

Yoga Nidra



Wie dein Zaubersatz zu Seelenmusik wird

«Die meisten Menschen legen sich schlafen, ohne dass sie ihre Verspannungen auflösen. Das nennt man Nidra, Schlaf. Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten aufgelöst sind.» (Swami Satyananda Sarasvati, 1993-2009, Erfinder von Yoga Nidra)

Yoga Nidra ist eine Form der Tiefenentspannung. Sie geht von einer Schicht (Kosha) zur nächsten, tiefer liegenden: von der körperlichen über die mentale Entspannung bis hin zur einem Zustand der Glücks(e)ligkeit. Entscheidend ist dabei, Dir vorzunehmen, wach zu bleiben, also nicht zu schlafen – Dich aber dennoch zu entspannen.

In diesem Zwischenstadium zwischen Wachen und Schlafen sind im Gehirn die Alpha-Wellen aktiv; das ist die ideale Schwingung, um Deine Botschaft im Unterbewusstsein aufzunehmen und zu verankern.

Deshalb schläfst Du bei Yoga Nidra nicht nur wachsam, sondern feilst an Dir selber. Das machst Du via Sankalpa. Übersetzt heisst das: Sprache der Wahrheit; Auf-Lösung. Dabei fasst Du Dir einen positiven Vorsatz, der für Dein persönliches Wachstum bedeutsam ist. Ein Sankalpa ist ein seelischer Zaubersatz, ein Seelensatz, ein Herzsatz.

Fragen, die zu Deinem Sankalpa führen: Was will ich in mir verändern? Was ist meine Hauptschwäche?

Dein Sankalpa ist wie ein Same, der in fruchtbare Erde gelegt wird. Einmal gefunden – was eine längere Auseinandersetzung bedeuten kann – braucht es Geduld und Vertrauen, um ihn wachsen und spriessen zu lassen. Entscheidend ist dabei, ihn Dir innerlich mit Überzeugung und Vertrauen zu sagen. Du kannst Dir diesen Satz auf einen Zettel schreiben und ihn an einen besonderen Ort pinnen, ihn in Deinem Tagebuch notieren oder Dich im Alltag hie und da an ihn erinnern.

Immer wieder wiederholt, ritzt er sich nach und nach tiefer in Deinem Unterbewusstsein ein; wie eine Rille bei einer Schallplatte – er wird zu Seelenmusik.

Yoga Nidra wird in der Schweiz seit den 1960er-Jahren praktiziert. Swami Satyananda Sarasvati hat tantrische Schriften studiert und daraus diese Methode entwickelt, die er den Bedürfnissen moderner Menschen angepasst hat.



Marcel Friedli, diplomierter Yogalehrer Schweizerischer Yogaverband SYV/EYU
und Erwachsenenbildner Sveb I, 032 623 48 68 / 076 325 48 68; www.yoga-soletta.ch