

## Was ist Yoga Nidra



Es ist Swami Satyananda Saraswati, dem Begründer der Bihar School of Yoga in Munger, Indien, zu verdanken, dass uns heute eine Tiefenentspannung zur Verfügung steht, deren Wirkungen weit über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinaus geht. Er nannte die aus der alten tantrischen Wissenschaft entnommene Methode oder Übung Yoga Nidra. Durch ein eigenes Erlebnis motiviert, studierte er die tantrischen Schriften. Aus den komplizierten und zeitaufwendigen Praktiken entwickelte er ein neues System, das den heutigen Bedürfnissen angepasst ist, und unabhängig von Alter, Religion oder Kultur von jedem angewendet werden kann.

Yoga Nidra als dauerhafter Zustand ist den Yogis seit undenklichen Zeiten bekannt und dieser Zustand ist universal, jeder kann ihn erlangen. Die Übung Yoga Nidra jedoch, so wie sie heute vielerorts bekannt ist, ist eine von Swami Satyananda entwickelte Übung oder Technik. Sie bildet praktisch die Essenz seines ganzen von ihm entwickelten Systems, das heute als Satyananda Yoga bekannt ist.

Die Mängel des modernen technologischen Lebensstils werden heute von vielen sensiblen Menschen wahrgenommen, was zur Folge hat, dass Entspannungsangebote wie Pilze aus dem Boden schießen. Nur wenige davon werden jedoch dem Anspruch gerecht, wissenschaftlich fundiert zu sein und eine tiefe und systematische Entspannung auf allen Ebenen zu ermöglichen. Genau das ist das Besondere der Tiefenentspannung Yoga Nidra. Mit Yoga Nidra erhält der Einzelne etwas an die Hand, womit er grundlegende Veränderungen in seinem Leben vornehmen kann. Das hat zwangsläufig seine Auswirkung auf die Gesellschaft. Yoga Nidra ist der bewusste, der dynamische oder auch der psychische Schlaf, und diese Übung wird hier beschrieben.

### Der klassische Yoga Weg

Aus der Fülle der alten Yogaschriften nimmt ein Werk mit Sicherheit einen besonderen Platz ein. Es ist das "Yoga Sutra" von Patanjali. Über Patanjali ist wenig bekannt; er soll ein- oder zweihundert Jahre vor Christus gelebt haben. Jedoch ist er es, der in genialer Weise den bis dahin vielschichtigen Yoga als klaren Übungsweg in acht Stufen dargelegt hat, wofür er nur 196 Aphorismen (Verse) benötigte. Um menschliche Vollkommenheit zu erlangen, müssen die verschiedenen Elemente der menschlichen Natur erkannt und beherrscht werden, was durch einen systematischen Übungsweg möglich ist. Zuerst soll der Körper von Rastlosigkeit und Unreinheit befreit werden, dann wird das Denken geläutert und beruhigt. So erst wird es möglich, sich den nächsten Stufen, Konzentration und Meditation, spannungsfrei und ohne Ablenkung zu widmen. Auf diese Weise kann der Mensch wahrhafte innere Freiheit erlangen. Die von ihm genannten acht Stufen müssen wir durchlaufen, wollen wir den höchsten Bewusstseinszustand und damit Freiheit erlangen. Diese Stufen sind:

*yama* (5 Regeln für das äußere Verhalten),  
*niyama* (5 Regeln für den inneren Umgang),  
*asana* (Erkennen des Körpers),  
*pranayama* (die Ausdehnung der Dimension von Prana, Lebensenergie),  
*pratyahara* (Loslösung des Geistes von den Sinneseindrücken),  
*dharana* (Konzentration),  
*dhyana* (Meditation),  
*samadhi* (Zugang zu allen Bereichen des Bewusstseins, Erleuchtung).

Patanjali gibt schon im zweiten Sutra Auskunft auf die entscheidende Frage, was Yoga ist:

***yoga chitta vritti nirodaha***

„Das Meer des Bewusstseins von den Mustern oder Wellen zu befreien, ist Yoga“.

Das Wort Vritti bedeutet Welle oder Ausprägung des Bewusstseins (*chitta*). Die Chitta Vrittis sickern in das Gehirn, verursachen eine Veränderung seines elektrischen Potentials, insbesondere in der Großhirnrinde, und bilden ein Gehirnwellenmuster. Diese Vrittis hat er in fünf Grundmuster eingeteilt:

- (i) rechtes Wissen - *pramana*,
- (ii) falsches Wissen - *viparyaya*,
- (iii) Phantasie oder Einbildung - *vikalpa*,
- (iv) Schlaf oder Nichtbewusstheit – *nidra*,
- (v) Erinnerung - *smriti*.

