

DHIRA NITAI



WIE GUTER SCHLAF GELINGT



MIT YOGA, ATEM UND MEDITATION
ZUR PERFEKTEN ABENDROUTINE
FÜR TIEFEN SCHLAF UND ENERGIEGELADENE TAGE

30-TAGE-SCHLAF-RESET

DHIRA NITAI



WIE GUTER SCHLAF BEGINNT

MIT YOGA, ATEM UND MEDITATION
ZUR PERFEKTEN ABENDROUTINE
FÜR TIEFEN SCHLAF UND
ENERGIEGELADENE TAGE

30-TAGE-SCHLAF-RESET

Inhalt

	<i>Deine Bonus-Bibliothek</i>	4
	<i>So nutzt du dieses Buch</i>	8
	<i>Medizinischer Haftungsausschluss</i>	10
	<i>Für wen ist dieses Buch geschrieben?</i>	11
01	Wie das 4-Schritte-System aufgebaut ist	13
02	Schlaflosigkeit ist ein 24-Stunden-Muster	17
03	Die zwei Grundlagen: Aufmerksamkeit und Atem	25
04	So verwendest du dieses Buch sicher	32
05	Morgenpraxis: Neu ausrichten und stärken	36
06	Tagespraxis: Regenerieren und zurücksetzen	46
07	Abendpraxis: Beruhigen und auf den Schlaf vorbereiten	52

08	Asana-Praxis bei Schlaflosigkeit	57
09	Meditation und Entspannungsübungen	68
10	Nachtroutine	74
11	Das 30-Tage-Programm	79
12	Schlafstagebuch und Selbstbeobachtung	86
13	Schwierigkeiten lösen und langfristig üben	90
14	Anhang: Fertige geführte Übungsabläufe	94
	<i>Heute Abend beginnt dein Reset</i>	99



DAS ZIEL DIESES BUCHES

Übe Ruhe, solange du wach bist.

Deine Aufgabe ist nicht, heute Nacht ein Ergebnis zu erzwingen. Deine Aufgabe ist, die Bedingungen zu üben, aus denen sich mit der Zeit besserer Schlaf entwickeln kann.

AUS KAPITEL 2

BEVOR DU STARTEST

So nutzt du dieses Buch

1

VERSTEHEN

Kapitel 1--4 ab S.13

Das 4-Schritte-System, das 24-Stunden-Muster, Aufmerksamkeit und Atem, sicher üben.

2

ÜBEN

Kapitel 5--10 ab S.36

Morgen, Tag und Abend, Asanas, Meditation und die Nacht.

3

DRANBLEIBEN

Kapitel 11--12 ab S.79

Das 30-Tage-Programm und dein Schlaftagebuch.

4

VERTIEFEN

Kapitel 13--14 ab S.90

Schwierigkeiten lösen und fertige geführte Übungsabläufe.

DEIN START HEUTE ABEND

Hol dir deine Bonus-Bibliothek

Nachtkarte, 30-Tage-Planer, Schlaftagebuch, Routinen und den 5-Minuten-Check findest du auf Seite 4.

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität. (Kapitel 4)

Medizinischer Haftungsausschluss

Dieses Buch dient der Information und Selbsthilfe und soll Entspannung, gesunde Routinen und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Es stellt keine Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung einer Erkrankung dar und ersetzt keine professionelle medizinische oder psychologische Betreuung.

Wenn du krank bist, schwanger bist, dich von einer Operation erholst, Medikamente einnimmst, die den Schlaf oder das Nervensystem beeinflussen, unter ausgeprägter Angst oder Depression leidest oder eine Erkrankung hast, die durch Atemübungen oder Yogahaltungen beeinflusst werden könnte, sprich vor Beginn mit einer qualifizierten medizinischen Fachperson und gegebenenfalls mit einer erfahrenen Yogalehrerin oder einem erfahrenen Yogalehrer.

