KÖRPER UND ENERGIE

Yoga Nidra: Praxis und Anleitungen

Die ehrliche Geschichte des yogischen Schlafs, seine acht Stufen und acht eigens geschriebene Anleitungen von 10 bis 40 Minuten, zum Vorlesen oder Aufnehmen



योगनिद्रा

yoga-nidrā

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

- Wie Sie dieses Buch benutzen 3
- Was Sie brauchen 4

Kapitel 1. Ursprünge: was die Texte sagen und was modern ist 5

- Der Schlaf Viṣṇus 5
- Die Göttin, die der Schlaf ist 5
- Yoganidrā im Hatha Yoga: ein Name für Samādhi 5
- Was modern ist 6
- Swami Satyananda Saraswati und die Bihar School of Yoga 6
- Warum das für Sie wichtig ist 7
- Zusammenfassung von Kapitel 1 7

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Yoga Nidra ist eine Übung des stillen Liegens und Zuhörens. Eine Stimme führt Ihre Aufmerksamkeit durch den Körper, durch den Atem, durch gegensätzliche Empfindungen und einige Bilder, während Sie wach bleiben und der Körper tief ruht. Der Name bedeutet „yogischer Schlaf“ (yoganidrā, योगनिद्रा). Es ist eine der sanftesten Übungen des Yoga und eine der beliebtesten: In Rishikesh wird es oft nach der Asana-Stunde oder am frühen Nachmittag gelehrt, wenn die Hitze alle schwer macht.

Dieses Buch gibt Ihnen drei Dinge.

Erstens eine ehrliche Geschichte. Das Wort yoganidrā ist alt: Es erscheint in den Epen, im großen Hymnus an die Göttin, in mittelalterlichen Texten des Hatha Yoga. Die geführte Technik, die die meisten Menschen heute Yoga Nidra nennen, ist modern: Sie wurde im zwanzigsten Jahrhundert systematisiert, vor allem von Swami Satyananda Saraswati von der Bihar School of Yoga. Kapitel 1 trennt, was die Texte sagen, von dem, was später aufgebaut wurde, und sagt, welche Verbindungen behauptet und nicht bewiesen sind.

Zweitens acht vollständige geführte Anleitungen, für dieses Buch geschrieben, von zehn bis vierzig Minuten, darunter eine zum Einschlafen und eine kurze Übung im Sitzen. Sie können sie sich selbst vorlesen, mit Ihrer eigenen Stimme aufnehmen oder jemand anderem vorlesen. Pausen sind mit „(Pause)“ für zwei oder drei Atemzüge und mit „…“ für einen kürzeren Atemzug markiert.

Drittens die Forschung, ohne Übertreibung. Kapitel 14 beschreibt echte Studien, jede auf PubMed geprüft und am Ende vollständig mit DOI und PubMed-Nummer aufgeführt. Die Forschung ist vielversprechend und noch jung: Viele Studien sind klein, und Übersichtsarbeiten bewerten die Vertrauenswürdigkeit der Belege als niedrig oder sehr niedrig. Wir sagen es.

> **Yoga Nidra ist keine Behandlung.**
>
> Wenn Sie mit einer schweren Depression, einer Psychose, einer bipolaren Störung, einer dissoziativen Störung oder den Folgen eines Traumas leben, lesen Sie zuerst Kapitel 4 und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin, bevor Sie allein üben. Wenn Sie seit Monaten ein Schlafproblem haben, gehen Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt: Schlaflosigkeit kann Ursachen haben, die eine Behandlung brauchen. In einer Krise rufen Sie den Notruf 112 an oder die Telefonseelsorge (Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenlos, rund um die Uhr; Österreich: 142; Schweiz: Die Dargebotene Hand, 143).

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 4 einmal. Wählen Sie dann eine Anleitung. Wenn Sie neu sind, beginnen Sie eine Woche lang mit Anleitung 1 (zehn Minuten), dann Anleitung 2 oder 3. Nutzen Sie Anleitung 6 nachts im Bett. Nutzen Sie Anleitung 7 am Schreibtisch, im Zug oder im Wartezimmer. Heben Sie die Anleitungen 4 und 5 für Tage auf, an denen Sie Zeit haben.

Schreiben Sie Ihr saṅkalpa, Ihren Vorsatz, mit Hilfe von Kapitel 13. Das erste Mal dauert es ein paar

Minuten, und es begleitet jede Übung.

Was Sie brauchen

- Einen Ort, an dem Sie sich für die Dauer der Anleitung ungestört hinlegen können.
- Eine Matte, einen Teppich oder ein festes Bett; ein dünnes Kissen für den Kopf; ein Kissen oder eine gerollte Decke unter den Knien.
- Eine Decke. Der Körper kühlt ab, wenn er ruht.
- Eine Augenmaske oder ein gefaltetes Tuch, wenn Sie möchten.
- Ein Telefon oder Aufnahmegerät, wenn Sie die Anleitungen aufnehmen möchten.

