

# Yoga Nidra –



## die Perle der Tiefenentspannung

*Einmal tief entspannen und zurück ...*

Yoga Nidra – so heißt, was in nur dreißig Minuten tief entspannt und rundum erfrischt. Die Wirkungen dieser Methode, die ihren Ursprung in der alten Yoga-Tradition Indiens hat, gehen weit über die üblichen Vorstellungen von Entspannung hinaus. Der »Schlaf des Yogis«, was Yoga Nidra übersetzt bedeutet, regeneriert den Organismus tiefgreifend auf allen Ebenen – körperlich, geistig und seelisch. Yoga Nidra führt in kurzer Zeit zur Quelle neuer Energie. Jederzeit raus aus dem Trubel des Alltags ...



*Barbara Kündig gibt als Psychologin und Yogalehrerin Workshops, Einführungen in Yoga Nidra in Yogaschulen und bei Weiterbildungsveranstaltungen und bietet auch Kursleiterausbildungen für Yoga Nidra an.*

»Die Perle der Tiefenentspannung« – beinahe etwas untertrieben. Yoga Nidra kann zweifelsohne als der Hochkaräter unter den Entspannungstechniken gewertet werden. Denn die Effekte dieser Übung übertreffen jene anderer um einiges. Zum einen, weil Yoga Nidra Körper, Geist und Seele intensiv entspannt und regeneriert: tiefgreifend und nachhaltig. Zum anderen, weil Yoga Nidra zugleich aktiviert: Nach der Übung fühlt man sich so erfrischt wie

nach drei bis vier Stunden Schlaf. Dazu muss man beileibe kein Yogi sein ... Alles was man dazu braucht, ist eine halbe Stunde Zeit und einen ruhigen Raum, in dem man sich hinlegen kann.

### Das meditative Herz des Yoga

So wird Yoga Nidra auch genannt, da es aus den über Jahrhunderte hinweg tradierten Yoga-Techniken Indiens entwickelt wurde. Der Begründer dieser Methode zur Tiefenentspannung war Swami Satyananda Saraswati, ein Schüler eines der ganz großen unter den indischen Yogameistern, auf den das weltweit bekannte Sivananda-Yoga zurückgeht. Er fasste verschiedene Yoga-Praktiken zur Entspannung und Beherrschung des Geistes gezielt zu einem neuen Übungssystem zusammen. Die festgelegte Abfolge der Praktiken führt zur tiefen Entspannung und Regeneration auf allen Ebenen.

### Zwischen Wachen und Dämmern...

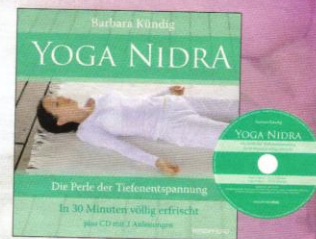
Wenn man Yoga Nidra praktiziert, pendelt man zwischen entspanntem Wachsein und dämmerndem Halbschlaf hin und her. Durch die spezielle Ansage

während der Übung wechseln sich im Gehirn sogenannte Alpha- und Theta-Wellen miteinander ab: Die Alpha-Wellen bewirken die tiefgehende Entspannung, die Theta-Wellen den erholsamen Dämmer Schlaf. Zu keiner Zeit befinden sich die Hirnaktivitäten jedoch im Delta-Bereich. Man fällt also nie in den Tiefschlaf – ganz entscheidend für die aktivierende Wirkung von Yoga Nidra. Dieser spezielle »Yogi-Schlaf« entfaltet umfassend positive Wirkungen, die sich nicht nur gesundheitlich bemerkbar machen.

### Aktiviert und entspannt – überall und jederzeit

Yoga Nidra kann von jedem unabhängig von der Tageszeit und dem Ort angewendet werden. Die Übung eignet sich für Zuhause ebenso wie für das Büro. Einzige Voraussetzung sind dreißig Minuten Zeit. Die werden reichlich belohnt: Yoga Nidra entspannt und aktiviert, macht gelassener, fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit, baut Blockaden ab und schärft die Wahrnehmung. Zu diesem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden rundum verhilft »Yoga Nidra« von Barbara Kündig – durch Lesen und Hören. *Birgit Frohn*

#### BUCHTIPP:



**BARBARA KÜNDIG**  
**Yoga Nidra – Die Perle der  
Tiefenentspannung**  
In 30 Minuten völlig  
erfrischt

120 Seiten plus CD mit  
2 Anleitungen  
Format 16 x 16 · Hardcover  
ISBN 978-3-89385-637-4  
€ 16,95