

Yoga Nidra Anleitung für Entspannung und Stressabbau

Dauer 35 - 40 Minuten

[Einführung]

Bereite dich jetzt auf Yoga Nidra vor.

Du sitzt auf einem Stuhl oder liegst auf dem Rücken in der Rücken-Entspannungslage.

Wenn du auf einem Stuhl sitzt achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade und aufgerichtet ist. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt. Deine Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

Liegst du auf dem Boden, so sind deine Beine leicht geöffnet und die Arme etwas vom Oberkörper abgespreizt.

Die Fußspitzen dürfen locker nach außen fallen. Deine Handflächen zeigen vertrauensvoll nach oben.

Deine Schultern sind von den Ohren weggezogen. Dein Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Wenn du möchtest, verlängere noch einmal deinen Nacken, indem du dein Kinn leicht Richtung Brustbein schiebst.

Kontrolliere jetzt noch einmal, ob du gut und bequem liegen kannst und nichts deinen Körper einengt. Wenn noch eine Bewegung notwendig ist, so mache sie jetzt. Während Yoga Nidra sollte sich der Körper möglichst nicht bewegen.

Schließe nun deine Augen und lasse sie während Yoga Nidra geschlossen.

Yoga Nidra führt dich jetzt in tiefere Schichten deines Bewusstseins.

Du gelangst in eine sehr tiefe Entspannung und hast die Möglichkeit in die Welt deines Unterbewusstseins einzutauchen. Ein Bereich tief in dir, in dem alle Möglichkeiten vorhanden sind, in dem alles beginnt und alles endet.

Du musst jetzt nichts mehr machen. Es gibt nichts mehr für dich zu tun. Nichts zu erreichen. Kein Erlebnis oder Ereignis, welches stattfinden sollte. Keine Erfahrung, die du machen könntest.

Lass alle Vorstellungen los von dem, was jetzt zu passieren hat. Hab Vertrauen und lass alles geschehen, so wie es sich entwickelt.

Jetzt beginnt Yoga Nidra

Atme ein paar Mal tief in dein Bauch ein und aus.

Nimm die Bewegung deines Körpers wahr, die mit dem Atem verbunden ist.

Spür das Heben und Senken deiner Bauchdecke, die Bewegung des Brustkorbs.....

Lass den Atem jetzt frei fließen, so wie er jetzt fließen möchte.

Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen. Der Atem fließt, weich und gleichmäßig.....

Mit jedem Ausatmen fließen alle Spannungen aus deinem Körper hinaus.....

Mit jedem Ausatmen entspannst du tiefer.....

Du wirst immer weicher ein wohliges Gefühl tiefer Entspannung breitet sich in deinem Körper aus.....

[Entschluss]

Fasse dir jetzt deinen Entschluss, dein Sankalpa und wiederhole es gedanklich dreimal - achtsam und voller Vertrauen.

Alles in deinem Leben kann dir misslingen, aber nicht das, was du dir während Yoga Nidra vorgenommen hast.

Es ist wie ein Samen, den du tief in dir einpflanzt.

Es wird sich erfüllen.

[Körperkreisen]

Lenke nun deine Wahrnehmung zu verschiedenen Teilen deines Körpers.

Sie bewegt sich zügig von einem Körperteil zum nächsten. Wiederhole gedanklich den Namen und lenke gleichzeitig deine Wahrnehmung zu dem jeweiligen Körperteil.

Bleibe dabei sehr aufmerksam, aber versuche nichts zu erzwingen.

Werde dir des Daumens der rechten Hand bewusst, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Handfläche der rechten Hand, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen, Oberarm, Schulter, Achselhöhle, rechte Taille, Hüfte, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh.....

Lenke die Wahrnehmung zur linken Seite des Körpers, zur linken Hand, Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Handfläche der linken Hand, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen, Oberarm, Schulter, Achselhöhle, linke Taille, Hüfte, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh.....

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zur Rückseite des Körpers.

Rechte Ferse, linke Ferse, rechte Wade, linke Wade, rechte Rückseite des Oberschenkels, linke Rückseite des Oberschenkels, rechte Gesäßhälfte, linke Gesäßhälfte, rechtes Schulterblatt, linkes Schulterblatt, die Wirbelsäule, der ganze Rücken....

Lenke deine Wahrnehmung zur Vorderseite des Körpers. Kopfkronen, Stirn, rechte Augenbraue, linke Augenbraue, Augenbrauzentrum, rechtes Augenlid, linkes Augenlid, rechtes Auge, linkes Auge, rechtes Ohr, linkes Ohr, rechtes Nasenloch, linkes Nasenloch, rechte Wange, linke Wange, Oberlippe, Unterlippe, Kinn, Kiefer, Hals, rechtes Schlüsselbein, linkes Schlüsselbein, rechte Brust, linke Brust, die ganze Brust, Oberbauch, Bauchnabel, Unterleib, rechte Leiste, linke Leiste, rechter Oberschenkel, linker Oberschenkel, rechtes Knie, linkes Knie, rechter Unterschenkel, linker

Unterschenkel, rechtes Fußgelenk, linkes Fußgelenk, rechte Zehen, linke Zehen, ...

[Atemwahrnehmung]

Bist du noch wach und kannst den Anweisungen folgen?

