

Die Nachtpraxis ist eine Rückkehr zur Ruhe, kein weiterer Versuch, einen Kampf gegen den Schlaf zu gewinnen.

Dhira Nitai · aus Kapitel 10



HIER FALTEN · AUFSTELLEN

Die Nachtkarte · für wache Nächte



Nachts wach? Nimm das kleinste Werkzeug.

STANDARD

A

Im Bett bleiben und Anstrengung reduzieren

Drei Kontaktpunkte spüren.
Fünf natürliche Atemzüge beobachten. Einmal fragen:
„Wie fühlt es sich an?“

DER KÖRPER IST UNRUHIG

B

Schwere, Atem und Erde

Das Gewicht jeder Körperregion spüren und mit jeder Ausatmung an die Matratze abgeben.

DEUTLICHE MUSKELSPANNUNG

C

Progressive Entspannung

Sehr mild anspannen, vollständig loslassen, die Schwere spüren.

Der 2:1-Atem

ein **2** .

aus **4** .

Kein kräftiges Yoga · keine anregenden Atemübungen · nicht prüfen, ob es wirkt · die Uhr ist keine Punkteanzeige.



NACHTMODUS AUF DEM HANDY
Gedimmte Seite mit Atembegleiter und den fünf Schritten für
das nächtliche Aufwachen.
bonus.dhiraantai.de/nacht



DHIRA NITAI · AUS KAPITEL 10

Die Nachypraxis ist eine Rückkehr zur Ruhe, kein
weiterer Versuch, einen Kampf gegen den Schlaf zu
gewinnen.



HIER FALTEN · AUFSTELLEN

DIE NACHTKARTE · FÜR WACHE NÄCHTE



Nachts wach? Nimm das kleinste Werkzeug.

STANDARD

A

**Im Bett bleiben
und Anstrengung
reduzieren**

1. Spüre drei Kontaktpunkte mit der Matratze.
2. Beobachte fünf natürliche Atemzüge.
3. Frage einmal: „Wie fühlt es sich an?“

DER KÖRPER IST UNRUHIG

B

**Schwere, Atem und
Erde**

1. Spüre das Gewicht jeder Körperregion.
2. Lass das Bett sie tragen.
3. Gib mit jeder Ausatmung etwas mehr Gewicht ab.

DEUTLICHE MUSKELSPANNUNG

C

**Progressive
Entspannung, sehr
mild**

1. Spanne einen Bereich 2–3 Sekunden sanft an.
2. Lass vollständig los.
3. Spüre, wie er schwerer wird.

DER 2:1-ATEM

ein **2** aus **4**

Durch die Nase. Bis zu zehnmal, solange es sich angenehm anfühlt.

LIEBER NICHT

Kein kräftiges Yoga · keine anregenden Atemübungen · nicht ständig prüfen, ob es wirkt · die Uhr ist keine Punkteanzeige.