

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

herausstellte. Nun war Satyanandas Interesse geweckt. Er studierte Biologie und Medizin und forschte in den Yogaschriften, um mehr über den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf zu erfahren. Damit war der erste Schritt zur Entwicklung von Yoga Nidra getan. Anfangs interessierte sich Satyananda nur dafür, wie der Geist in diesem Zustand des »wachen Schlafs« funktionierte und wie man das für das Lernen nutzen könnte. Später entdeckte er auch die vielfältigen Wirkungen zur Heilung und Gesunderhaltung.

## Die tantrische Quelle des Yoga Nidra

Im Verlauf seiner frühen Studien stellte Satyananda fest, dass sich vor allem bestimmte Lehrer mit solchen Bewusstseinszuständen beschäftigt hatten: Sie gehörten dem System der Bewusstseins- und Erkenntnisschulung an, das in Indien Tantra-Yoga genannt wird. In der mystischen Sichtweise des Tantra, dem auch der Hatha-Yoga entspringt, wird der Körper als Ausdruck der göttlichen Schöpfung verstanden. Damit die Menschen das erkennen und vor allem erfahren konnten, entwickelten die Meister des Tantra viele Methoden, unter ihnen den Nyasa.

### Vom Nyasa zum Kreisen der Wahrnehmung im Körper

Dieser Sanskrit-Ausdruck wird wörtlich mit »aufdrücken, anbringen« übersetzt und bedeutet, dass die Aufmerksamkeit an einem



*Swami Satyananda Saraswati (1923–2009) entdeckte die alte Technik des Yoga Nidra wieder.*

bestimmten Punkt des Körpers »aufgedrückt« oder »angebracht« wird. Das geschah im Tantra so, dass der Meister in einer genau festgelegten Reihenfolge verschiedene Punkte am Körper des Schülers ganz leicht berührte und dazu ein Mantra (eine ritualistische Formel) sprach. Dadurch erweckte er im gesamten Körper des Schülers einen Aspekt des Göttlichen nach dem anderen, bis dieser sich von der mystischen Erfahrung durchdrungen fühlte, ein Gefäß und ein Ausdruck der göttlichen Energie zu sein.

In diesem Prozess wird die Wahrnehmung angeregt, regelmäßig und schnell durch den Körper zu kreisen. Satyananda beobachtete, dass sich dabei sein Körperbewusstsein und sein Geisteszustand deutlich veränderten. Er erfuhr seinen Körper als hoch energetisiert, während sich sein Geist ganz tief und umfassend entspannen konnte. Daraus ent-

## YOGA NIDRA UND DIE VAGUS-AKTIVIERUNG

Jede Yoga-Nidra-Sequenz weist verschiedene Aspekte und Übungsschritte auf, die alle ausgesprochen positiv auf den Vagotonus wirken:

- die ruhige Umgebung
- die bewusste Einstimmung auf die Entspannung (über das Stirnhirn)
- der positive Vorsatz (über das Stirnhirn)
- das Wandern der Wahrnehmung durch den Körper (über das Entfalten von Achtsamkeit)
- die ruhige, tiefe Atmung (wirkt direkt auf den Vagus)
- die Empfindungsschulung (über das Entfalten von Achtsamkeit)
- das Empfinden von Gegensatzpaaren (über den mittleren »neutralen« Teil des Stirnhirns)
- die schnelle Abfolge von Bildern (»Neutralisierung« des limbischen Systems, sodass es nicht mehr so unvermittelt und intensiv bei bestimmten Sinneseindrücken »feuert«)
- die Visualisierungen (über das Stirnhirn; der »positiv« orientierte linke Anteil wird gestärkt)
- die geführten Meditationen (die vagotone Grundstimmung wird stabilisiert und dadurch das Belohnungssystem des Gehirns angeregt)

## DIE WIRKUNG AUF UNSER BAUCHHIRN

Wie bereits erwähnt, wirken die Entspannungsmethoden des Yoga und insbesondere des Yoga Nidra intensiv auf unsere Bauchorgane ein. Das ist sehr wichtig, denn unser Darm reagiert äußerst sensibel darauf, wenn durch einen hohen Grad an Konzentration oder durch jede Form von mentalem Stress der Sympathikus aktiviert wird. Eine Sympathikusaktivierung bedeutet für unseren gesamten Organismus immer auch, dass ein Kampf oder eine Flucht unmittelbar bevorstehen könnte – deshalb wird die Verdauungstätigkeit erst einmal eingestellt.