Beende jede Übung, die Schmerzen, Schwindel, Atemnot, Panik, Taubheitsgefühle oder ungewöhnliche Beschwerden verursacht. Erzwingt niemals den Atem, übe keine Haltung mit Gewalt aus und halte den Atem nicht nur deshalb an, um eine bestimmte Zählung zu erreichen. Anhaltende oder sich verschlechternde Schlaflosigkeit sollte professionell abgeklärt werden. Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für Verletzungen, Verluste oder medizinische Ansprüche, die aus der Anwendung oder Fehlanwendung dieses Materials entstehen.

Hinweis zur Evidenz

Yogabasierte Techniken können eine hilfreiche nicht-medikamentöse Unterstützung bei Schlafproblemen sein, ersetzen aber keine Diagnose oder Behandlung. Für Menschen mit chronischer, ausgeprägter oder medizinisch komplizierter Schlaflosigkeit empfehlen Fachleitlinien die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (CBT-I).

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Viele Faktoren, die zu Schlaflosigkeit beitragen – darunter Stress, Angst, Übererregung, unregelmäßige zirkadiane Rhythmen, ungünstige Schlafgewohnheiten und leichte körperliche Dysbalancen – können durch Atemübungen, Yogahaltungen, Achtsamkeitsübungen und Meditation positiv beeinflusst werden. Beschwerden, die auf Schmerzen, ernsthaften medizinischen Erkrankungen, neurologischen Krankheiten oder spezifischen Schlafstörungen beruhen, können durch diese Praktiken unterstützt werden, benötigen aber eine angemessene professionelle Abklärung und Behandlung.

Dieses Buch konzentriert sich vor allem auf Faktoren, die häufig mit Schlaflosigkeit verbunden sind und bei denen yogabasierte Praktiken hilfreich sein können: Stress, Angst, Übererregung, unregelmäßige Routinen und leichte körperliche Dysbalancen.

Quellenhinweis

Dieses kompakte Buch verwendet eine kleine Auswahl an Übungen und Gedanken aus meinem Meditationssystem „Be in Joy“, meinem Buch „Be in Joy – zwei Schritte zu Achtsamkeit und Wohlbefinden“ sowie aus dem von Atmananda Das in den USA entwickelten Atma-Yoga-System. Aufgenommen wurde nur Material, das unmittelbar für Schlaflosigkeit, Entspannung, Aufmerksamkeit, Atmung, Körperwahrnehmung und die Regulation des Nervensystems relevant ist. Die Yogapraxis wurde bewusst auf sanftere Haltungen beschränkt, die dem Zweck dieses Buches entsprechen.



01

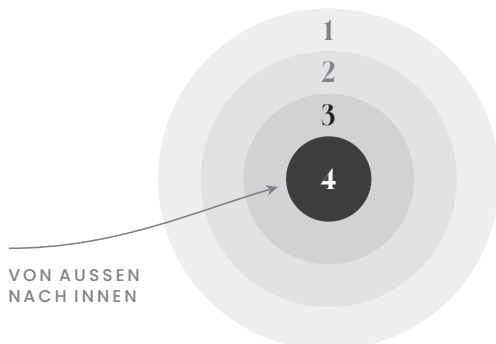
KAPITEL 01

Wie das 4-Schritte-System aufgebaut ist

IN DIESEM KAPITEL

Das 4-Schritte-System	14
Hinweis zu Yogahaltungen	15
So setzt du das System im Alltag um	15
Das 30-Tage-Programm	16
Das Schlaftagebuch	16

Das System folgt einer einfachen Bewegung von außen nach innen – vom Körper über den Atem und die Beobachtung beziehungsweise Wahrnehmung bis hin zur Meditation.



01

BEWEGEN

Sanfte Yogahaltungen lösen Spannung, fördern Körperwahrnehmung und bringen mehr Wohlgefühl.

02

ATMEN

Sanfte Atemtechniken beruhigen das Nervensystem und machen den Atem ruhiger und natürlicher.

