

Anna Trökes

inklusive CD  
mit 70 Minuten

# Yoga Nidra

## Die Yoga-Tiefenentspannung



**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## DER WEG AUS DEM STRESS

- 6 *Yoga Nidra – der yogische Schlaf*
- 6 Wie die Methode entstanden ist
- 9 So wirkt Yoga Nidra
- 12 *Eine der ältesten Entspannungsmethoden*
- 12 Entspannung fängt im Geist an
- 15 Der yogische Weg zu mehr Gelassenheit
- 19 *Was heißt eigentlich Entspannung?*
- 19 Können wir völlig entspannt sein?
- 21 Der aktive Weg in die Wohlspannung
- 22 *Aus dem Stress in die Balance*
- 22 Die Stressreaktion
- 24 Das vegetative Nervensystem
- 26 Die Wirkung auf unser Bauchhirn
- 29 Vom Herzen her entspannen
- 31 *Tipps für die Praxis*
- 31 Jeder kann Yoga & Yoga Nidra üben
- 32 Wann und wie üben?
- 33 Üben mit Buch & CD





## MIT ASANAS ZUR RUHE KOMMEN

### 36 *Die besten Körperübungen*

- 36 Die Prinzipien des Übens
- 38 *Die Verlängerung der Ausatmung*
- 38 Ausatmend loslassen –  
ein Bewegungsablauf
- 40 *Das wohlige Dehnen und  
»Hineinschmelzen«*
- 40 Die diagonale Dehnung
- 41 Die langgezogene Drehung
- 42 Das Krokodil
- 43 *Loslassen und sinken in der Vorbeuge*
- 43 Yoga Mudra
- 44 Die Vorbeuge im Stand
- 45 Der Hund, der sich dehnt
- 46 *Das Prinzip der Umkehr*
- 46 Der Schulterstand

### 47 *Die klassischen Entspannungshaltungen*

- 47 Die Totenhaltung und ihre Alternativen
- 48 Entlastungshaltung für den Rücken
- 49 Entspannungshaltung in der Bauchlage

- 50 Entspannende Rückenlage mit  
Polstern und Gewichten
- 51 Rückenlage für Entspannung und  
Weite im Brustraum

## YOGA NIDRA: DIE ÜBUNGSPRAXIS

### 54 *Schritt für Schritt in die Tiefenentspannung*

- 54 Die zehn Phasen des Yoga Nidra

### 59 *Die Grundform des Yoga Nidra*

- 59 Yoga Nidra 1

### 66 *Die Kurzform des Yoga Nidra*

- 66 Yoga Nidra 2

### 70 *Alternativen für die geführten Meditationen*

- 70 Der heilige Berg
- 72 Sich mit Weite und Raum verbinden
- 72 Weite und Entspannung im Herzraum
- 73 Die Begegnung mit dem inneren  
Wissen
- 74 Im Fluss des Lebens sein
- 75 Sich selbst Liebe und Fürsorge  
schenken

### 76 *Zum Nachschlagen*

- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher & Adressen,  
die weiterhelfen

# YOGA NIDRA – DER YOGISCHE SCHLAF

*»Yoga Nidra ist weit mehr als eine Entspannungsübung. Der ›Schlaf der Yogis‹ erfrischt den Körper und versetzt das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe.« (Swami Prakashananda Saraswati, Leiterin des Satyananda Ashram in Deutschland)*

Das Wort *Nidra* aus dem altindischen Sanskrit bedeutet »Schlaf«. Nidra meint aber auch alle dem Schlaf ähnlichen Zustände – und zwar ganz besonders den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, so wie wir ihn ganz kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Wachwerden erleben.

## WIE DIE METHODE ENTSTANDEN IST

Yoga Nidra ist eine yogische Form der Tiefenentspannung bei innerer Bewusstheit. Sie wurde von dem international bekannten Yogameister Swami Satyananda Saraswati (1923–2009) entwickelt und ab Mitte der 1970er-Jahre im Westen eingeführt. Er selbst übersetzte Yoga Nidra gerne mit »schlafloser Schlaf« oder »bewusster, dynamischer oder psychischer Schlaf«.

Satyananda Saraswati bekam durch Zufall Einsicht in den Geisteszustand tiefer Entspannung und seiner Auswirkungen und entwickelte in der Folge eine Yogamethode, die er an die Bedürfnisse und Fähigkeiten des westlichen Menschen anpasste. Satyananda arbeitete einst als Nachtwächter in einer Sanskrit-Schule und schlief dort, während die Schüler das Rezitieren altindischer Texte lernten. Bei einem großen Fest sangen die Jungen diese Mantras. Da überkam Satyananda das überwältigende Gefühl, jede Zeile genau zu kennen, obwohl er sie noch nie bewusst gehört hatte. Sein Guru Swami Sivananda erklärte ihm, dass der feinstoffliche Körper sehr wohl hören und sich etwas einprägen könne, auch wenn wir uns nicht im normalen Wachbewusstsein befinden. Satyananda erkannte, dass er auf einer feineren geistigen Ebene unbewusst im Halbschlaf etwas gelernt hatte, was sich zudem als gut und förderlich für seinen Geist