

YOGA individuell

Ulrich Fritsch • Brühgasse 2 • 35423 Lich • 0 64 04 - 6 49 39 • Ulrich.Fritsch@gmx.de • www.yoga-individuell.de

Yoga-Nidra: Der Schlaf des Yogin

Yoga-Nidra entstammt dem System des Satyananda Yoga. Svami Satyananda (geb. 1923), ein Schüler Svami Sivanandas Sarasvatis aus Rishikesh, entwickelte auf der Basis des Vedanta, alter yogischer Techniken und vor allem tantrischer Lehrtexte yogische Übungsformen, die für den heutigen Menschen zugänglich sind. Die charakteristischste Übungsform ist Yoga-Nidra.

„Nidra“ heißt übersetzt: Schlaf, und Yoga-Nidra bedeutet ‚der Schlaf des Yogin‘. Hier ist aber nicht unser Verständnis von Schlafen gemeint, sondern eine Meditationsform aus der tantrischen Tradition, die zu einer Tiefenentspannung des Körpers und einer Ausgeglichenheit des Geistes führt.

Ursprünglich steht Yoga-Nidra im Zusammenhang mit dem Gesamtsystem des Satyananda-Yoga, das über ein differenziertes Einweihungssystem die Loslösung von den Gebundenheiten an die Dinge der Welt anstrebt.(1)

Mittlerweile hat sich Yoga-Nidra im Westen von diesen indischen Wurzeln gelöst und wird als eigenständige Meditations- und Entspannungsmethode unterrichtet: als ‚Reise durch den Körper‘. Bequem auf dem Rücken liegend erspüren die Übenden Stück für Stück ihren Körper. Manche Unterrichtende beginnen an den Füßen, andere am Kopf. Entscheidend ist, dass die übende Person mit hoher Aufmerksamkeit den eigenen Körper immer genauer wahrnimmt, die Muskeln, die sie durchströmende Lebenskraft und die Verarbeitung dieser sensorischen Prozesse im Gehirn. Dies kann zu Beginn des Übungswegs über ein Vorstellen des eigenen Körpers und einzelner Bereiche geschehen, dann ist Yoga-Nidra eher eine Visualisierungsübung. Ziel ist aber, vom mentalen Vorstellen zum sinnlichen Erforschen des Körpers zu gelangen. Das bildliche Vorstellen befindet sich an der Schnittstelle von muskulärer Passivität und aktiver Bewegung. Bereits das Vorstellen einer Bewegung löst Impulse des Nervensystems aus, die zu einer Anspannung der Muskulatur führt, wenn man

scheinbar reglos auf dem Rücken liegt und diese muskuläre Bewegung äußerlich nicht sichtbar ist. (2)

Yoga-Nidra ist der Gegenspieler von Bewegung. Beide basieren auf einem inneren Geschehen, bei dem in unvorstellbar kurzer Zeit viele innere Vorgänge stattfinden.

Schauen wir uns dieses Geschehen genauer an.

Das Hinlegen setzt voraus, dass wir als Menschen gelernt haben aufrecht zu gehen. Bereits die Fähigkeit, auf zwei Beinen stehen zu können, beinhaltet eine mehrere hunderttausendjährige evolutionäre Geschichte. Diese Geschichte ist in jedem von uns gespeichert, und als Embryo und Kleinkind durchlaufen wir alle diese Phasen.

„Ich bin. Aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst.“ (Ernst Bloch, Spuren)

Nun liegen wir. Bereiten uns auf die Begegnung mit uns selbst vor. Alle unsere Sinne sind noch aktiv. Der wichtigste: der Tastsinn. Er erspürt den Untergrund, auf dem wir liegen, seine Festigkeit, seine Beschaffenheit. Können wir es wagen, liegen zu bleiben, sind wir dann noch sicher? Ist die geplante Liegestelle geeignet, unser Gewicht zu tragen? Was geschieht, wenn wir liegen bleiben? Werden wir zur Beute (in der Wildnis), zur Zielscheibe (im Krieg), zum Opfer (eines Verbrechens)? Können wir es wagen, die Augen zu schließen? Wenn die Augen geschlossen sind, wird das Gehör besonders aktiv. Das Ohr liefert uns Informationen über die weitere Umgebung des Raumes und der gesellschaftlichen Situation. In gewissem Umfang auch der Geruchssinn. Droht Gefahr? Vielleicht durch Feuer und Rauch? Oder durch eine zu hohe Konzentration von Abgasen? Können wir das Blei, die Schwermetalle, den Schwefel, das Ozon in der Luft schon schmecken? Oder können wir entspannt durchatmen?