03

BEOBACHTEN

Achtsamkeit hilft dir, Körper, Atem und Gedanken wahrzunehmen – ohne sie sofort zu bewerten.

04

MEDITIEREN

Meditation bringt Geist und Gedanken zur Ruhe. Hier findet der eigentliche Reset statt.

Hinweis zu Yogahaltungen

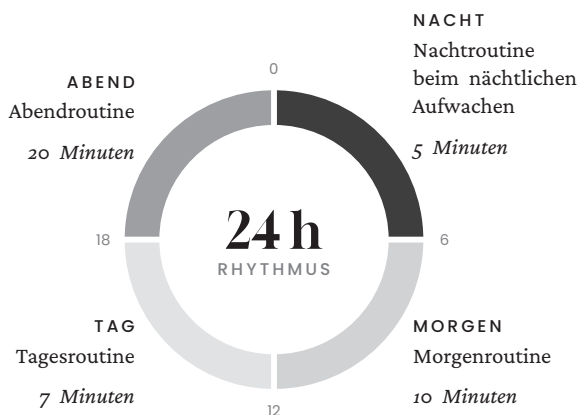
Falls du aus irgendeinem Grund die Yogahaltungen nicht entsprechend den Beschreibungen ausführen kannst, kannst du sie variieren:

-
- ◆ Die Vorbeugen kannst du auf einem Stuhl nachahmen.
 - ◆ Bei Haltungen im Stehen kannst du einen Stuhl als Stütze nutzen oder dich an eine Wand lehnen.
-

Im Falle einer körperlichen Behinderung kannst du die Haltungen auch komplett weglassen. Obwohl sie eine große unterstützende Wirkung haben, spielen Atem-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen im Schlaf-Reset eine übergeordnete Rolle.

So setzt du das System im Alltag um

Das System begleitet dich über den ganzen Tag und führt die einzelnen Übungen zu einer überschaubaren täglichen Praxis zusammen:



Das 30-Tage-Programm

Alle Übungen werden in einem strukturierten 30-Tage-Programm zusammengeführt. Du beginnst mit einfachen Grundlagen und baust die einzelnen Elemente Schritt für Schritt auf. Dadurch musst du nicht alles auf einmal lernen, sondern entwickelst nach und nach deine persönliche Schlaf-Reset-Routine.

Das Schlaftagebuch

Ein einfaches Schlaftagebuch hilft dir, Veränderungen und Muster zu erkennen. Dabei geht es nicht darum, jede Nacht zu kontrollieren, sondern darum zu beobachten, welche Übungen dir guttun und wie sich dein Umgang mit Schlaf, Wachsein und Anspannung im Laufe der 30 Tage verändert.

Das 30-Tage-Programm und das Schlaftagebuch gibt es zusätzlich als druckfertige Vorlagen, kostenlos in deiner Bonus-Bibliothek. Dort wartet auch eine Nachtkarte für deinen Nachttisch. Den QR-Code dazu findest du vorne im Buch, direkt vor dem Inhaltsverzeichnis.



02

KAPITEL 02

Schlaflosigkeit ist ein 24-Stunden-Muster

IN DIESEM KAPITEL

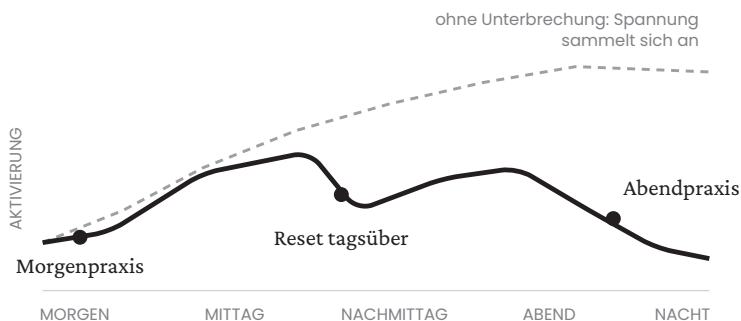
Wie du das Muster änderst	19
Ein anderes Ziel als „einschlafen wollen“	20
Wie die moderne Stressphysiologie Schlaflosigkeit versteht	20
Wie Yoga und Ayurveda-Medizin Schlaflosigkeit verstehen	22

