

## Der Schlaf der Yogis

**Igor von Moos, Mark Oliver Bank. Yoga Nidra. Der bewusste Schlaf. Meditations- & Tiefenentspannungspraxis. Audio CD, 78 Min. Fr. 20.– (inkl. Versandkosten). Die CD kann unter [www.yogaschule-atlas.ch/shop](http://www.yogaschule-atlas.ch/shop) bestellt werden.**

Yoga Nidra als tiefgreifende Entspannungsmethode ist inzwischen weit verbreitet und wird in vielen Yogaschulen angeboten. Auch die Auswahl an Büchern und CDs zu dieser jahrtausendealten tantrischen Meditationsmethode, die Swami Satyananda unserer Zeit angepasst hat, ist gross. Kein Wunder, denn wer sich auf diese Praxis einlässt, kann sich physisch, emotional und mental vollkommen entspannen und sich dadurch regenerieren.

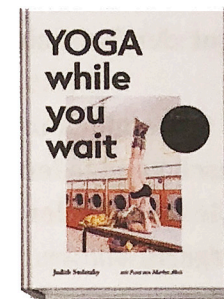
Igor von Moos und Mark Oliver Bank wurden durch ihre gemeinsame Reise durch die Sahara zu dieser CD inspiriert. Das Kernstück der CD ist denn auch die 35-minütige Anleitung, die eine schamanische Traumreise durch die goldene Wüstenlandschaft beinhaltet. Eine Reise, die zum Tod des Alten und einer Wiedergeburt führt. Denn Yoga Nidra ist durchaus mehr als eine Entspan-

nungsübung – regelmässig geübt ist es ein Weg zur Selbsterkenntnis.

Die schöne CD enthält eine Kurz- und eine Langfassung von Yoga Nidra sowie das Kreisen der Wahrnehmung im Körper, die Igor von Moos mit angenehmer Stimme anleitet. Zudem gibt es eine Einführung ins Thema und Erläuterungen zu Sankalpa (Sanskrit für Vorsatz, Entschluss). Bei der Tiefenentspannung wird der positive, kurze Leitsatz im Unterbewusstsein abgelegt. Ein Samen sozusagen, der mit der Zeit auf allen Bewusstseinssebenen zu wirken beginnt. Im beigelegten Booklet finden sich die Erklärungen und die Einführung auch in schriftlicher Form.

Das regelmässige Üben von Yoga Nidra, dem Schlaf der Yogis, ist eine wunderbare Möglichkeit, in unserem oft hektischen Alltag zu mehr Ruhe und Klarheit zu kommen. Damit man ob all der Entspannung wach bleibt, ist es am besten, frühmorgens zu üben. Doch es eignet sich auch bestens mitten in der Nacht, wenn man sich schlaflos im Bett hin und her wälzt. Entweder ist man nach dem Anhören der Anleitung auch ohne Schlaf ruhig und friedlich oder – und das ist in einem solchen Moment nicht zu verachten – man schläft tief und fest.

Karin Reber



## Freude am Warten

**Stolezky Judith, mit Fotos von Markus Abele. Yoga while you wait. Nie wieder dumm rumsitzen, blöd dastehen. Becker Joest Volk Verlag 2017. 96 Seiten, 85 Fotos. Fr. 24.90**

Auch geübten Yoginis und Yogis kann es passieren, dass sie sich ärgern, wenn sie warten müssen. Und wenn sie sich bewusst werden, dass sie sich ärgern – anstatt yogische Gelassenheit zu üben – schlägt der Ärger womöglich in Frust um. Frust darüber, dass all die Jahre der mühsamen Praxis noch nichts gebracht haben. Das hat nun ein Ende, denn «YOGA while you wait» gibt hilfreiche Tipps in Wort und Bild, wie die Wartezeit nicht nur verinnerlicht, sondern auch veräusserlicht mit einem passenden Asana veredelt werden kann.

Die Lektüre ist knackig, witzig, frech und trotzdem lehrreich, denn die Anleitungen sind praktikabel und seriös. Die Tipps eignen sich nicht nur für Leute, die schon längst vom Yogavirus befallen sind, sondern auch für yogaresistente Bewegungsmuffel. Denn auch diese können in eine Situation geraten, in der ein langer Atem notwendig ist oder in der man einfach nicht anders kann, als