

Yoga Nidra - der Schlaf der Yogis

Yoga Nidra ist eine uralte Technik, übermittlelt von alten Meistern der Vedischen Traditionen in Indien. Swami Satyananda (Schüler von Shivananda und Begründer der Bihar School of Yoga) hat sie in den 70iger Jahren wieder aufleben lassen und die alten Lehren gemäß seiner Vision dem heutigen Menschen angepaßt.

Besonders aufschlußreich sind zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die er mit Wissenschaftlern, moderner Technik und vielen Probanden in England durchgeführt hat (auch heute wird geforscht und es gibt immer wieder neue Erkenntnisse). Die Forschungen bestätigen seine Vision - und öffnen diese hilfreiche Technik unseren eher "verstandesorientierten" Westlern:

Yoga Nidra bewirkt (bei regelmäßiger Anwendung)

- eine tiefe, systematische völlige Entspannung: Mental, der Muskeln u. der Gefühle. Viele der modernen Leiden kommen von Spannung: Psychosomatische Krankheiten, Diabetes, hoher Blutdruck, Migräne, Asthma, Magengeschwür, Verdauungsstörungen, Hautkrankheiten und sogar Krebs und Herzinfarkt.
- während Yoga Nidra schwankt das Bewußtsein zwischen Wachsein und Traum, dadurch öffnen sich die unbewußten und unterbewußten Dimensionen des Wesens
- Yoga Nidra kann positive Veränderungen herbeiführen, ohne daß man seine Natur, seine Gewohnheiten und Begrenzungen bekämpfen muß
- Yoga Nidra ersetzt bis zu 4 h Schlaf, es führt alpha-Wellen herbei, kann vom Wach-Zustand direkt in die Tiefschlafphase überleiten
- unzählige weitere positive nebenWirkungen

Was unterscheidet Yoga Nidra von anderen Techniken wie z.B. autogenes Training:

- Yoga Nidra ist eine spirituelle Praktik, sie kommt aus dem Herzen und der Zweck ist nicht das Erreichen eines bestimmten Zieles, sondern die Öffnung des ganzen Potentials, das in jedem Menschen individuell ganz verschieden vorhanden ist.

Wissenschaftliche Untersuchungen:

Moderne Fortschungen machen sichtbar, daß eine nach innengelenkte Wahrnehmung die sinnlichen Ausdrucksformen systematisch in ganz bestimmter Reihenfolge loslösen. Diese Reihenfolge ist bei Yoga Nidra perfekt eingehalten und der Ganze Körper wird systematisch -wie er an der Gehirnrinde angelegt ist- entspannt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der seit 1980 autorisierten und praktizierenden **Yoga Nidra Lehrerin Corinna Veit**, Spieglerweg 4 B, 88131 Lindau, Tel: (0049) 08382-944 803, info@begegnungs-reisen.de

folgende **Veröffentlichungen** sind in deutscher Sprache erhältlich:

Yoga Nidra Erstausgabe 1986, Yoga Nidra - neueste Erkenntnisse 2003, Was ist Yoga Nidra 2004, alle erschienen im Ananda Verlag Köln.