Schlaflosigkeit zeigt sich in der Nacht, doch das Muster, das sie aufrechterhält, entsteht oft im Verlauf des ganzen Tages. Ein Mensch kann erschöpft zu Bett gehen, während der Geist wach bleibt, die Atmung flach ist, die Muskulatur unbemerkte Spannung festhält und das Nervensystem weiterhin so reagiert, als müsse es jederzeit handlungsbereit sein. Deshalb behandelt dieses Programm die Schlafenszeit nicht als den einzigen entscheidenden Moment.

Die Methode dieses Buches ist einfach: Übe Ruhe, solange du wach bist. Die Morgenpraxis schafft eine stabilere Ausgangslage. Ein kurzer Reset tagsüber verhindert, dass sich Spannung ohne Unterbrechung ansammelt. Die Abendpraxis senkt die Aktivierung schrittweise, anstatt vom Körper zu verlangen, innerhalb weniger Minuten von voller Leistung auf Schlaf umzuschalten.

SCHEMATISCHE DARSTELLUNG

Der Tag entscheidet mit



Ein kurzer Reset tagsüber unterbricht die Spannung, die Abendpraxis senkt die Aktivierung schrittweise.

Wie du das Muster änderst

Durch die Schlaf-Reset-Routine wirst du in der Lage sein, dein System neu auszurichten, indem du wiederholt neue Reaktionsweisen übst: wahrnehmen, statt sofort zu reagieren; atmen, statt dich anzuspannen; und die Aufmerksamkeit zur unmittelbaren Erfahrung zurückbringen, anstatt gedankliche Schleifen weiterzufüttern.

NEUE REAKTIONSWEISEN

Was du stattdessen übst

STATT		ÜBEN
sofort reagieren	→	wahrnehmen
sich anspannen	→	atmen
Gedankenschleifen weiterfüttern	→	zur unmittelbaren Erfahrung zurückkehren

Dein System wird sich weiterhin Schritt für Schritt regenerieren, wenn du deinem Körper und Geist im Tagesverlauf kurze Phasen gibst, in denen sie ihr Gleichgewicht wiederfinden und sich erneut mit dem verbinden können, was dem Wohlbefinden dient.

Du wirst dein System beruhigen können, indem du unnötige Anstrengung und geistige Aktivität vor dem Schlafengehen verminderst.

Ein anderes Ziel als „einschlafen wollen“

Sich sehr anzustrengen, um einschlafen zu können, kann selbst zu einer Form von Anspannung werden. Dieses Buch fordert dich deshalb nicht dazu auf, Schlaf herzustellen. Es hilft dir, Bedingungen zu üben, die mit Schlaf vereinbar sind: Leichtigkeit im Atem, Weichheit im Körper, ein weiteres und weniger reaktives Aufmerksamkeitsfeld sowie einen regelmäßigen Übergang von Aktivität zu Ruhe.

Deine Aufgabe ist nicht, heute Nacht ein Ergebnis zu erzwingen. Deine Aufgabe ist, die Bedingungen zu üben, aus denen sich mit der Zeit besserer Schlaf entwickeln kann. Dieses Buch hilft dir, deine Reaktion auf jene Voraussetzungen zu verändern, die deine Schlaflosigkeit aufrechterhalten.

Wie die moderne Stressphysiologie Schlaflosigkeit versteht

Bei einer unmittelbaren Stressreaktion wird das sympathische Nervensystem – verbunden mit der „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion – stärker aktiviert. Adrenalin und Noradrenalin erhöhen Herzfrequenz, Blutdruck, Muskeltonus und Atmung und bereiten den Körper auf Handlung vor.

