand wirkungsvoller, wie bei jedem Unterricht. Doch ist es ein Zustand, der mal in den Schlaf oder in Gedanken 'droht' abzuweichen, weil eben genau dieser Zustand zwischen Schlaf und wach im Yoga Nidra geübt wird.

Doch das Unterbewusstsein nimmt auch beim Schlaf alles wahr. Tatsächlich hat S. Satyananda so einem Schüler mehrere Sprachen gelehrt (ja, so jemanden wünscht sich so mancher); dabei hat er ihn den Inhalt am nächsten Morgen lesen lassen, was dazu unerlässlich ist.

Auch als Einschlaf-Hilfe eignet sich eine Yoga Nidra auch sehr hervorragend; auch wenn sich nicht die ganze yogische Technik darin entfalten kann.

*



1*1 Yoga ist die Einigung mit dem Selbst

Was also jede Nacht unbewusst geschieht, wird im Yoga Nidra bewusst geübt. Durch das Bewusstsein werden Erholung und Regeneration sogar noch verstärkt.

Zusammengefasst ist Yoga Nidra eine äusserst effektive Bewusstseins-Erweiterung, eine effiziente Tiefen-Entspannung und eine äusserst heilsame Meditations-Übung.

Zu meiner Person: Seit 1996 bin ich Yoga-Lehrerin (YS/EYU/SVEB) und meine Diplomarbeit machte ich mit Yoga Nidra.

Als eine der letzten Schülerinnen von Madeleine Gita Schneider durfte ich nach ihrem Tod all ihre Kassetten-Aufnahmen, sowie auch Originale von S. Satyananda, nach Hause nehmen. So wurde Yoga Nidra von Beginn an einen wichtigen Teil meines Unterrichts.

Madeleine Gita Schneider war eine Pionierin von Yoga in der Schweiz. Sie war bei dieser ersten Gruppe von Schülern, welche 1969 in Indien überhaupt eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin machen durfte und wurde eine direkte Schülerin von S. Satyananda. Sie gründete in Basel eine bis heute aktive Stiftung 'Yoga und Gesundheit', welche durch die Lotos-Ausbildungs-Schule weitergeführt wird.