Eines der fünf Vrittis ist also Nidra, Schlaf oder Nicht-Bewusstheit, das zweite Wort im Begriff Yoga Nidra. Schlaf oder Nicht-Bewusstheit ist nicht nur der vorherrschende Zustand in der Nacht. Unser ganzes Leben ist davon geprägt. Meist sind wir mit unseren Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, selten jedoch im Hier und Jetzt. Da das jedoch der einzige Moment ist, in dem Leben wirklich stattfindet, in dem wir frei sind von Ängsten, Sorgen, Problemen, Stress und Überforderung, versuchten Weise und Seher von frühester Zeit an, Wege aufzuzeigen, um diesen bewussten Zustand zu erlangen. Und das genau ist der Sinn der Übung Yoga Nidra.

Die Übung Yoga Nidra bedeutet, "bewusster Schlaf" oder "dynamischer Schlaf", ein Zustand, in dem sich alle Ebenen des Bewusstseins bewusst betreten lassen. Yoga Nidra hat einen ganz bestimmten systematischen Ablauf. Die Übung führt von der äußeren Ebene der Wahrnehmung systematisch in tiefere Ebenen des Seins und von dort wieder systematisch zurück. Darin eingebettet sind verschiedene Elemente mit einem klaren Aufbau, von den Anfängen bis zur hohen Schule von Yoga Nidra. Die einzelnen, logisch nachvollziehbaren Schritte der Übung bleiben selbst für den Übenden deutlich erkennbar. Die verbale Führung erfordert Übung, um sich mit dem so wichtigen monotonen Sprechen vertraut zu machen. Die Angaben von Swami Satyananda Saraswati in seinem Buch "Yoga Nidra" sind klar und präzise.

Auch wenn die einzelnen Elemente dem jeweiligen Übungsgrad entsprechend variiert werden können, bleibt die Grundstruktur immer erhalten:

**Vorbereitung**; Führung durch Shavasana, die Totenhaltung, Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung.

**Entspannung**, die von allein entsteht, wenn die Achtsamkeit durch den Körper, zum Atem, zu Geräuschen etc. gelenkt wird.

**Sankalpa**, Vorsatz, Entschluss.

**Kreisen** der Wahrnehmung durch den Körper.

**Atem**, beobachtet auf unterschiedlichen Wegen.

**Gegensatzpaare**; Wachrufen von verschiedenen gegensätzlichen Empfindungen, z. B. schwer/leicht.

**Bildgeschichten**; Übung des Wachrufens verschiedener beweglicher Bilder.

**Visualisierung** von Bilderfolgen in schneller Wiederholung aus einer großen Bilderauswahl.

**Innerer Raum;** Betreten von *chidakasha*, den Raum des Bewusstseins vor den geschlossenen Augen.  
**Sankalpa,** zur Vertiefung.

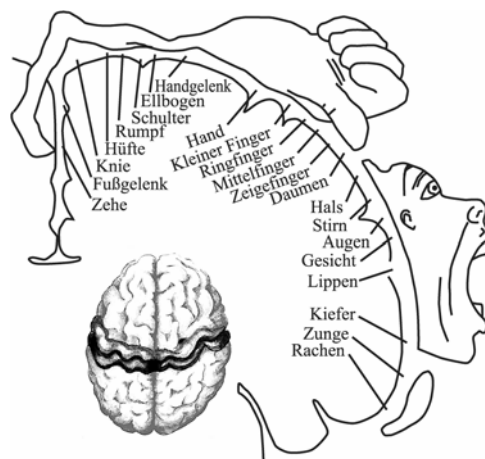
**Abschluss;** systematische Rückführung in die äußere Welt.

Eine verbale Führung ist, zumindest für eine lange Anfangszeit, sehr wichtig. Möchte man andere durch die Übung führen, muss man sich zuerst über eine lange Zeit selbst führen lassen. Nur so wird es möglich sein, die Übung so anzusagen, als mache man sie selbst. Sie wird von innen in korrekter Reihenfolge abgerufen und nicht einfach vorgelesen. Die Haltung ist eher die eines unbeteiligten Zuschauers, die Stimme mehr oder weniger monoton. Das erfordert ein gutes Training.