Daneben gibt es eine langsamere hormonelle Stressreaktion. Die Nebennierenrinde schüttet Cortisol aus, das Wachheit und Energiebereitstellung unterstützt. Dieses System

hilft dem Körper bei länger anhaltendem Stress und in der anschließenden Erholung.

Eine chronische Aktivierung der sympathischen Stressreaktion kann den Körper in einem dauerhaft erhöhten Erregungszustand halten – mit höherer Herzfrequenz, muskulärer Anspannung und rasenden Gedanken.

Eine chronische Aktivierung des langsameren hormonellen Stresssystems kann den Cortisolrhythmus stören, zirkadiane Rhythmen beeinträchtigen und tiefen, erholsamen Schlaf erschweren.

Yogische Parallele

Yoga, Pranayama und Meditation können den Übergang zu parasympathischer Aktivität und zu einem ruhigeren physiologischen Zustand unterstützen. In der Praxis kann sich das als langsamere Herzfrequenz, leichtere Atmung, geringere Muskelspannung und als Übergang von „Kampf oder Flucht“ zu „Ruhe und Verdauung“ zeigen.

STRESSPHYSIOLOGIE

Zwei Stressreaktionen, ein Ziel

SCHNELL

Sympathisches Nervensystem

Adrenalin und Noradrenalin

Herzfrequenz, Blutdruck,
Muskeltonus und Atmung
steigen

LANGSAM

Hormonelle Stressreaktion

Cortisol aus der Nebennierenrinde

unterstützt Wachheit und
Energiebereitstellung

Kampf oder Flucht



Ruhe und Verdauung

Yoga, Pranayama und Meditation können diesen Übergang unterstützen.

Wie Yoga und Ayurveda-Medizin Schlaflosigkeit verstehen

Yoga ist die Kunst, Körper, Geist, Intelligenz und Bewusstsein in Richtung Gleichgewicht und Ausgeglichenheit zu führen. Wenn wir uns wiederholt über unsere natürliche Fähigkeit, zu arbeiten und zu denken, hinaus belasten, kann diese Beanspruchung nach und nach – oft beinahe unmerklich – das Gleichgewicht von Körper und Geist stören.

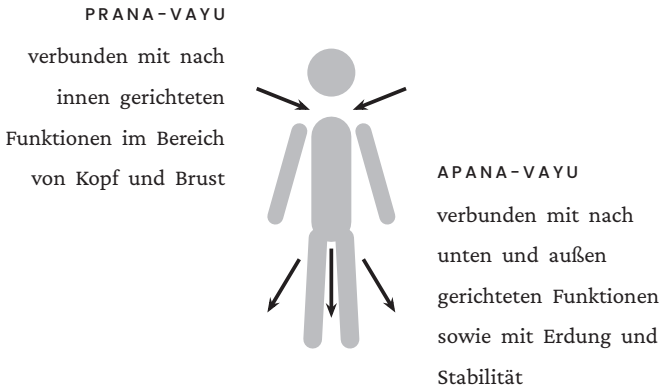
In der traditionellen yogischen Sprache ist der Geist eng mit den Lebensenergien, den Pranas, verbunden. Wenn Gewohnheiten und Aktivitäten diese subtilen Muster stören, kann auch der Geist unruhig werden.

Ayurveda, traditionelle indische Medizin, beschreibt verwandte konstitutionelle und metabolische Muster als

Doshas. Aus dieser Perspektive wird Schlaflosigkeit häufig mit einer Verstärkung von Vata-Dosha und mit Störungen der Vayus, also der funktionellen Bewegungen von Prana, in Verbindung gebracht. Zwei davon sind hier besonders relevant:

AYURVEDA

Zwei Bewegungen von Prana



Mögliche Erscheinungsformen eines gestörten Vata-Dosha

Schlaflosigkeit steht in engem Zusammenhang mit dem Zustand von Körper und Geist und mit ihrer Beziehung zueinander. Aus ayurvedischer Sicht kann länger anhaltende körperliche und psychische Belastung mit Erscheinungsformen eines gestörten Vata-Dosha einhergehen:

Der „rasende Geist“

Gedanken drehen sich schnell und erschweren den Übergang in einen Ruhezustand.

