

Besser Schlafen mit Yoga Nidra

Yoga Nidra wird auch als Schlaf der Yogis bezeichnet. Denn Nidra bedeutet Schlaf, und der Körper pendelt dabei in einem Zustand zwischen Entspannung und Dämmer Schlaf hin und her. Nach einer solchen Meditation hast du das Gefühl, du hättest drei bis vier Stunden geschlafen.

Daher ist Yoga Nidra eine tolle Möglichkeit, um Schlaf nachzuholen und dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben.

Gerade, wenn es mal stressig ist, die Nächte unruhig sind oder du aus anderen Gründen einfach nicht genug Schlaf bekommst, kann dir diese Yogaform helfen. Auch für Menschen im Schichtdienst oder Menschen mit Ein- oder Durchschlafproblemen kann es eine geeignete Entspannungsmethode sein.

Mein Weg zum Yoga Nidra

Ich selbst habe diese Yoga-Tiefenentspannung für mich entdeckt als meine Kinder im Babyalter waren. Das ist nun schon über neun Jahre her, aber ich erinnere mich noch sehr gut an dieses erste Babyjahr bei beiden Kindern. In dieser Zeit ist es zwar ganz normal, dass die Kinder noch nicht durchschlafen. Nichtsdestotrotz ist es für Eltern wahnsinnig anstrengend, immer wieder nächtliche Unterbrechungen zu haben. Über einen längeren Zeitraum nur zwei bis vier Stunden am Stück zu schlafen, ist enorm kräftezehrend für den Körper.

Noch heute erinnere ich mich gut daran, wie sich das mehrmalige Aufwachen in der Nacht angefühlt hat. Auch das frühe Aufstehen zwischen fünf oder sechs Uhr morgens mit meinem Frühaufsteherkind hat mir in dieser Zeit echt zu schaffen gemacht. Manchmal fühlte ich mich schon morgens um acht Uhr wie gerädert. Teilweise war ich tagsüber unkonzentriert, vergesslich und hatte das Gefühl viel zu wenig Ruhe und Erholung zu haben. Mein Körper hat mir gezeigt, dass mir die nächtliche Regeneration fehlt. Denn vor der Geburt meiner Kinder habe ich sehr gerne nachts sieben bis acht Stunden oder sogar länger geschlafen.

Als ich schließlich Yoga Nidra für mich entdeckt habe, hat sich an der Situation viel geändert. Ich habe angefangen regelmäßig, fast täglich, zu praktizieren. Die schlagartige Veränderung: Mein Körper konnte sich schon nach 30–45 Minuten erholen. Danach hatte ich wieder mehr Kraft und Energie für meinen chaotischen Alltag mit zwei kleinen Kindern.

Woher kommt Yoga Nidra?

Diese Tiefenentspannungstechnik hilft dabei, auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene vollkommen zu entspannen und zu tiefer innerer Ruhe zu finden.

Der Begründer, Swami Satyananda aus Indien, war Schüler von Swami Shivananda (1887–1963), dem Yogameister und Begründer der weltweit verbreiteten Shivananda-Yoga-Tradition. 1968 entwickelte er Yoga Nidra, indem er verschiedene Praktiken der alten indischen Schriften zu einem neuen System kombinierte. Seitdem wird dieser Yogastil weltweit unverändert genauso gelehrt und weitergegeben.

Die besonderen Wirkungen von Yoga Nidra

Yoga Nidra hat zahlreiche Wirkungen, die nach regelmäßiger – möglichst täglicher Praxis – eintreten können. Einige davon sind:

- drei bis vier Stunden Schlaf nachholen
- verbessert den Zustand zur Intuition
- mehr Gelassenheit
- erhöhte Konzentration
- Muskelverspannungen lösen sich
- Linderung von unterschiedlichen Schlafproblemen
- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands
- Linderung von Beschwerden wie Bluthochdruck, Nervosität oder Asthma

Ich gebe zu, dass ich selbst oft bei der Praxis eingeschlafen bin. Aber es ist überhaupt nicht schlimm dabei einzuschlafen, denn auch unterbewusst nimmst du die Übungsanweisungen wahr und entspannst dadurch. Außerdem kann das Hören der Anleitungen auch eine wunderbare Einschlafhilfe sein.

