

# Erholung finden im Schlaf des Yogis

*«Die meisten Menschen legen sich schlafen, ohne ihre Verspannungen vorher aufzulösen. Nidra bedeutet Schlaf, egal wie. Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt sind. Es ist eine völlig andere und höhere Qualität.»*

Swami Satyananda Saraswati

Yoga Nidra ist eine von Swami Satyananda begründete Tiefenentspannungstechnik, die es möglich macht, sich in einer halben Stunde auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Doch nicht nur Yogis können vom Erholungswert dieser speziellen Yogaart profitieren. Sie eignet sich für alle, für Erwachsene wie für Kinder, für Sportliche und Unsportliche, für Berufstätige und Familienfrauen oder -männer. Und: «Yoga Nidra kann auch bestens in der Mittagspause praktiziert werden», sagt Barbara Kündig, die seit fünf Jahren in Winterthur und Zürich Yoga-Nidra-Workshops erteilt. «Der Erholungswert ist enorm. Yoga Nidra wirkt ge-

sundheitsfördernd, auf körperlicher und mentaler Ebene.»

## Nur positive Rückmeldungen

Die Yogalehrerin – sie hat Yoga Nidra inzwischen bereits an über 1000 Interessierte weitergegeben – erhält nur positive Rückmeldungen. «Es stärkt das Immunsystem. Zudem haben mir Teilnehmer erzählt, dass Yoga Nidra sich so positiv auf den Blutdruck ausgewirkt hat, dass sie auf blutdrucksenkende Medikamente verzichten konnten.» Auch bei vielen körperlichen Beschwerden, wie etwa Migräne, zeige die entspannende Yogatechnik eine positive Wirkung. Und sie helfe bei



Die Yogalehrerin Barbara Kündig. Bild: pd

Schlafproblemen verschiedenster Art. Zudem fördert sie, so die Erfahrung von Barbara Kündig, die Konzentrationsfähigkeit, die Arbeitseffizienz sowie Kreativität und Intuition.

Genau die richtige Entspannungstechnik also auch für stressgeplagte Leute? «Ja, sicher», sagt Barbara Kündig. «Studien haben gezeigt, dass Yoga Nidra auch bei einem Burn-out hilft.» Allerdings brauche es in diesem Fall etwas mehr Zeit, bis die positive Wirkung spürbar wird. Und: «Es muss regelmässig, das heisst jeden Tag, über eine längere Zeit praktiziert werden.» Auch präventiv, zur Vorbeugung von einem Burn-out, ist Yoga Nidra eine perfekte Technik. Barbara Kündig hat deshalb auch schon in Firmen Gruppenworkshops für die Angestellten erteilt.

## Systematischer Ablauf

Doch wie funktioniert die Tiefenentspannungstechnik, die 1968 von Swami Satyananda erfunden wurde, überhaupt? Barbara Kündig: «In einem Satz ausgedrückt, ist Yoga Nidra eine Gratwanderung zwischen Wachen und Schlafen.» Der Teilnehmer, die Teilnehmerin legt sich dazu in bequemer Kleidung auf dem Rücken hin und folgt den ruhig und gleichmässig gesprochenen Anweisungen des Workshopleiters oder der Stimme auf der CD. Die Übung folgt da-

bei einem ganz bestimmten, systematischen Ablauf und führt so von der äusseren Ebene der Wahrnehmung in die tiefere Ebene des Seins und von dort wieder zurück. Barbara Kündig: «Dieses Pendeln zwischen Wachzustand und Dämmer Schlaf ist der entscheidende Unterschied zu anderen Entspannungstechniken wie etwa der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training oder der Meditation.» Durch das Hin- und Her-Pendeln kann der Teilnehmer sich erholen und Schlaf nachholen, schläft dabei aber nie ein. Denn, so Kündig, im Dämmer Schlaf (der Theta-Phase des Schlafes) ist man noch in der Lage, Anleitungen zu hören, sodass man nicht ganz einschläft. Die anleitende Stimme holt die Übenden immer wieder in den Entspannungszustand (die Alphaphase) zurück. Die Tiefenentspannungstechnik wird denn auch nicht umsonst als «Schlaf des Yogis» bezeichnet.

Und das Gute daran: Yoga Nidra braucht nicht viel Zeit und ist nach einem Einführungsworkshop fast zu jeder Tageszeit mit einer CD selbstständig durchführbar. Ausser vielleicht vor dem Schlafengehen. Barbara Kündig: «Praktiziert man Yoga Nidra regelmässig, ist man nach 30 Minuten so fit und wach wie nach einem erholsamen Nachtschlaf.»

ISUSANNE SCHMID LOPARDO

## Yoga Nidra auch für Kinder

Yoga Nidra eignet sich, so die Erfahrungen von Barbara Kündig, sehr gut für Kinder. Es wirkt entspannend und beruhigend, die Kinder können sich besser konzentrieren und sie können abends besser einschlafen. Die fantasievollen Reisen, die Namen wie der Obstbaum oder der Schmetterling tragen, bringen den Kindern Ausgeglichenheit und Freude. Denn es fördert die Aufmerksamkeit, stärkt das Selbstbewusstsein und baut Ängste und Unsicherheiten ab. Das gilt auch für Kinder mit AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit mit oder ohne Hyperaktivitätsstörung).

Yoga Nidra eignet sich denn auch sehr gut für Kindergruppen oder Schulklassen. Barbara Kündig sagt dazu: «Yoga Nidra ist eine gute Möglichkeit, um eine Ruhepause einzulegen, für Schülerinnen und Schüler wie auch Lehrpersonen.» Die erfahrene Yogalehrerin hat deshalb auch eine CD für Kinder zwischen drei und 14 Jahren aufgenommen. (ssc)

### Mehr Informationen

zu den Einführungsworkshops und den Yoga-Nidra-CDs unter:

[www.yoga-nidra.ch](http://www.yoga-nidra.ch)  
[www.barbara-kuendig.ch](http://www.barbara-kuendig.ch)