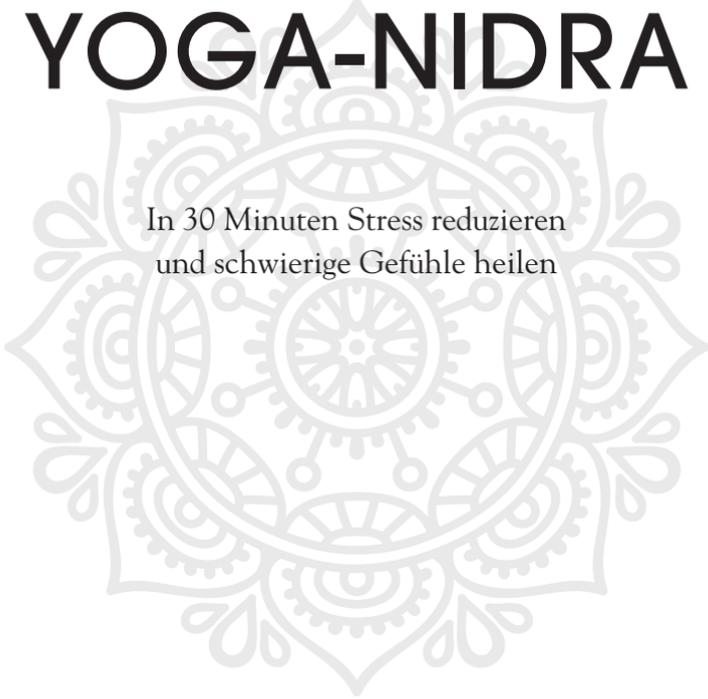




Andreas Ziörjen

Loslassen mit  
**YOGA-NIDRA**

In 30 Minuten Stress reduzieren  
und schwierige Gefühle heilen



**O.W.BARTH** ★

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch und auf der CD enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung. Da die Übungen zur tiefen Entspannung führen, dürfen sie insbesondere nicht beim Autofahren angewendet werden.

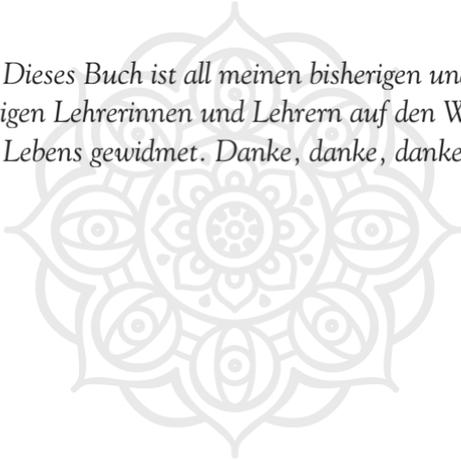
**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**



© 2018 O. W. Barth Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten.  
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Susanne Klein  
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München  
Coverabbildung: Frau: © Luna Vandoorne/shutterstock;  
Ornament: © ViSnezh/shutterstock  
Innenteilabbildungen: S.142 MP Medien, Mjude Puzziferri;  
alle weiteren: Shutterstock.com  
Satz: Daniela Schulz, Rheda-Wiedenbrück  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-29284-6

2 4 5 3 1

*Dieses Buch ist all meinen bisherigen und zukünftigen Lehrerinnen und Lehrern auf den Wegen des Lebens gewidmet. Danke, danke, danke.*





# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Willkommen im Klub – und auf der Matte  | 9  |
| Schnelleinstieg – Yoga-Nidra für Eilige   | 13 |
| 1 Was ist Yoga-Nidra?   | 20 |
| Grundlagen  | 20 |
| Tantra – Urquelle des Hatha-Yoga und<br>des Yoga-Nidra  | 23 |
| Entstehung der Yoga-Nidra-Übung   | 27 |
| Struktur und Form von Yoga-Nidra  | 29 |
| Wirkungen von Yoga-Nidra  | 35 |
| 2 Gehirn, Gefühle und Erinnerungen  | 39 |
| Zusammenhänge erkennen  | 39 |
| Unser Gehirn – ein Wunder der Natur   | 46 |
| Yoga-Nidra als Meditationsübung   | 55 |
| Yoga-Nidra zur Entspannung und Energielenkung   | 60 |
| Die Natur und Funktion von Erinnerungen   | 62 |
| Yoga-Nidra als mögliches Tor zum Glück  | 69 |
| 3 Vor und nach der Übung  | 72 |
| Grundregeln des Yoga-Nidra  | 72 |
| Die innere und äußere Haltung   | 76 |
| Einleitende und abschließende Körperübungen   | 83 |
| Anwendung von Yoga-Nidra für Wohlbefinden<br>und Ziele im Alltag                                    | 89 |
| Der Yoga der Gefühle als Basis des <i>Sankalpa</i> und<br>zur Vertiefung der Wirkung von Yoga-Nidra | 92 |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 4 | Yoga-Nidra Schritt für Schritt                        | 99  |
|   | Ankommen, loslassen und die Sinne                     |     |
|   | zurückziehen – der Einstieg und <i>Antar Mouna</i>    | 101 |
|   | <i>Nyasa</i> – die Reise durch den Körper             | 122 |
|   | <i>Chidakasha</i> – dem Unterbewussten Raum geben     | 127 |
| 5 | Kleiner philosophischer Werkzeugkasten                | 130 |
|   | Der Nutzen der Philosophie                            | 130 |
|   | <i>Samkhya</i> – der philosophische Unterbau des Yoga | 134 |
|   | Das Yoga-Sutra und der Raja-Yoga                      | 136 |
|   | Die Meditationsschnecke                               | 141 |
|   | <i>Tanmatra</i> – die vedische Sicht auf die Sinne    | 153 |
|   | Nadis und Chakras – die Meridiane und                 |     |
|   | das Energieverständnis des Tantra                     | 154 |
|   | Wir und der Weg sind eins                             | 159 |
| 6 | Die Übungen   | 161 |
|   | <b>Übung 1:</b> Yoga-Nidra zur Klärung des Geistes    | 163 |
|   | <b>Übung 2:</b> Yoga-Nidra zur Erschließung des       |     |
|   | Urvertrauens  | 170 |
|   | <b>Übung 3:</b> Yoga-Nidra zur Harmonisierung des     |     |
|   | Herz-Chakras  | 178 |
|   | Und nun zur Praxis                                    | 186 |
|   | Dank  | 188 |
|   | Weiterführende Literatur                              | 190 |

## Willkommen im Klub – und auf der Matte

Waren Sie schon einmal so richtig erschöpft? Gestresst? Konnten nicht mehr klar denken? Willkommen im Klub! Hatten Sie schon einmal das Gefühl, nichts im Leben ergibt einen Sinn? Den Wunsch, dass die Dinge ganz anders sein sollten, als sie sind? Nochmals: willkommen im Klub!

Ich habe eine gute Nachricht für Sie: Das lässt sich oft relativ einfach beheben. Die schlechte Nachricht: Sie müssen etwas dafür tun. Keine Angst, nicht zu viel. Eigentlich müssen Sie sich nur eine knappe halbe Stunde pro Tag hinlegen. Großartig, oder? Aber das, was zu tun ist, kann Ihnen niemand abnehmen. Sie können niemanden dafür bezahlen, es für Sie zu tun. Es gibt keine Abkürzung und keine Pille, die Sie dafür nehmen können. Sie haben es in der Hand, glücklich zu sein. Diese über zweitausend Jahre alte These ist vielleicht etwas einschüchternd, denn wenn wir uns wirklich darauf einlassen, können wir plötzlich niemandem mehr die Schuld geben, wenn es uns nicht gut geht. Hier könnte man sich fragen: Nicht einmal unser Gehirn ist dafür verantwortlich zu machen? Denn ist es nicht unser Gehirn, das gemäß den Erkenntnissen der modernen Neurophysiologie auf der körperlichen Ebene durch ausgeklügelte Mechanismen unser Nervensystem, unseren Hormonhaushalt und damit unser Wohlbefinden steuert? Das ist nur ein Teil der Wahrheit, aber dazu kommen wir noch. Einschüchternd also, all diese Verantwortung. Vielleicht aber auch eine Riesenchance.