Wir können es wagen, unsere Sinne von der Außenwelt abzuziehen und nach innen zu richten. Liegen wir entspannt? Ist es warm genug? Oder ist es so heiß, dass der Kreislauf

versagt? Nein. Die Bedingungen für die Reise durch den Körper sind günstig. Dann wird der Tastsinn vor allem aktiv. Seine Tätigkeit rückt ins Zentrum unseres Interesses. Wie fühlt sich der Kopf an? Wie fühlt sich die Stirn an? Haben wir die Stirn in Falten geschoben oder ist sie entspannt? Wie fühlen sich die Lippen an? Liegen die Lippen sanft aufeinander? Oder pressen wir sie gegeneinander? Ist der Unterkiefer locker? Oder spannen wir die Kiefermuskeln an?

Auf diese Weise erspüren und erforschen wir Stück für Stück unseren gesamten Körper.

Dieser check up läuft in uns während der gesamten Meditationsübung ab. Dabei nehmen wir wahr, in welcher Verfassung sich unser Körper und unser Geist befindet. Der Geist ist achtsam und aktiv, der Körper entspannt sich wie im Tiefschlaf. Die Entspannung setzt gebundene Energie frei, über die wir nun verfügen können.

Der beschriebene check up geschieht selbstverständlich auch bei der Vorbereitung und Durchführung von Bewegungen. Über komplizierte Rückkopplungssysteme kontrollieren wir unsere Haltung oder Bewegungen.

Vielfältige neurophysiologische Prozesse begleiten unsere Handlungen und gehen ihnen voraus. Mit ihrer Hilfe analysieren wir unsere Ausgangssituation, und werten die Reize, die unsere Sinne liefern, aus. Dabei gleichen wir die Informationen mit unseren bisherigen Erlebnissen und dem daraus Gelernten ab, um Orientierungshilfe für eine angemessene Handlungsweise zu finden. Je ähnlicher die gefundene Erfahrung der neuen Herausforderung ist, desto sicherer können wir handeln. Das Ausführen der ungewöhnlichen Haltungen und Bewegungsfolgen, über die der Yoga reichhaltig verfügt, trainiert unsere Fähigkeit, angemessen und flexibel auf neue Herausforderungen zu reagieren. Durch dieses Training sind wir gewohnt, mit neuen, ungewöhnlichen Situationen umzugehen. Wir üben uns durch unsere regelmäßige Praxis, die neurophysiologischen Rückkopplungsprozesse mit gesteigerter Achtsamkeit wahrzunehmen. Dies erschließt uns neue Handlungsmöglichkeiten, denn diese differenzierende Wahrnehmungsfähigkeit trainiert die Unterscheidungsfähigkeit und damit die Urteilsfähigkeit.

Der Tastsinn

Bei der Reise durch den Körper spielt der Tastsinn eine besondere Rolle. Möglicherweise finden wir hier die neurologische Grundlage

der siddhis, über die Patanjali in den Yoga Sutras schreibt.

Ohne den Tastsinn könnten wir nicht überleben. In jede alltägliche Handlung ist der Tastsinn einbezogen: bei der Planung, Steuerung und Ausführung. Er ist Basis jeder Bewegung und Grundlage des emotionalen und körperlichen Wohlergehens des Menschen.

Der Tastsinn ist ein hochsensibles Werkzeug; er empfindet Gewichtsunterschiede von wenigen tausendstel Gramm. Er kann z.B. unterscheiden, ob ein Gewicht einen Druck von 0,106 Gramm oder nur einen Druck von 0,101 Gramm ausübt. Diese Unterscheidungsfähigkeit ermöglicht es dem Menschen, die eigene Kraft zu dosieren.

