

Alles über Yoga Nidra

Nicht ganz wach, nicht ganz weg, im Alpha Zustand...

Als Yoga Nidra wird die Methode und zugleich der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf beschrieben, die eine tiefgreifende, integrale Tiefenentspannung ermöglicht: Vorstellbar ist Yoga Nidra als eine Form der Meditation, die Körper und Geist auf allen Ebenen hilft zu entspannen.

Woher kommt Yoga Nidra – und was will es erreichen?

„Nidra“ ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet übersetzt „Schlaf“.

Die vorherrschende Methode dabei konzentriert sich auf die Messung der Gehirnströme durch die Aufzeichnung der sogenannten EEG-Signale. Im wachen **Beta-Zustand** befinden wir uns in normaler Alltagssituation. Im **Alpha-Zustand** befinden wir uns in leichter Entspannung, Tagträume sind möglich und werden auch „Tor zur Meditation“ genannt. Im **Theta-Zustand** befinden wir uns im Unbewussten.

Tiefen Schlaf, die niedrigste Frequenz an Schwingungsfrequenzen (gleich EEG-Signalen), finden wir im **Delta-Zustand**, Trance oder in einer tiefen Hypnose. Yoga Nidra wird zwischen Alpha und Beta, also zwischen dem Wachzustand und dem entspannten Wachzustand eingeordnet.

Tatsächlich ist der yogische Schlaf ganz besonders, denn es ist ein bewusst herbeigeführter psychischer Schlaf, der Körper, Geist und Seele in einen Zustand bewusster Ruhe bringt. Dieser Ruhezustand ist aber viel mehr als der, in den wir unsere Handys, Computer und anderen technischen Geräte bringen:

„Entspannung bedeutet nicht Schlaf.

Entspannung bedeutet einen glückseligen Zustand, der kein Ende hat.

Ich nenne Glückseligkeit absolute Entspannung.

Schlaf ist etwas anderes.

Schlaf bringt nur dem Verstand und den Sinnen Entspannung.
Glückseligkeit entspannt den Atman, das innere Selbst.

Deshalb ist im Tantra Yoga Nidra der Schlüssel zu Samadhi.“

(Swami Satyananda Saraswati)

Effekte von Yoga Nidra:

Das regelmäßige Praktizieren von Yoga Nidra hat viele positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Dazu gehören:

- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Loslassen und innere Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen
- weniger Müdigkeit und mehr Energie
- Lösen von körperlichen Verspannungen
- mehr Gelassenheit und weniger Stimmungsschwankungen
- bewussterer Umgang mit dir selbst und deinen Gefühlen
- bewussterer Umgang mit anderen in deinem Umfeld

Genieße deine Yoga Nidra Entspannung

und mache es dir ganz bequem.