Betrachtet man den Aufbau der verschiedenen Stufen, lässt sich erkennen, dass mehr als ein Drittel der Übung der Wahrnehmung des Körpers gilt. Während dieser Zeit geht es darum, Körper und Geist zu einer Einheit zu führen, was sie ja auch sind, was wir jedoch im Alltag selten beachten. Ist die Wahrnehmung auf den Körper gerichtet, können die Gedanken nicht ausbrechen und eigene Wege gehen. Die Aufforderung, während der ganzen Übung achtsam zu bleiben, taucht immer wieder auf; es ist die einzige Regel für Yoga Nidra.

### Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper

Wenn die Wahrnehmung durch den Körper geführt wird, von einem Körperteil zum nächsten, wird eine immer wiederkehrende Folge festgelegt, die sich nicht ändert. Der Name des Körperteils wird gedanklich wiederholt. Diese Praktik entspringt eine Jahrtausend alter Übung aus dem Tantra mit dem Namen *nyasa*. Sie erhöht den Fluss pranischer Energie im Nervenkreis des motorischen *Homunkulus*. Durch diesen Strom nimmt man subjektiv Entspannung, Erleichterung oder "Loslassen" wahr, denn es entsteht eine sofortige Trennung des Bewusstseins von den senso-motorischen Wahrnehmungskanälen. Die Sinne ziehen sich von den Sinnesobjekten zurück. Das ist der so wichtige Zustand von Pratyahara, der fünften Stufe aus Patanjalis „Yoga Sutra“ (siehe Anfang). Jeder der berührten Körperteile hat einen Gegenpunkt im Gehirn, das sich durch diese Übung zutiefst entspannen kann. Gleichzeitig wird jeder Körperteil durch die gedankliche Wiederholung des Namens mit Energie aufgeladen.



Dieser Teil der Übung ist besonders wichtig und zeigt eine deutliche Verbindung zwischen der modernen Neurochirurgie und der Meditationstechnik Yoga Nidra, die der Tantra Lehre entspringt. Wer mit Yoga Nidra vertraut ist, wird die Markierungen auf der sensor-motorischen Hirnrinde als genau die Teile des Körpers erkennen, die bei der Körperreise mit der Wahrnehmung berührt werden.

Das Gehirn ist unser Instrument, um Körper, Gedanken und Gefühle zu einer harmonischen Einheit zusammenzufügen. Der Neurochirurg wirkt auf den Körper ein, indem er das Gehirn stimuliert. Der Yoga Nidra Schüler beginnt am anderen Ende des Nervenweges - er steigert die Körperwahrnehmung und stimuliert damit das Gehirn. Indem die Wahrnehmung zu den diversen Körperteilen getragen wird, entsteht nicht nur eine körperliche Entspannung, sondern gleichzeitig werden auch alle Nervenbahnen zum Gehirn gereinigt. Ist zum Schluss dieser Stufe der ganze Körper in der Wahrnehmung, wird die gesamte Oberfläche des Gehirns berührt. In Yoga Nidra wird daher das Bewusstsein entspannt, indem sich der Körper entspannt.

## Gegensatzpaare

Auch das Wachrufen gegensätzlicher Empfindungen hat einen harmonisierenden Einfluss auf das Gehirn. Bei einem ausgeglichenen, in sich ruhenden, offenen und kreativen Menschen sind die beiden Hirnhemisphären in Balance, beide können jederzeit abgerufen werden und arbeiten sogar zusammen. Auf die meisten Menschen trifft das nicht zu, weshalb sich unser Leben in einem ständigen Auf und Ab befindet. Während Yoga Nidra wird dazu aufgefordert, gegensätzliche Gefühle in schnellem Wechsel aus den Tiefen des Bewusstseins an die Oberfläche zu holen, sich zu er-innern. Mit Hilfe dieser Übung stellen wir die so notwendige Verbindung zwischen den beiden Hirnhemisphären her, wodurch ganz neue Fähigkeiten entdeckt und freigesetzt werden.