Überreaktivität

Ein unruhiges Nervensystem kann auf kleine Geräusche, Temperaturveränderungen oder Licht besonders empfindlich reagieren.

Angst und Sorge

In ayurvedischer Sprache kann verstärktes Vata-Dosha mit nächtlicher Angst, Furcht oder Unruhe verbunden sein.

Leichter, fragmentierter Schlaf

Auch nach dem Einschlafen kann man häufig aufwachen und Schwierigkeiten haben, wieder einzuschlafen.

Schlaflosigkeit und Pitta-Dosha

Aus ayurvedischer Sicht kann auch Pitta-Dosha mit Schlaflosigkeit verbunden sein. Dieses Muster wird weniger als ängstliche Unruhe beschrieben, sondern eher im Zusammenhang mit Hitze, Intensität, Überarbeitung und starker geistiger Aktivität.

Einige damit verbundene Symptome sind:

- ◆ Aufwachen in der Nacht – traditionell besonders mit der Zeit etwa zwischen 22:00 und 2:00 Uhr verbunden.
- ◆ **Schlafkomfort**
sich heiß, wach oder gereizt fühlen.
- ◆ Starker Fokus auf Problemlösung und Arbeit.



07

KAPITEL 07

Abendpraxis: Beruhigen und auf den Schlafvorbereiten

IN DIESEM KAPITEL

Die innere Haltung am Abend

53

Der 2:1-Atem – dein erstes Werkzeug für den Schlaf

53

Die Abendpraxis ist der erholsamste Teil des Programms, wirkt jedoch am besten, wenn sie nicht als Notfallmaßnahme eingesetzt wird. Beginne, bevor du verzweifelt einschlafen möchtest. Gehe schrittweise von normaler Aktivität in einen Zustand mit geringeren Anforderungen über.

Die innere Haltung am Abend

Tue weniger. Bewege dich langsamer. Nutze kleinere Bewegungsumfänge. Lass längere Pausen zwischen den Übungen. Wenn du dich dabei ertappst, zu prüfen, ob eine Technik „funktioniert“, kehre zur unmittelbaren Empfindung zurück.

„**Tue weniger. Bewege dich langsamer.**“

Der 2:1-Atem – dein erstes Werkzeug für den Schlaf

Warum diese Technik herausragt

Bevor du Gewohnheiten veränderst, Routinen anpasst oder mit Gedanken arbeitest, brauchst du ein einfaches Werkzeug, mit dem du dein System beruhigen kannst. Der 2:1-Atem ist ein solches Werkzeug. Der Atem ist immer zugäng-

lich, sanft und auch dann anwendbar, wenn der Geist unruhig oder der Körper angespannt ist.

Diese Atmung ist ein zentrales Reset-Werkzeug. Sie hilft deinem Nervensystem, den Übergang von Wachheit zu Ruhe zu üben.

Was der 2:1-Atem bewirken kann

Eine längere, langsamere Ausatmung kann parasympathische Aktivität unterstützen und dabei helfen, physiologische Erregung zu vermindern. Ein einfaches Verhältnis von 2:1 – zum Beispiel zwei Zählseinheiten einatmen und vier Zählseinheiten ausatmen – kann als sanfter Impuls zum Beruhigen verwendet werden.

