

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	1
-----------------	---

Theorie

Die Kunst der Entspannung	13
Training des Geistes.....	19
Erfahrungen in Yoga Nidra.....	26
Der Verlauf von Pratyahara.....	32
Yoga Nidra und das Gehirn	39
Symbole des Unbewussten	48
Jenseits von Körper und Geist	58
In Samadhi erwachen.....	64

Praktische Übungen

Grundriss der praktischen Übungen.....	75
Allgemeine Empfehlungen.....	80
Yoga Nidra 1.....	85
Yoga Nidra 2.....	93
Yoga Nidra 3.....	103
Yoga Nidra 4.....	111
Yoga Nidra 5.....	122
Schema der Übungen 1–5	133
Eine kurze Übungsstunde.....	135
Eine lange Übungsstunde	141
Visualisierung der Chakras	149
Yoga Nidra für Kinder.....	155

Wissenschaftliche Untersuchungen

Schlaf, Träume und Yoga Nidra	165
Den Geist erziehen	174
Dem Stress entgegenwirken.....	181

Die Kontrollzentren des Gehirns	187
Therapeutische Anwendung.....	191
Psychosomatische Krankheiten	198
Störungen des Herzkreislaufs	204

Anhang

Stress und Herzkrankheiten	213
Yoga Nidra und Biofeedback	225
Bilder von der Aktivität des Gehirns während Yoga Nidra.	236
Yoga Nidra – Veränderter Bewusstseinszustand	244

Literaturhinweise	256
--------------------------------	------------