## Wachen, Träumen, Schlafen und Yoga Nidra

Einen größeren Zugang zu unserem Bewusstsein zu erlangen, von dem wir laut moderner Wissenschaft nur ein Zehntel nutzen, während neun Zehntel inaktiv sind, ist ein wichtiger Aspekt von Yoga Nidra. Yogis, Psychologen und Physiologen sind sich darin einig, dass es drei fundamentale und unterschiedliche Erscheinungsformen des individuellen menschlichen Bewusstseins gibt. Es sind die Zustände von Wachsein, Traum und Tiefschlaf. Jeder davon, auch der Grenzbereich von Yoga Nidra, konnte mit einem bestimmten Muster in der elektrischen Hirnaktivität, den Gehirnwellen, in Verbindung gebracht werden (siehe Tabelle). Während alle drei Zustände zum Leben gehören und zu unterschiedlichen Zeiten erfahren werden, halten die meisten Menschen den Wachzustand für den einzig realen. Über den Traumschlaf- und den Tiefschlafzustand ist sehr wenig bekannt. Die moderne Forschung hat uns jedoch inzwischen viele Hinweise auf die psycho-physiologischen Funktionen und Merkmale des Schlafs gegeben, und dies hat eine wissenschaftliche Analyse von Yoga Nidra in vielfacher Form möglich gemacht.


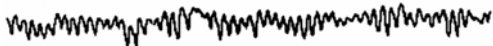
## Bewusstseinsstufen

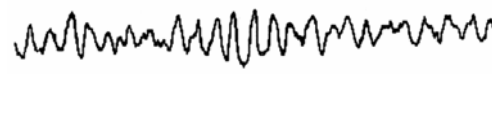

Um in den Zustand des bewussten Schlafs zu gelangen, muss sich das Muster der Gehirnwellen ändern. Das menschliche Gehirn befindet sich in einem fortwährenden Zustand elektrischer Aktivität, die von einem EEG (Elektroenzephalograph) in Form von Gehirnwellen gelesen werden kann. Durch das Anbringen von Elektroden auf der Kopfhaut und die Weiterleitung über Verstärker zu einem Kathodenstrahl-Oszillographen wird die elektrische Aktivität des Großhirns aufgezeichnet.

Im Wachzustand ist das Bewusstsein durch die Sinneserfahrung mit der Außenwelt beschäftigt. Hier herrschen die Betawellen vor, es ist ein schneller Rhythmus, die Frequenz beträgt 14 – 20 Hz und mehr (Schwingungen pro Sekunde). Während der Traumphase ist das Unterbewusste vorherrschend, unterdrückte Wünsche, Ängste, Verbote und tiefsitzende Eindrücke (*samskaras*) werden aktiv; Thetawellen treten als große 'Zwischenwellen' mit einer Frequenz von 4 – 8 Hz auf.

Im Tiefschlaf zeigt sich das Unbewusste, die Quelle aller Instinkte und Triebe sowie tief eingegrabener Erfahrungen aus früheren Evolutionsstufen. Im Gegensatz zum Traumzustand gibt es keinerlei mentale Aktivitäten, alle Schwankungen verschwinden. Die Samskaras und die *vasanas* (die latenten Wünsche) sind inaktiv, Bewusstsein und Körper sind wie gelähmt. Sowohl Bewusstsein als auch Prana (Lebensenergie) ziehen sich aus den physischen und mentalen Bereichen zurück und richten sich zur nicht sichtbaren kreativen Quelle. Hier zeigen sich die langsamen Deltawellen (Frequenz 0,5 - 4 Hz); es ist die fundamentale rhythmische Schwingung des sichtbaren Universums.