Der Tastsinn basiert auf hochdifferenzierten biologischen Elementarteilchen, die sich in unterschiedlicher Dichte in der gesamten Haut sowie im Muskelgewebe, in den Sehnen, in den Gelenken und im Gleichgewichtsorgan des Innenohrs befinden. Jede dieser Sinneszellen ist in der Lage, durch Druck, Spannung, Temperatur, Vibration, Bewegung, Gewebsschädigung oder durch die Stellung der Gelenke, Sehnen und Muskeln angesprochen zu werden. Sie verfügen über Rezeptoren, die ihre Eigenschaften auf biochemischer und elektrischer Ebene verändern, wenn sie mit entsprechend starken Umweltreizen konfrontiert werden. Dann leiten sie die spezifischen Eigenschaften der Reize an das zentrale Nervensystem über das Rückenmark, die Medulla und den Thalamus zum Kortex des Gehirns weiter. Mittlerweile können Wissenschaftler die Informationen, die von den einzelnen Sinnesrezeptoren der Haut kommen, entsprechenden Feldern im Kortex des Gehirns zuordnen. In diesen Feldern werden die Sinnesreize verarbeitet und Entscheidungen für das Verhalten gefällt. Der Verarbeitungsprozess von Informationen wird als Wahrnehmungsinhalte bzw. als Empfindungen bewusst.

Im Yoga nehmen wir diese Reizweiterleitung und ihre Verarbeitung wahr. Das bewusste Erspüren der Übungen und ihrer Folgen stellt ein wichtiges Qualitätskriterium unserer Yogapraxis dar. Der gesamte Körper wird zu einem Sinn, wenn wir die Stellung und die Stellungsänderungen erforschen, wenn wir die Bewegungen der Arme, Hände, Beine und Füße im Raum mit hoher Achtsamkeit begleiten. Dabei ist die ‚Haut als Organ des Tastsinns‘ (Grunwald) stets in das Resultat des Bewegungsprozesses einbezogen. Rund 18

Prozent unseres Körpers besteht aus Haut. Selbst in Ruhelagen des Körpers werden Bewegungs- und Lagesituation und mögliche Veränderungen sowie Hautreize verarbeitet. Dabei müssen die entsprechenden Reize nicht unbedingt zu bewussten Wahrnehmungen führen. (3) Durch das Training des Tastsinns und der differenzierenden Aufmerksamkeit beim Yoga-Üben wird die Schwelle der unbewussten Wahrnehmung immer weiter gesenkt. Was Menschen mit gewöhnlicher Wahrnehmung unbewusst ist, kann Yoga-Übenden immer deutlicher bewusst werden. Was häufig als ‚übersinnliche‘ Wahrnehmung bezeichnet wird, resultiert aus einer geübteren Sinneswahrnehmung und einer verbesserten Verarbeitung. Die Mediziner Beier und Weis von der Universität Jena haben nachgewiesen, dass die qualitative Genauigkeit des Tastens durch erhöhte Aufmerksamkeit und durch Übung gesteigert werden kann. (4) Dies geschieht durch die Ausbildung neuer synaptischer Verbindungen, aber auch durch Veränderungen an einzelnen Teilen der Nervenzellen. (5) So konnte für verschiedene Sinne und unterschiedliche Kortexareale nachgewiesen werden, dass es im Gehirn zu einer Reihe von Veränderungen kommt, wenn veränderte Umweltbedingungen und/oder wiederholte spezifische Beanspruchungen auftreten. Wissenschaftler der Universität in Rom haben in Experimenten z.B. bewiesen, dass sich besonders der Tastsinn schnell trainieren lässt. Schon nach anderthalb Stunden passt sich der Körper an den Ausfall eines Sinnes an und stellt seine Ressourcen anderen Sinnen zur Verfügung. Der Ausfall eines Sinnes, z.B.: des Sehens, wird durch die gesteigerte Wahrnehmung anderer Sinne, z.B. des Tastsinns, kompensiert.

Der Tastsinn ist der wichtigste Sinn des Menschen und entwickelt sich beim Embryo als erster. Schon in der achten Woche beginnt er zu arbeiten, da ist der Mensch 2,5 Zentimeter groß. Riechen, hören und schmecken kann er erst im letzten Drittel der Schwangerschaft, die Augen öffnet er erst nach der Geburt.

