



iRest® Yoga Nidra

Erleuchtung durch Nichtstun

Yogis experimentieren schon lange mit Schlaf.

Auf Basis der Jahrhunderte alten tantrischen Praxis des Yoga Nidra und den Erkenntnissen moderner Neurobiologie hat der amerikanische Psychologe und Meditationslehrer Richard Miller iRest® entwickelt, ein hocheffizientes Übungssystem zur Selbsterkundung und Heilung. Diese Methode gibt sogar traumatisierten Vietnamveteranen und Obdachlosen erholsamen Schlaf zurück. Bettina Homann hat die Technik bei ihm erlernt und ist begeistert.

„Der obere Gaumen ... der untere Gaumen ... das Zahnfleisch ... die Zunge ... die Gehörgänge ... die Ohren ... die Täler und Hügel der Ohrmuschel ... „

Ich liege auf meiner Matte im Teacher Training Center von Yoga Works in Santa Monica, die Augen geschlossen und folge den Anweisungen von Richards ruhiger Stimme auf eine Erkundungsreise durch meinen Körper. Vor dem Haus hupt ein Auto, aus dem Raum nebenan dringt Babygeschrei herüber. „Nimm die Geräusche um dich herum wahr, ohne zu reagieren. Nimm sie einfach nur wahr.“ Ein Geräusch ist ein Geräusch. Ob es uns beim Meditieren stört, hängt von unserer Reaktion ab. Zu lernen, das was ist, einfach sein zu lassen, ist das Ziel von iRest.

iRest steht für „Integrative Restoration“, eine Form der geführten Meditation, die der amerikanische Psychologe und Yogalehrer Richard Miller, Gründer der International Association of Yoga Therapists (IAYT), entwickelt hat. Nachdem ich lange mit CDs geübt habe, weil ich in Berlin niemanden finden konnte, der diese Praxis unterrichtet, bin ich nach Santa Monica gekommen, um an der iRest-Lehrer-Ausbildung teilzunehmen. iRest ist eine modernisierte Form von Yoga Nidra – dem „yogischen Schlaf“, bei dem es darum geht, einen Zustand zu erreichen, in dem der Körper schläft während der Geist wach bleibt. In diesem erweiterten Bewusstseinszustand ist Zugriff auf unbewusstes Wissen möglich, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und tiefe Einsichten können gewonnen werden.

Die Übung beginnt mit dem Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper, was auf die tantrische Technik des Nyasa zurückgeht, bei der Mantras in bestimmte Körperteile

gelenkt werden. Yoga Nidra wird von Tantrikern seit Jahrhunderten praktiziert und wurde in den 1960er Jahren von Swami Satyananda Saraswati, Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga, erforscht und gelehrt.

In seiner ersten Yogastunde lernte der Psychologe Richard Miller 1970 die Praxis kennen. Für ihn ein echtes Aha-Erlebnis. „Ich fuhr nach Hause und war total entspannt und präsent. Das erste Mal seit Jahren fühlte ich mich freudig und im Einklang mit dem Universum.“ Die Begeisterung ließ ihn nicht mehr los. Er erforschte das uralte Übungssystem in allen Aspekten und passte es modernen Gegebenheiten an.

Yoga für Skeptiker

„Über die Jahre wuchs mein Interesse daran, ein breiteres Publikum jenseits der Yogastudios zu erreichen, deshalb habe ich die stark in der indischen Tradition verankerten Aspekte weg gelassen. Anstatt Bilder vorzugeben, fragte ich meine Schüler nach ihren individuellen Erfahrungen während der Praxis. Ich begann Yoga Nidra als intensive Form der Selbsterforschung zu unterrichten, um Menschen zu helfen, zu sich selbst in Kontakt zu treten.“ Jahrelange Erfahrung bestärkte ihn in seiner Überzeugung von den Segnungen dieser Praxis. Yoga Nidra erwies sich als ausgesprochen wirkungsvoll bei Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, Depressionen und Angstzuständen.

Er begann mit Soldaten zu arbeiten, die unter Posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. Viele erlebten Yoga Nidra als ausgesprochen wohltuend. Dennoch blieben Berührungängste bei der militärischen Obrigkeit. „Wir sind Soldaten“, sagte man Miller, „Soldaten machen kein Yoga.“ Also gab er seiner Methode einen neuen Namen: „Integrative Restoration“, kurz iRest.

Neben dem griffigen Namen sind es vor allem wissenschaftliche Erkenntnisse, die für eine Verbreitung der alten Praxis in neuem Gewand jenseits der Yogaszene sorgen.