## Bewusstseinszustände

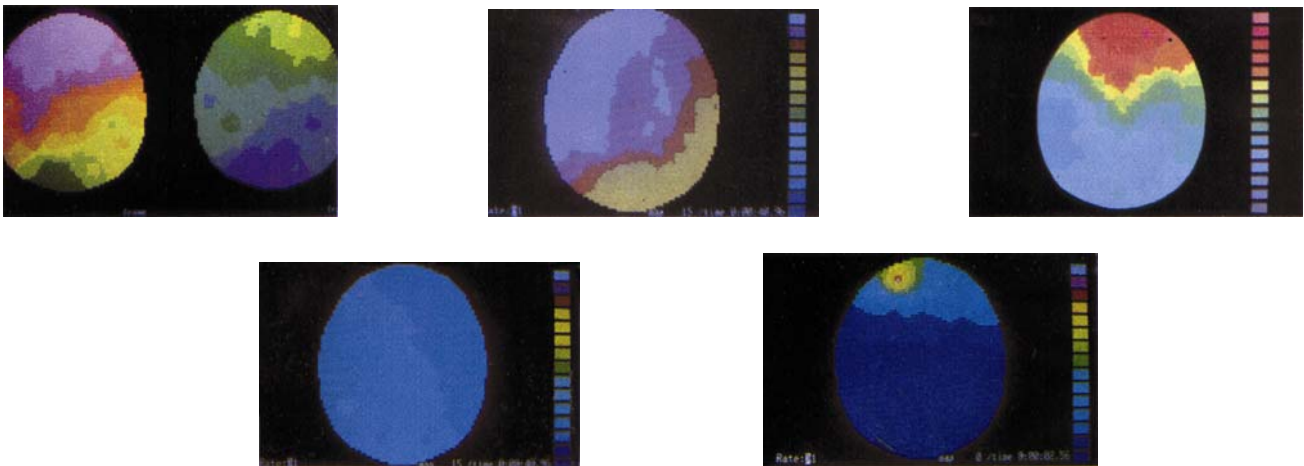
Stufe	Bew. Zustand	Psycholog. Muster	Hirnwellen	Hirnwellen	Erfahrung
1	Wachsein	Wachbewusst	Beta 13 – 40 Hz		Sinnliche Wahrnehmung
2	Yoga Nidra	Höchstes Bewusstst. (Turiya) Hypnagogische Grenzlinie zwischen Schlafen und Wachen	Alpha 8 – 13 Hz		Tiefenentspannung mit Achtsamkeit Kreativität

3	Traumschlaf	Unterbewusst 4-7 Hz	Theta 4 – 8 Hz		Freisetzung von Gefühlen, unterdrückten Ängsten und Wünschen
4	Tiefschlaf	Unbewusst 0,5-4 Hz	Delta 0,5 – 4 Hz		Erwachen von Instinkten und Urbedürfnissen

### Der hypnagogische Zustand

Die Rhythmen Beta, Theta und Delta gehören somit zu den uns bekannten drei Bewusstseinssebenen – wachbewusst, unterbewusst und unbewusst. Zwischen Wachzustand und Traum liegt eine weitere sehr wichtige Bandbreite der Wahrnehmung und der Erfahrung; in der Psychologie wird dies als der 'hypnagogische Zustand' bezeichnet. Es sind Alphawellen (8 – 14 Hz), die dann auftauchen, wenn wir bewusst sind. Auch im Alltagsleben sind sie präsent, werden jedoch völlig von den Betawellen überlagert, wenn wir uns im Zustand des Nichtbewusstseins (Nidra) verlieren. Der Alpha-Zustand ist darüber hinaus charakteristisch für den Übergang vom Wachen zum Schlafen und zurück. Diese Übergangsphase dauert meist nur wenige Sekunden. Hier zeigt sich eine tiefe und wachsende Entspannung, die Muskeln lockern sich, Haltungsverspannungen lösen sich, die Wahrnehmung der Außenwelt verliert sich. Während die Realität des Wachzustandes langsam erlischt, tritt an ihre Stelle der Zustand des Tiefschlafs oder der Traumerfahrungen; am Morgen nach dem Aufwachen ist der Weg umgekehrt. Der Yoga Nidra-Zustand entsteht somit auf der Grenzlinie zwischen Wachen und Schlafen.

Verharren wir wachsam und bewusst zwischen Wachen und Schlafen im Alphazustand, erlangen wir eine tiefe und vollkommene Entspannung. Das ist nicht nur sehr viel wirkungsvoller und wohltuender als normaler Schlaf, sondern es ist auch ein hilfreicher Weg zur Heilung vieler Störungen und Krankheiten, besonders dann, wenn es sich um psychosomatische Erkrankungen handelt. Es ist der ideale Zustand für Lernen, und ein großes Arbeitspensum kann mühelos erledigt werden. Darüber hinaus ist es die Pforte zu einer höheren Bewusstseinssebene.



