

Ralph Skuban  
YOGA  
NIDRA





Ralph Skuban

# YOGA NIDRA

Tiefenentspannung und geistige Klarheit



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*  
für dieses Buch liefert Arctic Paper Munkedal, AB, Schweden

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2012 Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Antje Korsmeier  
Satz und Layout: Grafikdesign Storch, Rosenheim  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur  
Umschlagmotiv: Kristiane Vey/jump fotoagentur  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
978-3-442-34114-6

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Alle Träume enden im tiefen Schlaf,  
der tiefe Schlaf endet in Samadhi.*

Yoga Vasistha, 11. Jahrhundert



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Wenn Sie sofort beginnen möchten</b>	<b>11</b>
<b>1 Was ist Yoga Nidra?</b>	<b>13</b>
Das Ruhen in der Tiefe unseres Seins	<b>14</b>
Was Yoga Nidra nicht ist – eine Abgrenzung	<b>17</b>
Der bewusste Schlaf	<b>24</b>
<b>2 Der Ablauf einer Yoga-Nidra-Übung</b>	<b>57</b>
Äußere Bedingungen	<b>59</b>
Der Verlauf der Übung	<b>65</b>
<b>3 Der Energiekörper</b>	<b>73</b>
Energie und Bewusstsein	<b>74</b>
Mehr als der physische Körper	<b>78</b>
Die sieben Gesichter der Seele	<b>94</b>
<b>4 Zur Verwendung der CD</b>	<b>119</b>
Zum Inhalt der CD	<b>120</b>
Das Zusammenstellen eigener Übungen	<b>121</b>

<b>Anhang - Die Mandukya Upanishad</b>	<b>123</b>
<b>Danksagung</b>	<b>128</b>
<b>Literatur</b>	<b>130</b>
<b>Glossar</b>	<b>132</b>
<b>Zum Autor</b>	<b>139</b>



# Vorwort

**Y**oga Nidra ist ein tiefer Brunnen. Es ist der Brunnen, in den ich am liebsten eintauche und aus dem ich am meisten schöpfe. Yoga Nidra ist eine Praxis, die mir mehr gegeben hat als jede andere Übung aus der wunderbaren Vielfalt des Yoga und anderer spiritueller Traditionen. Es ist so einfach durchzuführen, dass man es kaum glauben mag.

Wir erleben und erlernen fast schlafend und ohne jede Anstrengung, unseren Körper intensiv wahrzunehmen und dabei Dinge zu spüren, von denen wir nicht wussten, dass wir sie spüren können. Wir entspannen uns, ohne auch nur eine einzige Bewegung zu machen: keine Muskelarbeit, keine Denkarbeit, keine Konzentration – bloß Wahrnehmung. Wir erleben unsere Atmung auf neue, intensive Weise. Wir fühlen im ganz konkreten Sinne unseren Energiekörper: Nach einiger Zeit werden Sie wissen, dass die Lebensenergie Prana wirklich existiert – nicht als esoterisches Kuriosum, sondern als konkret erfahrbare Wirklichkeit. Wir fallen in die Stille. Dann erwachen wir aus dem Schlaf, in dem wir nicht geschlafen haben, vollkommen erfrischt. Und wir nehmen etwas von dieser Leichtigkeit und inneren Ruhe mit in unseren Tag.

Man kann Yoga Nidra länger oder kürzer üben und sogar einzelne Bausteine herauslösen, um sie als eigenständige Meditationstechniken zu nutzen. Das Buch und die beiliegende CD sind so aufgebaut, dass Sie Yoga Nidra auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden können: von der intensiven Kurzentspannung bis zur vollständigen Übung mit dem Erleben tiefer Stille.

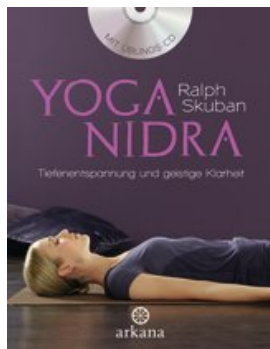
Weil Yoga Nidra mir selbst so viel gegeben hat, weiß ich, dass es auch anderen Menschen so gehen kann. Ich wünsche mir, dass Sie einer von diesen Menschen sind.



## **Wenn Sie sofort beginnen möchten ...**

...dann können Sie das tun. Yoga Nidra verlangt fast nichts von Ihnen: Sie müssen nichts wissen, um die wohltuende Wirkung dieser Übung zu erfahren. Sie müssen dazu nichts lesen oder lernen. Sie müssen sich nicht anstrengen oder bemühen. Sie brauchen sich bei den Übungen nicht einmal tief zu konzentrieren. Nichts ist weniger fordernd als Yoga Nidra, und doch ist es eine der tiefsten Übungen, die Menschen je erfanden.

Sie benötigen nur eines: die Bereitschaft, sich für eine halbe Stunde hinzulegen und, möglichst ohne einzuschlafen, den Anweisungen der Stimme auf der beiliegenden CD zu folgen. Dabei machen Sie eine schon vor Jahrtausenden geplante und vollkommen sichere Reise durch ihren Körper und seine Energiezentren. Sie werden Ihre Atmung völlig neu und bereichernd wahrnehmen und als Höhepunkt in eine Phase tiefer Stille eintreten, in ein bewusst erlebtes »Nichts«, aus dem Sie sanft wieder in den Alltag zurückgeholt werden. Diese Stille bewusst zu erleben, nachdem man den physischen Körper entspannt und den Energiekörper aktiviert hat, kann ein profundes Erlebnis werden. Je regelmäßiger Sie Yoga Nidra, den bewussten Schlaf, praktizieren, desto tiefer wird die Erfahrung.



Ralph Skuban

### **Yoga Nidra**

Tiefenentspannung und geistige Klarheit

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 144 Seiten, 13,5 x 17,5 cm  
ISBN: 978-3-442-34114-6

Arkana

Erscheinungstermin: September 2012

In 30 Minuten ganz entspannt

Yoga Nidra ist eines der machtvollsten Instrumente aus der Methodenvielfalt des Yoga. Es beruhigt den Geist, hellt die Gefühle auf und bringt Klarheit in unser Leben. Als willentlich herbeigeführter Schlaf dient es der intensiven Entspannung – und ist dabei so einfach durchzuführen, dass man es kaum glauben mag. Yoga Nidra besteht aus vier verschiedenen Methoden, die im Liegen ausgeführt werden: Body-Scan, Atemübung zur Reinigung, Atemübung zur Aktivierung der Energiezentren und schließlich das Ruhen im Herzzentrum.

Ralph Skuban kennt die tiefgreifende Wirkung von Yoga Nidra aus eigener Erfahrung. Einfühlsam und überzeugend präsentiert er die Methode, beschreibt die Hintergründe und führt auf der Begleit-CD durch die Übung. Pur, klar, einfach und tief.

 [Der Titel im Katalog](#)