

I. Die Yoga-Nidra-Stunde

I.1 Der Lehrer sorgt vor der Stunde für bestimmte **äußere Voraussetzungen**:

- abgedunkelter Raum – keine helle Lampe, kein helles Tageslicht
- möglichst keine Geräusche von außen
- Fenster und Türen sind geschlossen, Vorhänge sind zugezogen; keine Besuche, kein Klingeln an der Tür, keine verspäteten Übenden, kein Telefon, kein Handy
- eine Kerze ist gut für die Atmosphäre und gibt dem Lehrer Licht zum Lesen
- die Übenden liegen auf einer guten Unterlage, sind zugedeckt (auch im Sommer) und haben ggf. ein Kissen im Nacken.

I.2 Phasen der Stunde

1. Yoga-Nidra wird angekündigt. Die günstigste Lage für den Körper und die äußeren Umstände werden erklärt. Die Rolle des Lehrers wird angesprochen.
2. Samkalpa (innerer Vorsatz)
3. Reise durch den Körper und Atembewusstsein, ggf. zweimal
4. Gegensätzlichkeiten, wie Schwere – Leichtigkeit, Wärme – Kälte etc.
5. Lerntext oder Traumreise
6. Dharanas (Konzentrationsobjekte)
7. Rückführung in den Raum und in den Körper
8. Wiederholung des Samkalpa
9. Ende - Besprechung der Erfahrungen mit dem Lehrer

Zu I.2.1

Der Lehrer führt die Übenden in eine gute Rückenlage ein.

Die Rolle des Lehrers als Führer durch diese Stunde wird angesprochen. **Vertrauen** ist notwendig, um loslassen zu können: „Deinen Intellekt brauchst Du im Moment nicht. Höre nur auf meine Stimme, ich werde Dich sicher führen“.

Zur I.2.2

Zu Beginn spricht der Lehrer das **Samkalpa** an. Dann folgt eine Pause. In dieser Pause bildet sich der neue Übende ein Samkalpa, der länger Übende wiederholt sein Samkalpa.

Ein Samkalpa ist ein Vorsatz, ein Entschluß, eine positive Affirmation, die jeder einzelne Teilnehmer für sich selbst finden soll.

Eine gute Hilfe, um das richtige Samkalpa zu finden, sind die folgenden Fragen: „Was stört mich am meisten an mir, an meinem Verhalten? Welche Eigenschaft, welches Verhalten zieht am meisten Leid nach sich? Was möchte ich in meinem Leben unbedingt verändern? Wo fühle ich mich minderwertig? Was an mir kann ich (noch) gar nicht lieben?“

Die Kunst besteht nun darin, die Essenz des gefundenen Themas in eine *kurze und positive Formulierung* „umzumünzen“. Diese sollte möglichst beginnen mit den Worten: „Ich bin“

Der Übende spricht sein Samkalpa dreimal hintereinander für sich selbst, in sich hinein, für andere nicht hörbar; zu Beginn von Yoga-Nidra und am Ende noch einmal.

Im Yoga-Nidra erreichen wir eine Tiefe, wie sonst nie – außer in der Meditation. Wir gelangen an unsere innerste Quelle; alles Äußere ist weit weg. So tief in uns wirkt das Samkalpa wie ein Samenkorn, das in frische, gut vorbereitete Erde gelegt wurde. Es geht auf und treibt Wurzeln. Die Frucht wächst in die oberen Bewusstseinsschichten hinein, und dann merken wir erst, wie sich etwas von innen her verändert hat. Unser ganzes Denken und Handeln wird sich - ohne dass wir es gleich bemerken - so ausrichten, dass unser Samkalpa in Erfüllung gehen kann. Innere Führung könnte man das nennen, bis hin zum Ziel. Immer und unbedingt geht dieses Samkalpa in Erfüllung!

Das Samkalpa sollte unter keinen Umständen geändert werden, bis es sich vollständig erfüllt hat. Andernfalls würden sich unsere Kräfte zerstreuen. Es ist ein mächtiges Instrument, das der Mensch durch die Technik des Yoga-Nidra in die Hand bekommen hat.

Das Samkalpa sollte man auch für sich behalten. Wer damit unsicher ist, kann den Lehrer fragen.

