

Yoga Nidra

Der Schlaf der Yogis

Entspannung bedeutet nicht Schlaf. Entspannung ist ein wunderbares Glücksgefühl, das niemals endet. Wonne nenne ich vollkommene Entspannung. Schlaf ist etwas anderes. Schlaf entspannt das Gemüt und die Sinne. Durch Wonne wird Atman, das wahre Selbst, entspannt. Deshalb heisst es im Tantra, das Yoga-Nidra, die Schwelle zu Samadhi ist.



Yoga Nidra ist eine von Swami Satyananda (Bihar School of Yoga, 1923-2009) begründete Tiefenentspannungstechnik, die uns auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene entspannen lässt. Muskelverspannungen, sowie tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen werden durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen ausgeglichen.

Der Übende befindet sich optimalerweise in der Alphaphase 8 bis 13 Hz. In dieser Phase pendelt der Geist zwischen Wach- und Schlafzustand. Die Alphabeten sind als Brücke notwendig, damit die Informationen aus dem Theta-Bereich in unser Wachbewusstsein gelangen können.



YOGA SUNSHINE