Für wen ist Yoga Nidra geeignet?

Das Schöne am Yoga Nidra ist, dass es jeder praktizieren kann: Jung und Alt, Kinder und Jugendliche, Eltern und Großeltern. Für Kinder ab drei Jahren gibt es spezielle, kindgerechte Übungen, die sich bis zu einem Alter von 14 Jahren eignen. Lieber nicht üben solltest du bei akuten Schmerzen wie z. B. einem Migräneanfall oder wenn das Üben dich noch nervöser oder unruhiger macht.

Die angeleitete Tiefenentspannung ist wie folgt aufgebaut:

- Einleitung
- Entfaltung von Achtsamkeit
- Sankalpa (= innerer Vorsatz)
- Kreisen der Wahrnehmung im Körper
- Atembeobachtung
- Gegensatzpaare
- Visualisierungen
- Der innere Bewusstseinsraum
- geführte Meditation
- Wiederholung des Sankalpa
- Abschluss

Während die **Einleitung** dich in eine geeignete Entspannungsposition führt, beginnst du anschließend damit, die **Achtsamkeit** zu entfalten und die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken.

Sankalpa ist der innere Vorsatz, der wie eine Affirmation – z. B. „Ich bin gesund und entspannt.“ – am Anfang und Ende der Praxis dreimal wiederholt wird.

Das Kreisen der Wahrnehmung im Körper: In der Phase darauf kreist du in schneller Abfolge durch den Körper und nimmst einzelne Körperteile bewusst wahr. Die Reihenfolge ist hier genau festgelegt: Gestartet wird mit der rechten Hand, das Ende ist am Kopf.

Atembeobachtung: Durch das schnelle Kreisen durch die verschiedenen Körperteile entspannt sich der Körper mehr und mehr. Dadurch verlangsamt sich auch die Atmung. Hier gibt es zum einen die Möglichkeit, den Atem an bestimmten Stellen zu beobachten wie z. B. am Naseneingang oder im Brustraum. Zum anderen besteht die Option, die Atemzüge rückwärts z. B. von 54 bis 0 zu zählen. Jeder Atemzug ist eine Zahl.

Visualisierungen: In dieser Phase werden unterschiedliche Begriffe genannt wie See, Meer oder Wiese. Das ruft in deinem Geist innere Bilder hervor.

Der innere Bewusstseinsraum: In dieser Visualisierungsübung wirst du angeleitet, dich in den Raum hinter deiner Stirn zurückzuziehen und alles wahrzunehmen, was sich deinem Geist zeigt. Das Ganze ohne zu bewerten.

Geführte Meditation: An dieser Stelle gibt es die Möglichkeit eine geführte Meditation oder Fantasiereise einzubauen. Diese Meditation ist nicht vorgegeben und kann bei jeder Einheit variieren.

Schließlich endet die Entspannung mit der Wiederholung des **Sankalpa** und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, um den Zustand des Yoga Nidra wieder zu verlassen und zurückzukommen ins Hier und Jetzt.

Noch ein Tipp für eine bessere Wirkung

Übe jeden Tag Yoga Nidra, beispielsweise die kurze oder längere Version. Am besten übst du jeden Tag zu einer festen Uhrzeit oder immer vor dem Einschlafen.

So kannst du schon nach kurzer Zeit (ein paar Tagen) die positiven Wirkungen von Yoga Nidra feststellen. Du wirst mit der Zeit ruhiger, gelassener und ausgeglichener. Auch dein Schlafverhalten kann sich dadurch verändern und deutlich verbessern.