Zu I.2.3

Svami Satyananda (1921-2009), der Begründer des modernen Yoga-Nidra, studierte den indischen Tantra. Er stieß dabei auf viele wichtige, aber wenig bekannte Praktiken, die ihn sehr interessierten. Er probierte sie selber aus und konstruierte ein neues System, das die Essenz dieser tantrischen Praktiken enthält und die komplizierten rituellen Teile weglässt.

Das Charakteristische an Yoga-Nidra ist das systematische **Kreisen durch den Körper**. Es hat seinen Ursprung in der tantrischen Übung Nyasa, was so viel bedeutet wie plazieren oder auf einen Punkt hinführen. Nyasa wurde in einer sitzenden Haltung ausgeübt, und es wurden ganz bestimmte Mantras an verschiedenen Teile des Körpers plaziert, dort erfüllt und wahrgenommen. Zuerst sagte man sich den Namen des Körperteils, um sich dann ein inneres Bild davon zu machen; oder man berührte erst einen Körperteil, um dann das Mantra dort hinzulenken. Indem man während der tantrischen Riten eine höhere Bewusstheit oder auch göttliches Bewusstsein in die verschiedenen Körperteile lenkte, konnte sich der physische Körper total verwandeln.

Die von Svami Satyananda entwickelte Yoga-Nidra-Form ermöglicht es den Menschen, die mit Sanskrit-Mantras nicht vertraut sind, in vollem Umfang von dem traditionellen Nyasa zu profitieren. Menschen jeder Religion oder Kultur können diese Übung machen. Zuerst nannte er diese Übung den „yogischen Schlaf“; aber bald erkannte Svami Satyananda noch klarer die vielfältigen Möglichkeiten von Yoga-Nidra, und so nannte er Yoga-Nidra niemals mehr anders als Yoga-Nidra.

Fast in jedem Text wird auch der Atem bewusst gemacht, wenn der Körper durchwandert wurde. Erst kommt der Körper, das Feste an uns, und dann der Atem, das Feine in uns. Ein ruhiger feiner Atem wird sich in diesem Stadium von Yoga-Nidra bei allen Übenden eingestellt haben. Das Bewusstsein hierfür wird durch die Übung noch einmal geweckt.

Zu I.2.4

Diese **Phase der Gegensatzpaare** ist nicht in jedem Yoga-Nidra-Text zu finden. Es handelt sich hierbei um ein Übungselement, das die Möglichkeit der abwechselnden Identifikation und Nicht-Identifikation mit der Körperlichkeit bietet. Allerdings geschieht das Loslassen des Körperlichen schon durch die vorausgegangene Phase der Körperreise. Daher muß dieser Teil nicht notwendigerweise enthalten sein.

Zu I.2.5

Bei der Auswahl der **Texte** im Mittelteil der Stunde gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten.

Erstens kann man bereits vorhandene Texte nehmen, die von erfahrenen Yoga-Nidra-Lehrenden entwickelt wurden. Dann ist in der Regel gewährleistet, daß die Texte ausgewogen „komponiert“ sind und bei den Übenden keine zu starken Gefühlsregungen auslösen.

Zweitens besteht immer auch die Möglichkeit, sogenannte „Lerntexte“ zu nehmen. Das sind Texte, in denen Sachverhalte erklärt oder Lehrstoff wiederholt wird.

Yoga-Nidra hat eine Art eingebauter „Schutzfunktion“: Wenn die Übenden nicht bereit für einen Text sind, schlafen sie oft die ganze Zeit durch und haben sich dann einfach „nur“ entspannt.

Zu I.2.6

Dharanas sind Konzentrationsobjekte. In dieser Phase der Stunde werden – in schneller Abfolge – verschiedene Begriffe genannt. Diese Begriffe können unterschiedlichen Themenfeldern angehören oder alle aus einem bestimmten Themenfeld sein.

Der Übende soll dabei – idealerweise - die Rolle eines unbeteiligten Zuschauers einnehmen: Dem Spiel der Symbole und Bilder sollte man genauso unbeteiligt zuschauen, wie man sie in einem Film ansieht. Die Bilder werden dann frei von Identifikationen wahrgenommen, auch frei von Wertung oder Ablehnung. Durch objektive Betrachtung dieser Bilder wird das Ego zeitweise inaktiv und identifiziert sich nicht mehr mit den Hemmungen, Neigungen und Abneigungen, die sonst seine Natur verstärken. So wird auch nicht mehr etwas unterdrückt, was der vorgefassten Meinung widerspricht, und es wird nicht nach Meinungen und Vorurteilen ausgewählt. Irrationale, furchterregende und völlig verrückte Einfälle und Wünsche dringen ins Bewusstsein ein, und wenn sie objektiv betrachtet werden, verschwinden sie wieder oder werden ins Bewusstsein integriert.