Yoga-Nidra in der hier präsentierten Form ist eine Kombination aus Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts von dem

indischen Yoga-Meister Satyananda Saraswati aus verschiedenen älteren Yoga-Techniken entwickelt wurden. Im Gegensatz zu reinen Entspannungsübungen ist es ein mentales Training, das innerhalb der Übung verschiedene Stufen umfasst und auch Meditations-, Energielenkungs- und Konzentrationselemente enthält. Ein wichtiges Element bildet dabei der *Sankalpa*. Die wörtliche Bedeutung des Sanskrit-Begriffs *Sankalpa* ist »Wille, Absicht, Vorsatz« und meint hier eine Art Affirmation oder positiven Entschluss, wobei es eher um das Anerkennen eines Ziels geht, das in Ihnen bereits vorhanden ist, als um das Erzwingen von irgendetwas. Bei Yoga-Nidra arbeitet man statt mit Autosuggestion mehr mit der Achtsamkeit auf das, was da ist.

Ich selbst hatte verschiedene Elemente des Yoga-Nidra schon seit über zehn Jahren gekannt und geübt, bevor ich erstmals die vollständige Übung kennenlernte. Sofort war ich fasziniert von der Einfachheit und Eleganz dieses Weges nach innen. Im Grunde handelt es sich bei Yoga-Nidra um eine sehr effektive Meditationstechnik, die angeleitet wird wie eine »normale« körperzentrierte Hatha-Yoga-Stunde. Das hat den Vorteil, dass Sie sich wirklich in die Übung hineingeben können, ohne dass Sie sich selbst anleiten und Gedanken darüber machen müssen, was als Nächstes kommt. Falls Sie jemals allein Yoga geübt haben, wissen Sie, was ich meine.

Ich persönlich mag einfache Lösungen, die universell einsetzbar sind und funktionieren. An einer großen Schweizer Hochschule pflegte ein Professor die Studierenden im ersten Semester mit folgender Aussage zu begrüßen: »Nur ein fauler Ingenieur ist ein guter Ingenieur. Denn er entwickelt die effizientesten und effektivsten Lösungen, um möglichst

leicht ein bestimmtes Ziel zu erreichen.« Das kann man auf viele andere Bereiche übertragen. Denken Sie an die Erfolgsgeschichte der Smartphones eines großen US-amerikanischen Herstellers. Warum waren die Geräte mit dem abgebissenen Apfel so erfolgreich? Weil sie Dinge, die mit anderen Mitteln komplizierter zu erreichen waren, einfacher gemacht haben. Warum sollte es in der Spiritualität, der Körperarbeit oder der Meditation anders sein? Es hat durchaus seinen Reiz, in jahrelanger Arbeit hochkomplexe Visualisierungen, Meditationen und Körperübungen zu erlernen. Sie können dies gern weiterhin tun; ich mache es selbst auch mit großem Genuss. Manchmal – und insbesondere in unserer heutigen, mit zahlreichen Beschäftigungen angefüllten Zeit – finde ich es wiederum ganz wundervoll, dass uns tiefe innere Zustände auch ohne hohe Einstiegschwellen, ohne das Erlernen schwieriger Konzepte oder großer Zeitinvestitionen zugänglich sind. Vielleicht sind Sie gerade krank, schwanger, total gestresst oder können sich aus einem anderen Grund nicht wochenlang in ein Kloster zurückziehen. Yoga-Nidra kann da hilfreich sein und ist insofern eine Art – bitte entschuldigen Sie den Ausdruck – »eierlegende Wollmilchsau« der Meditations- und Entspannungstechniken. Es gibt beim Einstieg in diese Übung fast keine Hürden. Jeder kann einerseits sofort damit beginnen und muss sich kein besonderes Wissen und kaum Technik dafür aneignen. Die ersten Ergebnisse, wie zum Beispiel weniger Müdigkeit, Stressreduktion, ein einfacherer Zugang zu positiven Gefühlen, sind dennoch zumeist bereits nach wenigen Tagen klar spürbar.