Miller hat verschiedene klinische und wissenschaftliche Studien initiiert und begleitet und steht in engem Kontakt zu Neurowissenschaftlern. Die Forschungsergebnisse sind beeindruckend: Während der iRest-Praxis steigt die Konzentration der stimmungsaufhellenden Botenstoffe Serotonin und Oxytocin in Hirn und Körper an, was ein natürliches High auslöst, Hirnareale, die für Selbst-Kritik zuständig sind, werden deaktiviert, selbst-referenzielles Denken hört auf, während auf der anderen Seite Bereiche, die für Kreativität und spontane „Geistesblitze“ zuständig sind, aktiviert werden. Erholungsprozesse und Immunsystem werden angeregt, Stresssymptome gelindert und gesunder Schlaf gefördert.

Zugang zum Unbewussten

„Die rechte Hüfte ... das rechte Knie ... Oberschenkel ... Fußgelenk ... Fußsohle ... die Zehen ...“ Die Schaukel, auf der ich als Kind geschaukelt habe ... ein hellgrünes Sommerkleid, das ich mal hatte und an das ich bestimmt 20 Jahre nicht gedacht habe ... Ich spüre meine Zehen, höre die Stimme des Lehrers, aber irgendwie drifte ich ab, unzusammenhängende Bilder und Gedanken ziehen vorbei. Das ist ein Hinweis darauf, dass ich gerade in die hypnagoge Phase eintauche, die man auch kurz vor dem Einschlafen durchläuft. Die Hirnströme ändern sich, die Alpha-Wellen des Wachzustandes gehen in Theta-Wellen über. In diesem Zustand wächst das kreative

Potenzial. Viele Künstler und Wissenschaftler haben über plötzliche Erkenntnisse berichtet, die ihnen in dieser Art Halbschlafzustand plötzlich klar vor Augen standen.

Die Übung von Yoga Nidra verschafft Zugang zu unterbewussten und unbewussten Bereichen. Das Problem ist nur, dass wir ewig Übermüdeten oft schon beim – zutiefst entspannenden – inneren Kreisen durch den Körper einschlafen. Jeder, der schon mal eine Yoga Nidra-Stunde mitgemacht hat, kennt das: schon nach wenigen Minuten geht irgendwo im Raum das Geschnarche los. Und bis man Schnarchen einfach nur ein Geräusch sein lassen kann, braucht es intensive Übung in innerer Gelassenheit.

Fortgeschrittene hingegen schaffen es, alle Phasen des Schlafes bewusst zu erleben, sich gewissermaßen selbst beim Schlafen und Träumen zuzusehen.

Nach dem Körper wird die Aufmerksamkeit dem Atem zugewandt. Anschließend Gefühlen, Gedanken, Glaubenssätzen. Der Ablauf orientiert sich am System der „Koshas“ – Körperhüllen oder Schichten, in denen sich nach Vorstellungen der Yogaphilosophie menschliche Energie vom Grobstofflichen (dem physischen Körper) hin zum feinstofflichen (Astralkörper) manifestiert.

„Nimm die Gedanken wahr, die in diesem Moment präsent sind ... Gedanken und Vorstellungen über dich selbst ... das können positive Vorstellungen sein ... wenn du sicher und selbstbewusst bist ... oder negative Vorstellungen ... wenn du dich unzulänglich und nicht liebenswert fühlst ... nimm jede Vorstellung wahr ... nimm wahr, wie sie sich in deinem Körper anfühlt ... bewege dich eine Weile zwischen diesen beiden Erfahrungen hin und her ... und dann nimm sie beide gleichzeitig wahr ...“

Zu versuchen, gegensätzliche Gefühle gleichzeitig wahrzunehmen ist eine verwirrende Erfahrung. Mein Geist hüpfte nervös hin und her. Aber als ich es schaffe, mich ausschließlich auf das Gefühl im Körper zu konzentrieren, passiert etwas Eigenartiges: Es fühlt sich an wie eine plötzliche Verschiebung in meinem Inneren, so als würde ich innerlich weiter und größer werden. Fast alle Kursteilnehmer beschreiben es ähnlich. Das ist die Erfahrung, die Miller als „being awareness“ beschreibt, das Sich-selbst-als-den-Wahrnehmenden, als reines Gewahrsein zu erleben.

Neue Wege im Hirn

Durch regelmäßiges Üben können so Ängste, Depressionen und Minderwertigkeitsgefühle abgebaut werden, da im Gehirn neue synaptische Verbindungen geschaffen werden. Wie die moderne Hirnforschung bewiesen hat, bleibt das Hirn nämlich bis ins hohe Alter „plastisch“ und ändert permanent seine Struktur entsprechend den Erfahrungen, die es macht. Wer also immer wieder das Gefühl von Angst mit dem Gefühl von innerer Sicherheit „verschaltet“, sorgt dafür, dass irgendwann automatisch, wenn Angstgefühle ausgelöst werden, das Gefühl von Sicherheit mit aktiviert wird – die Angst wird als weniger bedrohlich erlebt.