### Wenn Stress auf den Magen schlägt

Wenn wir nach dem Frühstück zum Beispiel Stress auf dem Weg zur Arbeit haben, dann bleibt das Frühstück erst einmal unverdaut im Magen liegen. Wenn wir schnell und in Eile zu Mittag essen und gleich danach zum nächsten Termin oder an unseren Schreibtisch zurückerlen, dann bleibt das Mittagessen unverdaut im Magen liegen. Langsam beginnt nun alles zu gären.

Bedingt durch den Füllungsgrad des Magens und das Gären der dort gelagerten Mahlzeiten, wird der Oberbauch angespannt und fest. Nun kann sich unser Hauptatemmuskel – das Zwerchfell – nicht mehr richtig absen-



ken, und tiefes, ruhiges, kraftvolles Atmen ist nicht mehr möglich.

## Stress und Atem

Das tiefe, ruhige und kraftvolle Atmen wäre aber nötig, um

- den Vagus zu aktivieren, der die Verdauung anregt;
- den Darm im Atemrhythmus zu dehnen und zusammenzudrücken, wodurch die automatischen Darmbewegungen (Peristaltik) ausgelöst werden;
- bewusst in Kontakt treten zu können mit unserem Bauchgefühl, das – vermittelt durch das »Bauchhirn« – bei allen wichtigen Entscheidungen maßgeblich beteiligt ist.

## Das Bauchhirn

Es ist schon sehr lange bekannt, dass während der embryonalen Entwicklung bestimmte Nervenzellenarten einerseits das Gehirn bilden und sich andererseits im Darm ansiedeln. Dennoch hält sich bis in die heutige Zeit hartnäckig die Ansicht, dass unser »Kopfhirn« der einzige große Lenker und Entscheider in unserem Leben sei.

Tatsächlich jedoch hat das Bauchhirn nicht nur mehr als 100 Millionen Nervenzellen, sondern es gehen auch wesentlich mehr Nervenleitungen vom Bauch zum Kopf als vom Gehirn zum Darm. Dieses Verhältnis stellt ganz klar, wer hier mit wem spricht und wer das Sagen hat: Es ist das Bauchhirn.

Diese größte Ansammlung von Nervenzellen außerhalb unseres Kopfes, die den Darm in dichten neuronalen Netzen durchziehen, ist in sich vollkommen eigenständig. Seine Nervenzellen sind in der Lage, den Nahrungsbrei aufs Genaueste zu analysieren und zu entscheiden, was davon wir absorbieren und was wir ausscheiden. Außerdem entscheiden sie, welche hemmenden und welche aktivierenden Botenstoffe, welche Hormone und welche Sekrete produziert und in Umlauf gebracht werden. Damit ist der Darm ganz entscheidend mit daran beteiligt, unser inneres Gleichgewicht – die Homöostase (Seite 23) – zu wahren. Nicht zuletzt werden im Darm eine ganze Reihe psychoaktiver Substanzen gebildet, zum Beispiel Serotonin, Dopamin und Opiate, insgesamt sind es mindestens 40 Nervenbotenstoffe.

## Ein sicheres Stimmungsbarometer

So unabhängig vom Hirn der Darm auch arbeitet, so ist er doch auch sehr anfällig für alle Stimmungsschwankungen. Da kann es schon mal geschehen, dass uns etwas »auf den Magen schlägt« oder »schwer im Magen liegt«. Wir sagen, dass wir etwas »erst mal verdauen müssen«, oder meinen, dass wir etwas »gar nicht verdauen können«. Außerdem hat fast jeder von uns schon mal die Erfahrung gemacht, dass der Darm äußerst empfindlich zum Beispiel auf Prüfungssituationen reagiert, in denen wir ängstlich hoffen,



## Entlastungshaltung für den Rücken

Diese Entspannungshaltung ist ideal, wenn Sie akute Rückenschmerzen haben. Sie hilft noch besser, wenn Sie sich auf ein Wärmekissen oder eine Wärmematte legen. Um den Rücken wirklich gut zu entlasten, ist es wichtig, dass Sie mindestens 15 Minuten – oder während einer ganzen Yoga-Nidra-Übung – ruhig liegen bleiben! Legen Sie alles, was Sie für das entspannte Liegen brauchen, griffbereit an Ihren Übungsplatz (siehe Tipp).

► Kommen Sie auf der weichen Yogamatte in die Rückenlage. Schieben Sie sich eventuell ein Kissen unter den Kopf und das Polster so unter die Unterschenkel, dass diese entspannt und waagrecht aufliegen können. **1** Decken Sie sich bei Bedarf zu und schließen Sie die Augen.