Trotz seiner Einfachheit bietet Yoga-Nidra andererseits selbst in der Grundform auch nach Jahren der Praxis noch Entwicklungspotenzial und Neuentdeckungen. Die Technik ist weder schwierig noch anstrengend oder ermüdend. Ganz

im Gegenteil werden Sie bald feststellen, dass Sie nach Yoga-Nidra erfrischt Ihren Alltag fortsetzen können. Das für alle Meditationstechniken wichtige regelmäßige Üben fällt damit leicht. Gleichzeitig schulen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihre Visualisierungskraft und Ihre höhere Intuition. Sie nehmen sich selbst und Ihre Beziehung zur Umwelt immer besser wahr und können über den *Sankalpa* – Ihren klaren Entschluss – diejenigen Bereiche Ihres Lebens konkret bearbeiten, die das am nötigsten haben.

In diesem Buch erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Aspekte des Yoga-Nidra, über seine Hintergründe und Wirkungen. Sie erfahren, wie Sie diese Technik nutzen können, um Ihr Leben immer selbstbestimmter, authentischer und glücklicher zu leben. Am Ende zählt aber nur eines wirklich: die regelmäßige Übung. Die zentralen Teile dieses Buches sind also die beiliegende CD und der kurze einführende Text dazu im nächsten Kapitel. Probieren Sie es aus! Bleiben Sie ein paar Wochen dabei und beobachten Sie, was in Ihrem Alltag passiert. Ich kann Ihnen versichern, dass es sich lohnt.

## Schnelleinstieg – Yoga-Nidra für Eilige

Können Sie es kaum erwarten, loszulegen? Oder haben Sie das Buch bereits gelesen und möchten noch einmal die wesentlichen Punkte für das Üben auf einen Blick sehen? Dann finden Sie in diesem Abschnitt die wichtigsten Tipps und Stichworte für Ihre Yoga-Nidra-Praxis. Lesen, CD einschließen und genießen. Viel Vergnügen!

### *Wann übe ich Yoga-Nidra?*

Yoga-Nidra können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit üben. Da die Übungen in der hier präsentierten Form für die meisten Menschen leicht aktivierend wirken, sollten Sie bei Schlafproblemen eher am Vormittag üben. Probieren Sie aus, welche für Sie die beste Zeit ist.

### *Mit welcher der drei Übungen auf der CD sollte ich beginnen?*

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga-Nidra haben, beginnen Sie am besten mit dem Yoga-Nidra zur Klärung des Geistes und üben dieses ein paar Wochen regelmäßig, bevor Sie zu den komplexeren Übungen übergehen. Das Yoga-Nidra zur Klärung des Geistes stärkt Ihre Verbindung zu Ihrer höchsten inneren Wahrheit und Intuition und unterstützt sowohl das rationale Denken wie auch die spirituelle Entwicklung. Danach können Sie entweder Ihr Lieblings-Yoga-Nidra bestimmen und nur noch dieses üben oder je nach Bedarf ein Thema aussuchen. Eine weitere gute Möglichkeit ist auch, tageweise die drei Versionen aufeinanderfolgen zu lassen, da damit alle Ebenen Ihres Seins

angesprochen werden. Das Yoga-Nidra zur Stärkung des Urvertrauens hilft bei der Harmonisierung Ihres »weltlichen Lebens«, der Beziehung zum Körper und Ihres Vertrauens in die Prozesse des Lebens. Das Yoga-Nidra zur Harmonisierung des Herz-Chakras spricht die emotionale Ebene und die Beziehung zu Ihnen selbst und Ihrer Umgebung an.

### *Wann sollte ich Yoga-Nidra eher nicht üben?*

Erfahrungsgemäß ist es schwierig, die vollständige Übung in Momenten durchzuführen, in denen Sie gerade sehr aufgeregt sind. Schaden kann es Ihnen nicht. Durch die erhöhte Achtsamkeit auf Ihre inneren Prozesse können diese aber dabei noch intensiver und damit unangenehmer erscheinen. Üben Sie in diesem Fall zunächst eher nur die Körperreise oder die Achtsamkeit auf den Atem, bis Sie den Zugang zur inneren Ruhe wiedergefunden haben.

Yoga-Nidra als integrale Technik wirkt vor allem über die regelmäßige Praxis positiv auf die Lebenshaltung, den allgemeinen Umgang mit Stressoren und die Resilienz. Es gibt Ihnen aber auch diverse einzelne Techniken in die Hand, die Sie ohne äußere Anleitung zum schnellen Entspannen und zur mentalen Lockerung zwischendurch für sich selbst anwenden können, zum Beispiel die Körperreise oder das Atemzählen. Diese Techniken eignen sich hervorragend zur kurzen Entspannung im Alltag.