Über den Tastsinn erfährt der werdende Mensch zuerst etwas über sich selbst, über seinen Körper und spürt, dass er nicht allein auf der Welt ist. Mit Hilfe der Sensorien des Tastsinns stehen wir mit uns selbst in Verbindung, kommuniziert der Geist-Körper mit dem Körper-Geist; über den Tastsinn können wir uns als Einheit mit uns selbst und als Einheit mit unserer Umgebung wahrneh-

men. Samadhi-Erfahrungen sind ohne den Tastsinn nicht möglich. In fortgeschrittenen Meditationsklausuren ziehen sich Yogins für Jahre in Räume ohne Licht zurück, abgeschottet von Lärm mit einem Minimum an Nahrung. Was dann noch bleibt, ist die Auseinandersetzung mit den Aktivitäten des Geistes, seinen Inhalten und Strukturen. Und es bleiben die Sinneseindrücke, die der Tastsinn ständig übermittelt: ich sitze aufrecht, mein Atmen fließt ungehindert, die Glieder schmerzen, ich habe Hunger. Zur Erinnerung: Yoga Nidra ist nicht nur eine Entspannungsübung, sondern eine Meditationsmethode, bei der der Geist ausgerichtet bleibt auf wechselnde Meditationsobjekte.

Der berühmte tibetische Yogin Milarepa wurde gefragt, ob er keinen Gefährten habe.

„Doch, habe ich“, antwortete er. „Wie heißt er denn?“, wollte der Besucher wissen.

„Mein Gefährte heißt Erleuchtungsgeist.“ „Wo ist er jetzt?“ „Er ist im Hause des Allgrundbewußtseins.“ „Was ist es denn, das du das Haus des Allgrundbewußtseins nennst?“. „Meinen Körper nenne ich so“, antwortete Milarepa. (6)

Sehnte sich Milarepa nicht auch nach der Berührung durch andere Menschen? Vermutlich hat er in seiner Kindheit trotz der schweren Lebensumstände viel Zärtlichkeit von seiner Mutter und seiner Schwester erfahren. Denn Eva K. Dargay schreibt von der „zärtlichen Verbundenheit der Familienmitglieder untereinander“. (7)

Studien zum Tastsinn

Der Geist kommuniziert mit seinem Gefährten mit Hilfe des Tastsinns.

Während die Fernsinne, der Sehsinn und der Gehörsinn, in unserer multimedialen Gesellschaft mit Reizen überflutet werden, veröden die Nahsinne: der Geruchssinn, der Geschmackssinn, aber allen voran der Tastsinn. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universität Oxford. Tast- und Geruchssinn wirken unmittelbar auf die für Gefühle zuständige Gehirnregion. „Berührung ist aber nicht nur wesentlich für unser emotionales Wohlergehen“, erklärt der Psychologe Charles Spence, der Autor der Studie, „sondern auch für die sensorische, kognitive, neurologische und physische Entwicklung des Menschen.“ (8) Spencer warnt: „Nie zuvor haben sich Menschen so wenig angefasst wie heute. Wir leben in einer Welt, in der Körperkontakt sogar zwischen Eltern und Kindern an einem Tiefpunkt angelangt ist“.

Die moderne Gesellschaft laufe Gefahr, eine berührungshungrige Generation heranzuziehen. "In einer Welt mit berührungshungrigen Kindern, arbeitsbedingten Krankheiten und einem Lebensstil ohne Bezug zur Natur, brauchen wir sozusagen als Gegengift eine ganzheitliche Betrachtungsweise unserer Sinne", meint Spencer. „Rund 18 Prozent unseres Körpers besteht aus Haut, wenn wir sie nicht stimulieren, kann das zu Stress und Bluthochdruck führen“, heißt es in der Studie. „Mit Hilfe von Berührungen werden wir ernährt und beruhigt; über Berührungen entstehen unsere emotionalen Bindungen“, erläutert Charlotte Royeen von der Creighton Universität in Omaha.(8) Untersuchungen an Waisen oder länger von den Eltern getrennt lebenden Kindern zeigen, dass berührungsarme Kinder an Wachstumsstörungen leiden und ihre emotionale, kognitive und motorische Entwicklung dramatische verzögert ist. Zudem ist ihr Immunsystem trotz guter Ernährung und medizinischer Versorgung sehr schwach, sodass überdurchschnittlich viele von ihnen in den ersten Lebensjahren starben.