► Stellen Sie sich (am Beginn des Yoga Nidra) vor, wie Ihre Rückenmuskeln mit jedem Atemzug etwas mehr loslassen und wie sich damit der schmerzhafte Druck auf die Wirbelgelenke verringert. Spüren Sie, wie der Schmerz allmählich nachlässt.

► Um (am Ende des Yoga Nidra) die Haltung zu verlassen, schieben Sie das Polster mit dem Fuß weg und kommen in die Seitlage – einige Atemzüge lang. Räkeln Sie sich genüsslich, bevor Sie sich wieder aufrichten.

### TIPPS & HINWEISE

Sie brauchen für die Beine ein Jumbokissen (Bezugsquelle Seite 78) oder einen dicken, festen Schaumstoffblock – notfalls die Sitzfläche eines Sofas oder Sessels. Bereiten Sie eventuell ein Wärmekissen vor. Legen Sie außerdem ein flaches Kissen für den Kopf und eine leichte Decke zum Zudecken parat.



## Entspannungshaltung in der Bauchlage

In dieser Haltung fällt es vielen Menschen besonders leicht, sich wieder energetisch aufzuladen und zu regenerieren. Die Bauchlage unterstützt außerdem das tiefe Ausatmen und aktiviert den unteren Rücken und das Becken als Atemraum.

- Kommen Sie auf einer weichen, warmen Yogamatte in die Bauchlage. Nehmen Sie die Beine in eine leichte Grätsche, sodass Sie die Leisten und die Innenseiten der Oberschenkel an den Boden schmiegen können. Finden Sie eine bequeme, entspannte Stellung für Ihre Füße.
- Drehen Sie den Kopf so, dass sich Ihr Nacken wohlfühlt. Wenn sich keine Seitlage- rung gut anfühlt, dann legen Sie die Hände übereinander und die Stirn oder eine Schläfe

auf die Handrücken. **1** Legen Sie sonst die Arme neben dem Körper ab.

- Verweilen Sie so einige Minuten lang. Atmen Sie ruhig und tief zur Rückseite der Taille oder in den Beckenraum. Beobachten Sie, wie Ihre Wirbelsäule bei jedem Atemzug mitschwingt, sich etwas in die Länge dehnt und wieder zusammenzieht.
- Um die Haltung zu verlassen, räkeln Sie sich wohligh durch und kommen dann langsam über die Seite hoch in den Sitz.

### TIPPS & HINWEISE

Bei fortgeschrittener Schwangerschaft und bei allen akuten Entzündungen im Bauchraum wählen Sie eine andere Haltung.

Üben Sie Yoga Nidra auch dann in der Bauchlage, wenn Sie sich dadurch wohler fühlen und besser atmen können.



# SCHRITT FÜR SCHRITT IN DIE TIEFENENTSPANNUNG

*Wie Sie bereits im ersten Kapitel erfahren konnten, besteht Yoga Nidra aus einer Reihe genau beschriebener Phasen. Sie sollen hier ausführlicher erläutert werden. Bitte lesen Sie die Einleitung aufmerksam durch, bevor Sie mit der Übungspraxis beginnen.*

## DIE ZEHN PHASEN DES YOGA NIDRA

Jede Übungsphase ist ein wohldurchdachter Schritt hinein in eine Tiefenentspannung, in der Sie sich wirklich vollkommen regenerieren können.

### Einleitung

Es ist ganz wichtig, dass Sie eine Entspannungshaltung finden, in der Sie mindestens 30 Minuten lang möglichst regungslos verweilen möchten. Probieren Sie deswegen zuerst ganz in Ruhe die unterschiedlichen Entspannungshaltungen (ab Seite 47) aus, bis Sie wissen, in welcher Sie sich generell am wohlsten fühlen.

Wenn Sie zu Beginn des Übens merken, dass Ihre Lieblings-Entspannungshaltung an diesem Tag doch nicht optimal für Sie ist, dann wählen Sie bitte eine andere Körperhaltung aus. Hauptsache, Sie fühlen sich wohl!

### Entfaltung von Achtsamkeit

In dieser Phase lernen Sie, Ihre Achtsamkeit zu entfalten und zu lenken. Da es dem Geist schwerfällt, unvermittelt von seiner Alltagsaktivität auf Ruhe umzuschalten, gibt man ihm nun gezielt etwas zu tun. Zuerst darf er mit allen Sinnen noch einmal nach außen gehen, um zu erforschen, was in der Umgebung wahrzunehmen ist. Dann wird die Achtsamkeit in den Körper gelenkt, um in Erfahrung zu bringen, wie der Körper sich anfühlt, wo und wie er aufliegt.