Bei akuten psychischen Problemen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, bevor Sie die Übungen ausführen, denn vielleicht benötigen Sie eine angepasste Übungspraxis.

### *Wie oft sollte ich Yoga-Nidra üben?*

Für einen nachhaltig spürbaren Effekt im Alltag ist es hilfreich, wenn Sie in Ihrem Zeitplan täglich oder zumindest mehrmals wöchentlich einen Platz für Yoga-Nidra finden. In unserem Körper und Geist sammeln sich durch die Geschäftigkeit unseres modernen Alltags ständig Verspannungen an. Yoga-Nidra ist ein sehr effizienter Weg, diese wieder zu lösen und sich gar nicht erst verfestigen zu lassen. Sie können die Technik natürlich auch einfach gelegentlich zur Entspannung nutzen. In Zeiten großer äußerer Belastung und Müdigkeit – zum Beispiel nach einer Geburt – kann es auch hilfreich sein, zweimal pro Tag zu üben.

### *Wo und in welcher Haltung sollte ich Yoga-Nidra üben?*

Ideal ist es, wenn Sie in der Rückenlage auf einer weichen Yoga-Matte üben. Decken Sie sich am besten mit einer leichten Decke zu und verwenden Sie allenfalls ein dünnes Kissen unter dem Kopf. So können Sie vollständig loslassen, und der relativ feste Bodenkontakt verbessert Ihre Körperwahrnehmung. Das ist natürlich nicht immer möglich. Deshalb müssen Sie die Übung aber nicht ausfallen lassen. Grundsätzlich können Sie in jeder Haltung üben, in der Sie sich gut entspannen können, sei dies im Bett, auf dem Sofa, in einem Flugzeug- oder Zugsessel. Sie können die Übung sogar im Stehen machen, wobei dies allerdings entsprechend anspruchsvoller ist. Ignorieren Sie in diesen Fällen einfach den Teil der Anleitung, der sich auf die liegende Position bezieht, oder passen Sie ihn innerlich Ihrer tatsächlichen Lage im Raum an.

Ich empfehle, dass Sie sich mindestens alle paar Tage einmal die Zeit nehmen, im Liegen auf dem Boden zu üben.

*Wie finde ich meinen Sankalpa  
(Entschluss)?*

Während der Übung werden Sie zweimal aufgefordert, Ihren *Sankalpa* für sich zu wiederholen. Diesen Entschluss sollten Sie sich schon vorher zurechtlegen und nach einer Findungsphase zu Beginn für längere Zeit nicht verändern. Im Kapitel zu Gehirn, Gefühlen und Erinnerungen finden Sie einige Tipps dazu, wie Sie Ihren eigenen *Sankalpa* finden. Wir unterscheiden dort auch zwischen einem temporären *Sankalpa* und einem, der Sie lange Zeit begleitet.

Wenn Sie gleich beginnen möchten, schlage ich Ihnen als Einstiegs-*Sankalpa* einen der fünf folgenden Sätze vor:

- »Alles in mir ist heil und vollkommen.«
- »Ich lebe ruhig und gelassen.«
- »Ich erledige alle meine Aufgaben mit Liebe, Leichtigkeit und Freude.«
- »Ich bin voller Dankbarkeit für alles, was in meinem Leben geschieht.«
- »Innerer und äußerer Reichtum fließen mir leicht zu.«

Falls Sie bereits Ihren eigenen *Sankalpa* verwenden möchten, achten Sie darauf, dass,

- er kurz und prägnant ist,
- Sie ihn in der Gegenwartsform formulieren und
- Sie sich dabei mehr auf Ihr Sein als auf das Tun oder Haben fokussieren und andere Personen und Wesen außen vor lassen.