Dahinter steht das Paradox, dass man Dinge am Effektivsten ändern kann, indem man sie zulässt. Wenn wir negative Gefühle, Glaubenssätze, Konditionierungen „frei lassen“, geben wir ihnen die Chance, zu gehen, sich aufzulösen im weiten Raum reinen Gewahrseins.

Entscheidend dabei ist, dass iRest nie sagt: „Glaub das“ oder „Glaub das nicht“, die Praxis fordert uns auf, in einer Reihe von Experimenten zu erforschen, ob das, was wir für wahr halten, wirklich wahr ist.

Es geht darum, Aufmerksamkeit zu steuern, die Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln und zu lernen, sich allen Sinneswahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken offen und neugierig zuzuwenden, sie wie Richard Miller es ausdrückt, „auf einen Tee und eine Unterhaltung“ einzuladen.

Nöle Giuliani, die einzige zertifizierte Senior iRest Yoga Nidra Trainerin im deutschsprachigen Raum beschreibt es so: "Wir spüren, wenn etwas nicht in Ordnung ist, wenn irgendetwas nicht stimmt in unserem Körper, in unserem Umfeld oder in einer Interaktion mit Menschen. Wir können beobachten, wie das *Ich* sich an diese Wahrnehmung haftet, und sich zu eigen macht. Das geht blitzschnell! Wir nehmen eine Unruhe wahr und es wird „meine Unruhe“ oder eine Angst und es wird „meine Angst.“ Das *Ich* möchte die Wahrnehmung besitzen und sich ihrer bemächtigen. Unruhe, oder Angst sind jedoch Botschaften, die uns aus dem Urgrund des Seins geschickt wurden und eine wichtige Nachricht bringen. Wir könnten mit diesem Erleben spielen und zum Beispiel sagen: " Das *Ich* ist unruhig", oder "das *Ich* nimmt wahr, dass etwas nicht stimmt.

Das kann zu einer interessanten Verschiebung in der Wahrnehmung führen., da wir uns dabei aus der Identifikation mit unseren Gefühlen lösen. Wir beobachten ohne zu werten, ohne Stellung zu beziehen. „Das erlaubt uns, die wichtige Botschaft auszupacken, die in Unruhe, Angst oder Schmerz eingewickelt erscheint. Hier wird eine Wahrheit mitgeteilt, die gespürt, anerkannt und willkommen geheißen werden möchte“, so Giuliani. „Dieser Perspektivenwechsel eröffnet uns den Raum zwischen uns und den Wahrnehmungen, an denen wir anhaften oder die wir loswerden möchten. Wir tauchen ein in die friedvolle Stille, in die alles durchwirkende Gelassenheit des Seins. Hier gibt es nichts zu lösen, nichts zu verändern oder zu transformieren.“

Kompakt-Info:

iRest® Yoga Nidra wirkt selbstregulierend als persönliche Praxis und kann auch im Gesundheitswesen therapiebegleitend eingesetzt werden. In den USA hat sich iRest® erfolgreich bewährt in der Behandlung von Stress, Burn-Out, PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung), Angstzuständen, Depression, Schlaflosigkeit, chronischen Schmerzen und Suchtverhalten.

Die Autorin:

Bettina Homann ist freie Journalistin und unterrichtet iRest® bei Yogatribe in Berlin.

Ausbildung:

Im Oktober wird Nöle Giuliani, zertifizierte Senior iRest® Yoga Nidra Lehrerin und Ausbilderin, neben ihren beliebten Seminaren, erstmals eine fünftägige Ausbildung (iRest® Level1 Training) in Norddeutschland anbieten.

Nöle Giuliani ist zertifizierte Senior iRest® Yoga Nidra Lehrerin und Ausbilderin. Sie studiert und praktiziert Yoga seit 30 Jahren, und dazu iRest, die letzten 15 Jahre. Ihr

Herz Anliegen ist, diese tief gehende Praxis, die in den USA entwickelt wurde, in ihrer Muttersprache Deutsch nach Deutschland zu bringen, wo sie aufgewachsen ist.

Informationen und Termine zu Seminaren und zur iRest® Level 1 Ausbildung bei: Inga de Martin (Koordinatorin der Ausbildung in Deutschland) unter: <http://www.kinder-yoga.com/yoga-nidra-ausbildung-hamburg/> oder inga@kinder-yoga.com

Weitere Informationen auf der Internetseite von iRest® (<http://www.irest.us/>)



Nöle Giulini