

INHALT

Vorwort zur Neuauflage	9
Wenn Sie sofort beginnen möchten	13
Was ist Yoga-Nidra?	15
Das Ruhen in der Tiefe unseres Seins.....	17
Was Yoga-Nidra nicht ist – eine Abgrenzung	20
Kein Träumen	21
Keine Visualisierungen	21
Keine Autosuggestion und keine Beschlüsse	22
Keine wunscherfüllende Kuh	23
Keine Hypnose und keine Beeinflussung.....	26
Der bewusste Schlaf.....	27
Und dennoch dürfen Sie träumen, denken, fühlen	27
Entspannung.....	29
Ein Brunnen der Kreativität.....	31
Freude	33
Das Atmen	35
Die Aktivierung und Balancierung des Energiekörpers ...	38
Meditationsbausteine	38
Yoga-Nidra als Tor zu anderen Bewusstseinszuständen	39
Der Schlaf als Zustand »ohne Ich«	41
Die vier Zustände unseres Bewusstseins	43
Bewusstseinszustände und EEG	45
Das Kontinuum der Bewusstseinszustände.....	50
Heilsame Wirkungen	51
Klarstellung.....	53
Der Ablauf einer Yoga-Nidra-Übung	57
Äußere Bedingungen	59
Eine geeignete Atmosphäre schaffen.....	59
Die Körperhaltung	61
Bewegungslosigkeit.....	62

Hilfreiches Zubehör	63
Der Verlauf der Übung.....	65
Vorbereitung.....	65
Erste Entspannung	66
Komplette Entspannung	67
Den Energiekörper reinigen.....	68
Yoga-Nidra	69
Freiheit und offene Weite.....	70
Der Energiekörper	71
Energie und Bewusstsein	73
Mehr als der physische Körper	77
Die fünf Dimensionen unseres Seins	77
Die Wege der Energie	81
Gleichgewicht.....	83
Die Energiezentren.....	86
Die drei Gunas	89
Die sieben Gesichter der Seele.....	92
Das erste Lebensthema – Überleben.....	92
Das zweite Lebensthema – Genießen	95
Das dritte Lebensthema – Gestalten	97
Das vierte Lebensthema – Fühlen.....	99
Das fünfte Lebensthema – Kommunizieren	103
Das sechste Lebensthema – Erkennen	105
Das siebte Lebensthema – Ankommen.....	109
Ganzheit und Balance	111
Zum Schluss: Das gute Leben	114
Wie Sie mit dem Download zum Buch arbeiten können....	115
Die Mandukya-Upanishad	119
Literatur	125
Glossar	129
Zum Autor.....	137
Audio-Download.....	139