Das heißt, je grundsätzlicher die Aussage ist, desto besser. Wenn Sie also zum Beispiel mit einem temporären *Sankalpa* das Bestehen einer Prüfung unterstützen wollen, sagen Sie

nicht: »Ich werde diese Prüfung bestehen«, sondern eher etwas wie »Ich bin eine hervorragende ... (für was auch immer Sie die Prüfung machen) und bin mehr als bereit für diese Prüfung.« Lernen müssen Sie natürlich trotzdem! Sie werden aber merken, dass es Ihnen leichterfallen wird, denn Sie signalisieren Ihrem Unterbewusstsein regelmäßig: »Hilf bitte mit!«

*Ist es schlimm, wenn ich bei Yoga-Nidra einricke und Teile der Übung verpasse?*

Im Gegenteil! In Yoga-Nidra driften Sie gewollt zwischen präsenter Entspannung und Dämmer Schlaf hin und her. Im Dämmer Schlaf (Theta-Zustand) findet der eigentliche Erfrischungseffekt statt. Mit fortschreitender Übung werden Sie ähnlich wie Langzeitmeditierende auch im Theta-Zustand immer wacher und präsenter bleiben können. Und auch falls Sie wirklich in einen Tiefschlaf fallen sollten, ist das nicht weiter schlimm. Sie haben dies wahrscheinlich einfach gebraucht. In dieser Übung können Sie nichts falsch machen, sie kann in gewisser Weise auch nicht besser oder schlechter »gelingen«. Wesentlich sind ausschließlich Ihr Zustand und die Auswirkungen nach der Übung und im Alltag.

*Was tue ich, wenn ich bei Yoga-Nidra in Gedanken abdrifte?*

Wenn Sie gewahr werden, dass Sie abgedriftet sind, freuen Sie sich darüber! Sie trainieren damit Ihr Meta-Bewusstsein. Verlassen Sie einfach ganz sanft die Assoziationskette Ihrer Gedanken und lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder zurück auf die Anleitung.

*Was tue ich, wenn ich damit Mühe habe,  
mich so lange nicht zu bewegen?*

Falls die Impulse stark sind, dürfen Sie sich natürlich bewegen. Wenn Sie sich krampfhaft anstrengen müssten, still zu bleiben, wäre das nur eine Ablenkung. Mit fortschreitender Übung wird es Ihnen immer leichterfallen, sich zu entspannen und still zu liegen. Bevor Sie sich jedoch bewegen, nehmen Sie wenn möglich den Impuls kurz wahr, ohne zu reagieren. Registrieren Sie die Möglichkeit, ihm zu folgen oder auch nicht. Dann bewegen Sie sich ganz achtsam und kommen zurück zur Übung. Yoga-Nidra ist eine Tiefenentspannungstechnik, das heißt, wir möchten den Körper in eine Wohlspannung bringen und innere und äußere Verspannungen gehen lassen. Während der Übung sollten Sie sich idealerweise nicht bewegen, um dies zu ermöglichen.

*Ich kann die Instruktionen bezüglich Körpergefühlen  
oder inneren Bildern nicht ausführen. Funktioniert  
Yoga-Nidra für mich trotzdem?*

Wie bei jeder Yoga-Praxis sind die Instruktionen in Yoga-Nidra nur Hinweise. Danach üben werden Sie selbst. Hören Sie entspannt der Anleitung zu und beobachten Sie, was als Antwort darauf in Ihnen aufsteigt – oder eben nicht. Urteilen Sie nicht. In dieser Übung können Sie nicht »gut« oder »schlecht« sein, Sie SIND. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach so konstant wie möglich auf die Anleitung.

*Kann ich Yoga-Nidra auch unterbrechen oder nur in Teilen praktizieren?*

Die Übungen auf der CD sind dafür gemacht, Sie behutsam in den Yoga-Nidra-Zustand hinein- und ebenso sanft wieder herauszuführen. Sie sollten die Kernübung immer ganz machen, die Körperübungen am Anfang und am Schluss können Sie hinzufügen oder weglassen, je nachdem, ob Sie Lust darauf und Zeit dafür haben. Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung möglichst nicht gestört werden. Es ist nicht angenehm, unsanft aus einem tiefen Entspannungszustand gerissen zu werden. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie auch einfach für sich selbst etwas Atem-Achtsamkeit oder die Körperreise üben. Dies können Sie jederzeit unterbrechen.

Viel Spaß beim Üben! Beginnen Sie am besten sofort. Mit etwas praktischer Erfahrung können Sie noch mehr Nutzen aus den Informationen in diesem Buch ziehen.