

Inhalt

Einführung	1
Theorie	
Die Kunst der Entspannung	13
Training des Geistes	20
Erfahrungen in Yoga Nidra	27
Der Verlauf von Pratyahara	33
Yoga Nidra und das Gehirn	41
Symbole des Unbewussten	50
Jenseits von Körper und Geist	61
In Samadhi erwachen	67
Praktische Übungen	
Grundriss der praktischen Übungen	77
Allgemeine Empfehlungen	82
Yoga Nidra 1	88
Yoga Nidra 2	97
Yoga Nidra 3	108
Yoga Nidra 4	117
Yoga Nidra 5	130
Schema der Übungen 1-5	142
Eine kurze Übungsstunde	144
Eine lange Übungsstunde	151
Visualisierung der Chakras	160
Yoga Nidra für Kinder	167
Wissenschaftliche Untersuchungen	
Schlaf, Träume und Yoga Nidra	177
Den Geist erziehen	187
Dem Stress entgegen wirken	194
Die Kontrollzentren des Gehirns	200

Therapeutische Anwendung	205
Psychosomatische Krankheiten	212
Störungen des Herzkreislaufs	219
Anhang	
Stress und Herzkrankheiten	229
Yoga Nidra und Biofeedback	242
Bilder von der Aktivität des Gehirns während Yoga Nidra	254
Yoga Nidra – Veränderter Bewusstseinszustand	262
Literaturhinweise	274