Die meisten Menschen schlafen, ohne ihre drei Spannungsarten, die Muskelverspannungen, die Mentalverspannungen und die Gefühlsverspannungen, vorher aufzulösen, weil sie sofort vom Betazustand in den Deltazustand hineingleiten, ohne vorher die Alphaplattform mit der Möglichkeit der ganzheitlichen Entspannung zu durchlaufen. Das erklärt, warum so viele Menschen am Morgen müde und zerknirscht aufwachen. Auch während des Schlafs kann tiefe Entspannung nur dann entstehen, wenn sich die Alphawellen verstärken und ein geringes Maß an Bewusstheit vorhanden ist. Im Unterschied zum ungeübten Schlaf, in dem die Alphawellen gänzlich absinken, wird in Yoga Nidra eine Zwischenstufe errichtet, auf der die Alphawellen konstant bleiben, weil die Bewusstheit erhalten bleibt und somit tiefe Entspannung vorherrscht; es ist die Stufe zwischen dem betadominanten Wachzustand und dem langsamen Delta-Rhythmus des Tiefschlafs. Durch Yoga Nidra schaffen wir eine hohe und wirkungsvolle Qualität des Ausruhens; der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar.

Die Erfahrung des Alpha-Zustands ist für die meisten Menschen kurz vorm Einschlafen und nach dem Aufwachen möglich. Oft sind es jedoch nur wenige Sekunden oder Minuten. Diese Zeiten systematisch auszudehnen und den Bewusstseinsfaden festzuhalten, von wenigen Sekunden auf fünfzehn, dreißig oder mehr Minuten, wird durch die Übung möglich. So können wir mit bewusster Wahrnehmung schlafen und bewusst unseren Alltag leben. Durch bewusstes Schlafen und Träumen lässt sich die psychische Ebene betreten. Wir erhalten Zugang zu ungeahnten Fähigkeiten und erkennen, wer wir sind, was der Sinn unserer Existenz ist. Es lässt sich der vierte yogische Bewusstseinszustand (*turiya*) erfahren, der über dem individuellen Bewusstsein liegt. Durch Yoga Nidra bekommen wir Kontakt zu der Quelle der Selbsterkenntnis und der Inspiration, die in jedem von uns ruht.

„Neurophysiologisch spiegelt sich diese erhöhte Bewusstheit in der elektro-physiologischen Hirntätigkeit wider, durch die sich die Tätigkeit der höheren Hirnrinde (Kortex) verbessert - dies ist das zuschauende, das 'bewusste Gehirn'; gleichzeitig erhöht sich die Kontrolle über das 'emotionale Gehirn' mit dem limbischen System, und seine Erregbarkeit reduziert sich. Ein Mensch mit einem hohen Grad innerer und äußerer Wahrnehmung und einer gleichzeitig sinkenden emotionalen Reaktion ist Ausdruck für diese Weiterentwicklung.

Yoga Nidra führt somit zu immer höherer Selbstwahrnehmung, durch die sich ein Kontroll- und Regulierungsmechanismus im Gehirn aufbaut. Sie zeigt sich durch größere autonome Stabilität und verbesserte emotionale Steuerung sowie einer wachsenden Kraft, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.“

(aus: *“Yoga Nidra”*, von Swami Satyananda Saraswati. Erschienen im Satyananda Yoga Zentrum e. V., Ananda Verlag, Köln)

### **Visualisierungen**

Im letzten Drittel der Übung können Geübte die Kraft der Visualisierung einsetzen. In einem Moment, in dem der langsame Delta-Rhythmus zusammen mit dem Alpha-Rhythmus vorherrschend sind, das ganze Gehirn, das gesamte Bewusstsein zutiefst entspannt sind, lassen sich die tiefen Schichten des Unbewussten betreten. Das geschieht, in dem universale Bilder aufgerufen werden, was schnell geschehen muss, damit der Übende sich nicht in den Tiefen verliert. Alte Einprägungen kommen an die Oberfläche und werden noch einmal erlebt. Dieses erneute Erlebnis ist völlig wertfrei und die oftmals traumatische Fessel löst sich mühelos.

### **Sankalpa**

Jeder Vorsatz, jeder Entschluss erfordert einen ausbalancierten Bewusstseinszustand, der mit innerer und äußerer Entspannung einhergeht. Oft wird das nicht beachtet, jeder Tag fließt über mit guten Vorsätzen, nur wenige jedoch lassen sich verwirklichen. Das erzeugt Unzufriedenheit. Sankalpa ist ein Sanskritwort und kann als Entschluss oder Vorsatz übersetzt werden. Es ist eine wichtige Stufe von Yoga Nidra und gleichzeitig eine kraftvolle Methode, um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben. Das Sankalpa ist eine kurze mentale Aussage, die in das Unterbewusste gelegt wird. Dies geschieht in einem Moment, in dem das Unterbewusste entspannt und aufnahmebereit ist, und das ist es im Zustand von Yoga Nidra. Nachdem der Same in Form des Sankalpas gelegt wurde, zieht er die dort ruhenden unendlichen geistigen Kräfte in sich zusammen, um sie aufblühen zu lassen. Keine Persönlichkeit ist unveränderbar, keine Angst ist so tief verwurzelt, dass sie nicht durch eine solche Kraft ausgerissen werden kann.