Dieses Atemmuster kann helfen, Folgendes zu vermindern:

◆ Übererregung

◆ nächtliche Angst

◆ rasende Gedanken

◆ emotionale Spannung

◆ stressbedingte Schlaflosigkeit

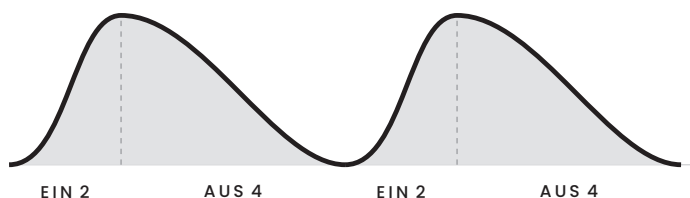
Es ist ein einfacher Weg, Muster körperlicher Erregung zu unterbrechen, die dich wach halten können.

Das Prinzip

Atme doppelt so lange aus, wie du einatmest. Dieses Verhältnis ist das Herz der Übung. Mehr muss nicht kompliziert werden.

DAS PRINZIP

Doppelt so lange ausatmen



Zum Beispiel zwei Zählheiten einatmen und vier Zählheiten ausatmen.

So übst du den 2:1-Atem

Finde eine bequeme Position. Sitze oder liege. Entspanne die Schultern und den Kiefer.

Atme sanft durch die Nase für zwei oder drei Zählheiten ein. Lass den Atem tief, ruhig und mühelos fließen.

Atme durch die Nase für vier oder sechs Zählheiten aus. Lass die Luft langsam hinausströmen. Kein Drücken, kein Erzwingen. Stell dir vor, die Ausatmung „fällt“ aus dem Körper.

Übe 3–5 Minuten. Kurze Einheiten reichen aus.

Was du möglicherweise bemerkst:

-
- ◆ ein Gefühl des Absinkens
-
- ◆ langsamer werdende Gedanken
-
- ◆ weichere Muskulatur

-
- ◆ weniger inneres Geräusch
 - ◆ eine leichte Verschiebung in Richtung Schläfrigkeit
-

Das sind häufige Zeichen dafür, dass der Körper beginnt, sich zu beruhigen.

Wann du ihn verwenden kannst

Nutze den 2:1-Atem immer dann, wenn dein System Beruhigung benötigt: vor dem Schlafengehen, nach dem Aufwachen in der Nacht, während des abendlichen Herunterfahrens, wenn Angst oder Anspannung ansteigt, als ersten Schritt eines Reset-Ablaufs oder jederzeit tagsüber, wenn Spannung zunimmt. Dieser Atem ist nicht nur für den Schlaf geeignet; er kann auch tagsüber als allgemeine Beruhigungspraxis eingesetzt werden.

Zusätzlich kann der 2:1-Atem bei körperlicher Anstrengung – etwa beim Sport oder bei schwerer Arbeit – Ausdauer geben, ohne dass du so schnell ermüdest.

Kurzversion für akute Situationen

Wenn du nachts aufwachst oder dich überfordert fühlst: Atme für 2 ein und für 4 aus. Wiederhole dies bis zu zehnmal, solange sich das Verhältnis angenehm anfühlt. Für viele Menschen reicht diese kurze Übung aus, um die Erregung bereits zu vermindern.



ENDE DER LESEPROBE

Heute Abend beginnt dein Reset.

Du hast das 4-Schritte-System, das 24-Stunden-Muster und dein erstes Werkzeug kennengelernt: den 2:1-Atem. Im ganzen Buch warten Morgen-, Tages-, Abend- und Nachtpraxis, sanfte Yogahaltungen, Meditationen und das vollständige 30-Tage-Programm.

ZUM GANZEN BUCH

„Wie guter Schlaf gelingt“ · Dhira Nitai
Taschenbuch · ISBN 978-3-948213-88-6

Überall im Buchhandel und bei Amazon



Bonus-Bibliothek

Nachtkarte, 30-Tage-Planer, Schlaftagebuch, Routinen und Schlaf-Kompass, kostenlos für Leserinnen und Leser:

bonus.dhiranitai.de/wieguterschlafgelingt