Kapitel 1. Ursprünge: was die Texte sagen und was modern ist

Der Schlaf Viṣṇus

In der indischen Kosmologie ruht der Gott Viṣṇu am Ende jedes großen Zeitzyklus auf den kosmischen Wassern, auf den Windungen der Schlange Śeṣa liegend. Seine Ruhe ist kein gewöhnlicher Schlaf. Die Epen und Purāṇas nennen sie yoganidrā: einen Schlaf, der zugleich Yoga ist, ein Zurückziehen des ganzen Universums in die Stille, bevor es neu geboren wird. Schon das Mahābhārata verbindet Viṣṇu mit diesem yogischen Schlaf: Bei der Beschreibung des Ozeans nennt es ihn den Ort, an dem Padmanābha (Viṣṇu) sein adhyātma-yoganidrā hält, sein Lager zu Beginn der Zeitalter (Mahābhārata 1.19.13, kritische Ausgabe).

Die Göttin, die der Schlaf ist

Das Devī Māhātmya (देवीमाहात्म्य, „Die Herrlichkeit der Göttin“), ein Hymnus in dreizehn Kapiteln, der in das Mārkaṇḍeya Purāṇa eingefügt ist und meist zwischen etwa 400 und 600 u. Z. datiert wird, gibt Yoganidrā ein Gesicht. In seinem ersten Kapitel steigen zwei Dämonen, Madhu und Kaiṭabha, aus Viṣṇus Ohrenschmalz auf, während er schläft, und bedrohen Brahmā, der auf dem Lotos sitzt, der aus Viṣṇus Nabel wächst. Brahmā kann Viṣṇu nicht wecken. Also preist er die Macht, die Viṣṇu im Schlaf hält: die Göttin selbst, als Yoganidrā. Vom Hymnus bewegt, tritt sie aus Viṣṇus Augen, Mund, Nasenlöchern, Armen, Herz und Brust hervor; Viṣṇu erwacht, und der Kampf kann beginnen (Mārkaṇḍeya Purāṇa 81.49-70 in der Zählung von GRETIL, also Devī Māhātmya 1).

Dieser Text wird jedes Jahr während Navarātri in ganz Indien rezitiert. Für Übende lohnt es sich, das Bild zu behalten: Der yogische Schlaf ist keine Bewusstlosigkeit. Er ist eine Kraft, etwas Heiliges, das halten und das loslassen kann.

Keiner dieser frühen Texte beschreibt eine Technik. Sie beschreiben einen göttlichen Zustand.

Yoganidrā im Hatha Yoga: ein Name für Samādhi

Ungefähr ab dem elften oder zwölften Jahrhundert verwenden manche Yogatexte yoganidrā als Namen für die höchste meditative Versenkung, samādhi, in der der Yogi nicht mehr denkt und sich nicht mehr bewegt. Das bekannteste Beispiel steht in der Haṭha Yoga Pradīpikā (fünfzehntes Jahrhundert, Svātmārāma zugeschrieben), in ihrem Kapitel über Samādhi, im Zusammenhang mit khecarī mudrā, der Übung, bei der die Zunge in die Höhle hinter dem Gaumen zurückgewendet wird:

> **abhyaset khecarīṃ tāvad yāvat syād yoganidritaḥ | samprāpta-yoganidrasya kālo nāsti kadācana ||**
>
> (Haṭha Yoga Pradīpikā 4.49 in vielen Ausgaben; die Nummerierung schwankt.) Unsere Übersetzung:

> „Man übe Khecarī, bis man im Yoga eingeschlafen ist. Für den, der den yogischen Schlaf erreicht hat, gibt es niemals Zeit“ (kāla, Zeit, bedeutet auch Tod).

Das ist die Sprache einer fortgeschrittenen, esoterischen Übung, nicht des zwanzigminütigen Liegens nach der Arbeit. Es zeigt etwas Wichtiges: In den Hatha-Texten ist Yoganidrā ein **Zustand**, der auf dem Gipfel der Praxis erreicht wird, keine geführte Entspannung.