Die Achtsamkeitsübung ist eine der wichtigsten Übungen, um den Geist im Körper ankommen zu lassen. Dadurch entwickelt und verfeinert sich allmählich unser »sechster Sinn«: unsere Körperbewusstheit. Die Entfaltung dieses Sinns ist außerordentlich wichtig, um das Bewusstsein im körperlichen Sein zu verankern, damit der eigene Körper jederzeit zum sicheren Hafen werden kann, wenn draußen im Leben die Wellen mal wieder hochschlagen.

Noch wichtiger ist, mittels der Achtsamkeit im eigenen (körperlichen) Da-Sein gegründet zu sein, wenn bestimmte Muster im Gehirn selbsttätig ablaufen, wie es zum Beispiel bei Depression, Angststörungen, starker innerer Unruhe oder allen Formen von posttraumatischen Belastungsstörungen der Fall ist.

Die Achtsamkeit wird zum Beispiel darauf gerichtet, welche Auflagepunkte des Körpers am Boden wahrzunehmen sind – so führt uns die Übung zuverlässig und schnell zurück ins Hier und Jetzt und damit in einen Zustand, in dem wir erfahren können, dass wir aktuell sicher und geborgen in einem Raum liegen und Yoga Nidra üben.

## Sankalpa – der innere Vorsatz

Sankalpa ist ein Vorsatz, ein innerer Entschluss, der durch stetige Wiederholung im Sinne einer Affirmation in den Geist »eingepflanzt« wird. Er besteht aus einem Satz, der immer klar und präzise und in der Gegenwartsform formuliert ist.

### Einige Beispielsätze

- Ich bin den Anforderungen des Lebens gewachsen.
- Ich erfreue mich einer stabilen Gesundheit.
- Mein Leben ist sinnvoll und erfüllt.
- Ich bin voller Dankbarkeit für alles, was mir im Leben begegnet.
- Ich bin ruhig und gelassen – egal was kommt.
- Ich vertraue auf die Selbstheilungskräfte meines Körpers.

## Schnelles Kreisen der Wahrnehmung im Körper

In dieser Phase folgen wir vollkommen den Ansagen der Übungsleiterin oder des Übungsleiters. In schneller Reihenfolge führt uns die Stimme in einer festgelegten Reihenfolge durch unseren Körper. Wenn wir hören: »rechter Daumen«, dann soll dadurch unsere Aufmerksamkeit eingeladen werden, sich für einen Moment eben dort fühlend und mit dem inneren Auge schauend niederzulassen – um dann unverzüglich weiterzuwandern zu anderen Teilen des Körpers.

Die Abfolge der Wahrnehmungspunkte ist festgelegt. Zuerst wird immer die rechte Seite, dann die linke Seite des Körpers vom

## SCHLAFEN SIE IMMER GLEICH EIN?

Es gibt Menschen, die grundsätzlich einschlafen, sobald sie sich hinlegen. Obwohl sie auf einer unbewussten Ebene ganz viel von den Ansagen mitbekommen, ärgern sie sich oft, da sie das Gefühl haben, etwas zu versäumen. Sollte das bei Ihnen auch der Fall sein, gibt es einen Trick. Er ist zwar im klassischen Yoga Nidra nicht vorgesehen, aber sehr wirkungsvoll: Üben Sie im Sitzen!

Finden Sie eine Sitzhaltung, an eine Wand angelehnt, in der Sie sich genauso gut entspannen können wie im Liegen. Nutzen Sie Kissen und Decken, um es sich bequem zu machen. Sie werden merken, dass sich die Gefahr einzuschlafen ganz deutlich verringert. Probieren Sie es einfach mal aus!



*Dem Fluss des Lebens in Ruhe zuzuschauen bringt uns inneren Abstand und Klarheit. Wenn wir uns mit seinem Fließen und Strömen verbinden, kommt auch unsere Lebensenergie wieder in Fluss.*

## Im Fluss des Lebens sein

etwa 8 Minuten

Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge das Bild eines Flusses entstehen. Es ist der Fluss Ihres Lebens. Finden Sie einen Platz an seinem Ufer, wo Sie sich niederlassen möchten, um endlich einmal in aller Ruhe zu betrachten, wie der Fluss Ihres Lebens durch die Zeit dahinströmt.

