Yoga Tiefenentspannung

Manuela Hähne

Universitätssportzentrum

... wird auch Yoga Nidra oder yogischer Schlaf genannt. Zuerst wird der Körper mit sanften Yogaübungen beweglich gemacht und anschließend wird die geführte Tiefenentspannung in der Rückenlage (Savasana) praktiziert. Es ist eine tantrische Technik, durch die in der körperlichen Bewegungslosigkeit die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins mit der eigenen Wahrnehmung berührt werden. Dadurch wird eine tiefe körperliche, emotionale und mentale Entspannung möglich.