Was modern ist

Die geführte Übung, die der größte Teil der Welt heute Yoga Nidra nennt, das Liegen in śavāsana, während eine Stimme die Aufmerksamkeit durch den Körper wandern lässt, ist eine moderne Schöpfung. Historiker des Yoga haben gezeigt, dass die Entspannung, wie wir sie heute üben, westlichen Methoden des späten neunzehnten und des zwanzigsten Jahrhunderts viel verdankt: unter anderem den „Entspannungs“-Schriften von Annie Payson Call (Power Through Repose, 1891) und der progressiven Entspannung des amerikanischen Arztes Edmund Jacobson. Der Forscher Mark Singleton hat dargelegt, dass die Entspannungstechniken des modernen Yoga in den vormodernen Yogatexten kaum Vorläufer haben (Yoga Body, 2010). In Frankreich veröffentlichte der Yogalehrer Dennis Boyes ein Buch über Entspannung, Le Yoga du sommeil éveillé („das Yoga des wachen Schlafs“, Paris, Épi, 1973), dessen Untertitel schon die Worte Yoga Nidra verwendet.

Swami Satyananda Saraswati und die Bihar School of Yoga

Der Mensch, der am stärksten mit Yoga Nidra verbunden wird, ist Swami Satyananda Saraswati (1923-2009). In Almora geboren, verließ er 1943 sein Zuhause und wurde Schüler von Swami Sivananda in dessen Ashram in Rishikesh, am Ufer der Ganga, wo er am 12. September 1947 in den Daśanāmī-Orden der Entsagenden eingeweiht wurde. 1956 gab Sivananda ihm den Auftrag, Yoga zu verbreiten, und er zog als wandernder Entsagender los. 1963 gründete er die Bihar School of Yoga in Munger, an der Ganga in Bihar (ihre erste öffentliche Konferenz fand im Januar 1964 statt).

In Munger entwickelte und lehrte er in den 1960er- und 1970er-Jahren eine strukturierte Methode des Yoga Nidra und legte sie in einem Buch mit dem Titel Yoga Nidra dar, das die Bihar School of Yoga 1976 erstmals veröffentlichte. Er sagte, die Übung sei aus seiner eigenen Erfahrung erwachsen, als er bei Sivananda in Rishikesh lebte. Seine Methode hat eine klare Abfolge von Stufen, die Kapitel 2 beschreibt: Vorbereitung, saṅkalpa (Vorsatz), Wanderung des Bewusstseins durch den Körper, Atemgewahrsein, gegensätzliche Empfindungen, Visualisierung, Rückkehr des Saṅkalpa und Abschluss.

Satyananda stellte seine Methode als abgeleitet von der tantrischen Übung des nyāsa (न्यास) dar, des „Auflegens“: eines Rituals, bei dem Mantras geistig oder mit der Hand auf Körperteile gelegt werden, sodass der Körper Stück für Stück geweiht wird. Die Ähnlichkeit mit der Wanderung des Bewusstseins ist real. Aber die Verbindung ist **seine eigene Behauptung und Deutung**: Kein vormoderner Text beschreibt seine Abfolge. Am gerechtesten ist es zu sagen, dass Satyananda eine neue Methode aufbaute, gestützt auf indische Quellen (Nyāsa, pratyāhāra, das Bild der Yoganidrā) und auf die Entspannungsmethoden seiner Zeit.

Nach ihm entwickelten andere Lehrer ihre eigenen Fassungen: Swami Rama vom Himalayan Institute lehrte Entspannungs- und Atemübungen durch den Körper; in den Vereinigten Staaten entwickelte der

Psychologe Richard Miller iRest (Integrative Restoration), eine Form des Yoga Nidra, die in manchen Einrichtungen der Militär- und Veteranenversorgung verwendet wird.

Warum das für Sie wichtig ist

Die Geschichte zu kennen, macht die Übung nicht weniger wertvoll. Es befreit Sie von zwei Irrtümern. Der erste ist zu glauben, Yoga Nidra sei eine geheime Technik, die seit Jahrtausenden unverändert weitergegeben wurde: Das ist es nicht. Der zweite ist zu glauben, es sei „nur Entspannung“ mit einem indischen Namen: Das ist es auch nicht. Es verbindet eine sehr alte indische Einsicht (dass es einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen gibt, in dem das Bewusstsein wach in sich selbst ruht) mit einer praktischen modernen Methode. Üben Sie es mit diesem doppelten Respekt.

Zusammenfassung von Kapitel 1

- Yoganidrā ist ein altes Wort: der göttliche Schlaf Viṣṇus und die Göttin als Schlaf im Devī Māhātmya.
- In mittelalterlichen Hatha-Texten bezeichnet es einen Zustand des Samādhi, keine Technik.
- Die geführte Methode ist modern, systematisiert von Swami Satyananda Saraswati an der Bihar School of Yoga in Munger; sein Buch Yoga Nidra erschien 1976.
- Ihre Verbindung zum tantrischen nyāsa behauptet Satyananda; sie ist eine Deutung, keine Textlinie.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 37 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/yoga-nidra-praxis-und-anleitungen/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.