Dann können wir die Energie, die vorher eingesetzt werden musste, um diese Elemente des Unbewussten zu unterdrücken, sinnvoller nutzen. Man lernt auf diese Weise, sich selbst besser zu verstehen; der Konflikt zwischen Bewusstsein und Unbewusstem wird entschärft.

Viele Menschen haben mit der Visualisierung Schwierigkeiten; aber wir alle haben diese Kraft, wenn wir in der Lage sind, uns auf einen Punkt zu richten. Wenn wir zerstreut sind, ist die bildhafte Vorstellung kaum möglich, weil die Aufmerksamkeit nicht lange genug erhalten bleibt, damit sich das Bild formen kann. In diesem Stadium ist es nicht ratsam, sich Bilder vorzustellen, sondern man sollte einfach an sie denken und versuchen, sich an Erfahrungen zu erinnern, die mit dem Bild assoziiert werden. Das ist der erste Schritt, und es ist sehr einfach. Durch häufiges Üben kann sich das Bewusstsein leichter zurückziehen und allmählich zeigen sich dann auch Bilder. Vielleicht tauchen sie anfangs nur kurz auf oder verändern Gestalt und Form, aber man lässt diesem Prozess freien Lauf, ohne das Bild klar und deutlich festhalten zu wollen.

Viele Menschen versuchen, das bildhafte Sehen zu üben, indem sie etwas von außen nach innen projizieren. Der Visualisierungsvorgang ist jedoch ganz mühelos; deshalb ist es wichtig, sich zu entspannen und das Bild von innen her aufsteigen zu lassen.

Zu I.2.7

Die Schlußphase von Yoga-Nidra beginnt mit der **Rückführung in den Raum und in den Körper**. Diese Phase ist ebenfalls sehr wichtig. Da das Bewußtsein in Yoga-Nidra „frei“ – und damit kaum gebunden an Zeit und Raum – sein kann, braucht es eine bewusste Rückkehr in unsere Alltags-„Realität“. Wie schon die Yogis wussten, und wie es die moderne Gehirnforschung bestätigt, ist diese Alltags-„Realität“ letztlich von uns selbst konstruiert. Sie ist eine von vielen *Möglichkeiten*, aber sie entspricht selten der „Wahrheit“. Im Sanskrit bezeichnet die Wortsilbe „sat“ beides: das „Sein“ und die „Wahrhaftigkeit“. Nach der Yoga-Philosophie ist nur das wirklich wahr, was ist. Und nur das existiert wirklich, was wahr ist. Wir leben in unserer Alltags-„Realität“ aber meist in einer Illusion, in einer selbst-konstruierten Welt, in einem selbstgedrehten Film.

Im tiefen Yoga-Nidra können wir erfahren, dass wir sowohl die *Schauspieler* wie auch die *Regisseure* dieses Films sind. Im Alltag erleben wir uns meist nur als die Schauspieler (und auch das nur in wenigen „klaren“ Momenten). Wenn wir nun die Erfahrung machen können, dass wir den Film unseres Lebens selbst drehen, dass wir in diesem Film selbst Regie führen, beginnen wir zu verstehen, daß wir diesen Film auch bewusst verändern und sogar anhalten können.

Gleichzeitig lernen wir auch zu akzeptieren, daß wir uns (aus bestimmten Gründen) für dieses Leben und für diesen Körper entschieden haben. Die Rückführung in den Körper ist also auch eine Art Versöhnung mit unserer momentanen Körperlichkeit. Und tatsächlich kehren nach meiner Erfahrung die allermeisten Übenden am Ende von Yoga-Nidra gerne in ihren Körper zurück.

Zu I.2.9

Ganz am Ende der Yoga-Nidra-Stunde sollte immer das Gespräch mit dem Lehrer stehen, bzw. mit demjenigen, der die Stunde gehalten hat. Manchmal kommt es im Yoga-Nidra zu sehr tiefen und – für den Intellekt des Übenden – befremdlichen Erfahrungen. Daher müssen Zeit und Raum für das Mitteilen dieser Erfahrungen sein.

Der Lehrer sollte gut zuhören und diese Erfahrungen in einen größeren Kontext einordnen können.