Die Münchner Jugendpsychiaterin Frauke Schmidt-Sibeth berichtet von zahlreichen Fällen, wo mangelnder Körperkontakt in der Kindheit, Asexualität sowie körperliches Vermeidungsverhalten der Eltern später zu sexuellen Störungen, dem Ablehnen des eigenen Körpers bis hin zur Unfähigkeit, sich berühren zu lassen, bei den Kindern führten.

Auch bei Erwachsenen stärken Streicheleinheiten die Abwehrkräfte und das emotionale Gleichgewicht, konnte Markus Heinrichs, der Leiter des Instituts für Klinische Psychologie der Uni Zürich, in Stressexperimenten belegen. Sanfte Berührungen lassen die körpereigenen Glückshormone in die Höhe schießen und senken das Stresshormon Cortisol im Blut, das bei Diabetes, Bluthochdruck, Krankheiten des Immunsystems sowie bei Depressionen eine Rolle spielt.

Im Yoga spielen nicht so sehr gegenseitige Berührungen eine Rolle, obwohl wir mit Partnerübungen einen reichhaltigen Schatz an Berührungsmöglichkeiten besitzen. So war es besonders das Verdienst von Prof. Rocque Lobo und von Lothar Kempe-Walt, dass soziale Aspekte und ein Miteinander –Üben (statt jede für sich nebeneinander) in die Yogaszene eingeflossen sind. (9)

Aber die eigene innere Berührung steht zentral in jedem anspruchsvollen Unterricht: das

In-sich-Hineinspüren während des Übens und danach, das bewusste Wahrnehmen dessen, was in mir geschieht, immer und zu jeder Zeit, die Kultivierung der Achtsamkeit! Dies ist die Grundlage der Erleuchtung. Dr. Martin Grünwald, der Leiter des Haptik-Labors der Uni Leipzig spricht von einem „inneren Tastsinn“ in Ergänzung zum Ertasten äußerer Gegenstände. Der sorgt durch ständiges inneres Abtastendes gesamten Körpers bei jeder Bewegung und bei Regungslosigkeit dafür, dass wir ein inneres Abbild unseres Körpers, ein Körperbewusstsein, bekommen. Ist der innere Tastsinn gestört, nehmen Menschen ihre Körperdimensionen falsch wahr, dann ist ihr Körperschema gestört.

Die Folgen eines gestörten Körperschemas, eines falschen Körperbewusstseins, können lebensbedrohlich sein. Bei Magersüchtigen beispielsweise hat man festgestellt, dass sie ihren Körper falsch wahrnehmen. Sie erleben ihn oder Teile davon als vergrößert und interpretieren auf Grund dessen die Körperreize falsch.

Wenn wir Yoga-Nidra nach einer angemessenen Asana-Praxis üben, besteht eine Chance, ein vollständigeres Körperbild zu entwickeln und mögliche unterschiedliche Einschätzungen von sich wahrzunehmen. Dann können die einzelnen Grundüberzeugungen, samskaras, die sich mit dem Körpergefühl entwickelt haben, und daraus resultierende Fehleinschätzungen, klesas, wahrgenommen und verändert werden.

Ulrich Fritsch

Politikwissenschaftler, Referent in der Yogalehrausbildung, Tel.: 06404-6493, Ulrich.Fritsch@gmx.de

Anmerkungen:

(1) Eckard Wolz-Gottwald, Yoga-Philosophie-Atlas, Petersberg, o.J., S.237 f

(2) Sigmund Freud, Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten, Frankfurt 2004, S.205 f

(3) Martin Grünwald, Der bewegte Sinn, Basel 2001 S.5

(4) ebenda, S.30

(5) ebenda, S.53

(6) Milarepas gesammelte Vajra-Lieder, Berlin 1996, S.118

(7) Evans-Wentz, Milarepa, S.10

(8) Frankfurter Rundschau, 19.7.2005

(9) Deutsches Yoga-Forum 3/95: Unterrichtsgestaltung für Fortgeschrittene

YOGA individuell
www.Yoga-individuell.de