Der Sinn des Sankalpas liegt nicht darin, sich Wünsche zu erfüllen, sondern die Struktur des Geistes und die innere Willenskraft zu stärken. Das Sankalpa ist eines der wichtigsten Elemente von Yoga Nidra. Die daraus hervorgehende Kraft muss behutsam gepflegt werden.

## Yoga Nidra als Lösung weltweiter Probleme



Swami Satyananda Saraswati sieht die Weltprobleme nicht vorrangig in Hungersnot, Armut, Drogen oder Kriegsangst, sondern in aufgestautem Stress und Verspannungen des Einzelnen, die durch ständige Überforderung des Nervensystems entstehen. Diese inneren Spannungen des Menschen liegen den kollektiven psychischen Spannungen zugrunde und sind der Ausgangspunkt für unglückliches Familienleben, für Chaos und Unordnung im gesellschaftlichen Leben, für Aggression und Kriege zwischen den Nationen. Der innere Frieden ist Voraussetzung für äußeren Frieden. In Munger (Indien) öffneten sich 1995 die Tore zur ersten Yoga Universität der Welt, Bihar Yoga Bharati. Hier gehört Yoga Nidra in den normalen Lehrplan. Die Studenten aus aller Welt, mit unterschiedlichen Erfahrungen, Kulturen, Muttersprachen, werden täglich durch die Übung geführt, und gleichzeitig studieren sie den theoretischen Hintergrund mit physischen, psychologischen, philosophischen und praktischen Aspekten. Ein yogisches Studium, das auf professionelle Ausübung in Wirtschaft, Bildung und im Gesundheitswesen vorbereitet, ist ein Garant dafür, dass eine Methode wie Yoga Nidra für die Entwicklung und für das Wohl der Menschheit ihren Platz findet.

### Vita



Swami Prakashananda Saraswati ist seit 20 Jahren Sannyasin von Paramahansa Satyananda. Sie gründete 1984 das Satyananda Yoga Zentrum e.V. und den angeschlossenen Ananda Verlag in Lindau am Bodensee. Die in diesem Verlag herausgegebenen Bücher der Bihar School of Yoga wurden von ihr übersetzt. Yoga Nidra war ihre zweite Übersetzung, das Buch ist inzwischen drei Mal neu aufgelegt, Kassetten und CDs ermöglichen eine verbale Führung. Viele Menschen wurden von ihr in Yoga Nidra eingeführt und auch zum Weitergeben ausgebildet (4 Wochenenden über ca. 1 Jahr verteilt). Seit September 2000 ist der Vereinssitz in Köln.

[www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de)

**Das nächste Kompaktseminar in Berlin findet an folgenden Wochenenden statt:  
20.-22. November, 12.-14. März 2010, 28.-30. Mai, 10.-12. September 2010**

**Publikationen zu Yoga Nidra**

**Yoga Nidra** von Swami Satyananda Saraswati  
*296 Seiten, Pb, mit farbigen Abbildungen.  
ISBN 3-928831-25-3*

**Yoga Nidra - Neue Erkenntnisse**  
*Herausgegeben von Swami Prakashananda Saraswati  
64 Seiten, Pb, 2003 ISBN 3-928831-24-0*

CDs mit praktischen Übungen

**Weitere Publikationen aus dem Ananda Verlag**

Asana Pranayama Mudra Bandha  
Kundalini Tantra  
Surya Namaskara  
Karma Sannyasa  
Tattwa Shuddhi  
Yoga Darshan Band I & II  
Kräftespiel des Yoga  
Tantra und Yoga Panorama  
Yoga - Weg zur inneren Freiheit  
Häufige Krankheiten aus yogischer Sicht

Satyananda Yoga Zentrum e. V. - Ananda Verlag  
50668 Köln \* Plankgasse 42  
[www.yoga-anandaverlag.de](http://www.yoga-anandaverlag.de)