► Wenn Sie den Fluss länger und genauer betrachten und vielleicht eine Weile an seinem Ufer entlanggehen, werden Sie feststel-

len, dass seine Wasser an vielen Stellen klar und rein sind, aber dass auch immer mal wieder trübe Stellen auftauchen. Die trüben Wasser symbolisieren all das in Ihrem Leben, was Sie unklar macht, was Sie betrübt und was Sorgen und Zweifel in Ihnen nährt. Stellen Sie sich vor, dass das klare Wasser – das wahre Wesen Ihres Lebensflusses – irgendwann zu gegebener Zeit auch diese trüben Stellen wieder klären wird ...

► Schauen Sie auf den Fluss Ihres Lebens und erkennen Sie, dass er mal schneller und mal langsamer dahinströmt. Immer mal wieder nehmen seine Wasser richtig an Fahrt

auf, wenn es Untiefen, dicke Steine oder abschüssige Stellen in Ihrem Leben gibt. Dann durchläuft Ihr Lebensfluss die eine oder andere Stromschnelle, die Ihre volle Achtsamkeit und Ihr ganzes Geschick erfordert, um nicht durchgeschüttelt zu werden oder sogar unterzugehen.

- Und ab und zu kann es geschehen, dass Ihr Lebensfluss einen Wasserfall überwinden muss. Nun brauchen Sie zu allem Geschick auch noch Vertrauen: das tiefe Vertrauen, sich in das Ungewisse fallen zu lassen und zu hoffen, dass Sie gut landen werden und dass der wilde, schäumende Fluss Ihres Lebens sich schon wieder beruhigen wird – denn alle Flüsse haben irgendwo auch Bereiche, in denen das Wasser in aller Ruhe dahinströmt ...
- Finden Sie sich nun in solch einer Ruhezone ein und tauchen Sie im Geiste tief in den Fluss Ihres Lebens. Werden Sie sich bewusst, dass seine Wasser voller Leben und voller Energie sind.
- Lassen Sie sich tragen von diesem Fluss, der eines Tages, dann, wenn es an der Zeit ist, einmünden wird in den großen Ozean, aus dem alles Leben einst entstanden ist.

## TIPPS & HINWEISE

Wenn Sie sich die kurzen Meditationen gut einprägen, können Sie sie auch nutzen, um während des Tags mal eine Pause einzuschieben. Die folgende ist dagegen eine wundervolle Meditation vor dem Einschlafen.

## Sich selbst Liebe und Fürsorge schenken etwa 5 Minuten

- Sehen Sie sich selbst auf der Matte hier in diesem Raum liegen. Setzen Sie sich im Geiste neben sich und betrachten Sie sich mit großem Wohlwollen. Machen Sie sich bewusst, mit wie viel Engagement Sie dabei sind, Ihr Leben zu meistern und aus allem das Beste zu machen. Spüren Sie sich ein in all Ihr Bemühen, in Ihre Ausdauer, Ihren Erfindungsreichtum, Ihre Kreativität und in all Ihre Begeisterung.
- Schauen Sie so auf sich selbst, wie eine Mutter mit Stolz, Freude und größtem Wohlwollen auf ihr Kind schaut. Umschließen Sie sich selbst ganz tief in Ihrem Herzen und schenken Sie sich all die Dankbarkeit und Liebe, die Sie wirklich verdienen.
- Versichern Sie sich selbst, dass Sie gut und umsichtig für Ihr Wohlergehen sorgen wollen, und versprechen Sie sich, dass Sie immer für sich da sein wollen.
- Machen Sie sich bewusst, dass es sich dabei keineswegs um eine Form von Egoismus handelt. Vielmehr wollen Sie dafür Sorge tragen, sich selbst der Welt und dem Leben in bestmöglicher Form zu schenken: umorgt, geliebt und geschätzt.
- Verweilen Sie noch ein wenig und hüllen Sie sich selbst vollkommen in Ihre Liebe und Fürsorge ein.





## Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Entspannt und erfrischt durch  
den »Yogaschlaf«

- ▶ Einfach hinlegen und zuhören: Yoga Nidra führt den Geist in tiefe Ruhe, entspannt Körper und Seele, schenkt neue Energie.
- ▶ Wohlig dehnen und loslassen mit ausgewählten Körperübungen.
- ▶ Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse: Wie Stress auf den Organismus wirkt und wie Yoga Nidra hilft.
- ▶ **Auf der CD:** Die Yoga-Nidra-Grundform, eine Kurzform sowie Wahlmöglichkeiten für individuelle Sequenzen.

WG 462 Entspannung

ISBN 978-3-8338-2933-8



9 783833 829338



PEFC<sup>™</sup>  
PEFC/04-31-1459

€16,99 [D]

€17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)



G|U