Gehe nun zu der Beobachtung deines Atems zurück.

Versuche jeden Atemzug ganz bewusst wahrzunehmen.

Stell dir vor jeder Atemzug ist einmalig und unendlich kostbar.

In jedem Atemzug ist dein ganzes Leben vorhanden.

Vertraue dich jetzt deinen Atem ganz an.

Verbinde dich und werde eins mit deinem Atem.....

Lass dich von deinem Atem immer tiefer zu dir selbst führen

Mit jedem Ausatmen entspannst du tiefer und tiefer

Konzentriere dich jetzt auf den Punkt, in dem der Einatem zum Ausatem wird und der Ausatem zum Einatem

Gehe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu diesem Punkt und spüre immer tiefer dort hinein.

Und nun beginne deine Atemzüge zu zählen.

Versuche 10 Atemzüge ununterbrochen zu zählen.

Einatem ein..... Ausatmen ein ...
Einatem zwei Ausatmen zwei...
usw.....

Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst oder mit dem Zählen durcheinander gekommen bist, so beginne einfach wieder bei eins.

Fahre nun fort..... wahrnehmen und zählen wahrnehmen und zählen

[Gefühle wahrnehmen]

Versuche nun in deinem Körper unterschiedliche Gefühle wahrzunehmen

Schwere: Erwecke in deinem Körper ein Gefühl der Schwere. Dein ganzer Körper ist ganz schwer, schwer wie Blei. Dein Körper ist so schwer, dass er immer tiefer in den Boden sinkt. Du bist jetzt unendlich schwer.....

Leichtigkeit: Erwecke nun ein Gefühl der Leichtigkeit in deinem Körper. Du bist leicht wie Watte, wie eine Feder schwebst du im Wind. Dein ganzer Körper ist vollkommen schwerelos, alle Lasten sind von dir abgefallen, du bist leicht und frei....

Kälte: Erwecke ein Gefühl von Kälte in deinem Körper. Dein ganzer Körper ist eiskalt. Spüre wie du vor Kälte zitterst.... Konzentriere dich auf den Atem im linken Nasenloch und fühle gleichzeitig wie dein ganzer Körper kalt wird...mit jedem Atemzug wird dein Körper kälter....

Wärme: Erwecke nun ein Gefühl von Wärme in deinem Körper....lasse zu, dass dein ganzer Körper warm wird. Die Wärme dehnt sich vom Kopf bis in die Zehenspitzen aus...konzentriere dich auf den Atem im rechten Nasenloch...mit jedem Einatmen dehnt sich die Wärme weiter aus. Lasse Wärme in deinem Bauchbereich entstehen...

Schmerz: Erwecke ein Empfinden von Schmerz. Erinnerung dich an einen Schmerz aus der Vergangenheit, körperlich oder seelisch und versuche diesen Schmerz aufleben zu lassen....

Freude: Erinnerung dich nun ein Gefühl der Freude und des Glücks. Egal ob es etwas Großes oder nur ganz banales gewesen ist. Lasse dieses Gefühl der Freude und des Glücks ganz real werden, so als ob du es gerade erlebst. Spüre das Gefühl von Freude und Glück. Du bist in deinem natürlichen Zustand.

[Visualisierung]

Stell dir vor du gehst über ein Feld, durch grünes und goldenes Gras....

die Sonne scheint, es weht ein warmer Wind von den Bäumen hörst du die Vögel singen

Du kommst zu einem alten Brunnen, der ganz verwachsen und von Blumen umgeben ist.

In dem Brunnen erkennst du eine Leiter, die nach unten führt.....

Bunte Schmetterlinge tanzen um dich herum.... sie laden dich ein in den Brunnen zu steigen....

Ganz langsam, Schritt für Schritt steigst du die Leiter hinab in den Brunnen....

Unten am Boden erkennst du ein Licht, ein goldenes Leuchten....

Du steigst immer weiter nach unten, vorbei an alten mit Moos überwachsenen Backsteinen.....

Jetzt bist du am Boden angekommen....

Du gehst durch einen schmalen Gang und betrittst eine große Höhle....

In einer Ecke der Höhle entdeckst du ein strahlendes, goldenes Ei, welches die ganze Höhle hell erleuchtet....

Du erkennst, du bist mitten in dein Herz hinabgestiegen....

An den Wänden erkennst du die Narben des Lebens, die sich in deinem Herzen abgelegt haben....

Und jetzt spürst du ein Gefühl von Ruhe und Vertrauen....

Die Gewissheit einer Kraft tief in dir....

Alles ist gut..... Du bist nicht alleine

Du kannst dich entspannen und loslassen.....

Du atmest das goldene Licht, welches von dem Ei ausstrahlt tief in dir ein....

Mit dem Ausatmen durchströmt weiches, goldenes Licht deinen gesamten Körper....

Alle Anspannungen fließen aus dir heraus.....

Ein angenehmes Gefühl von tiefer Entspannung breitet sich aus....

Du genießt die Stille und das angenehme Gefühl.....

Langsam machst du dich wieder auf dem Weg, zurück zu dem Ort, von dem du gekommen bist.

Du steigst die Leiter hinauf aus dem Brunnen und gehst über das Feld zurück in den Raum in dem zu Beginn von Yoga Nidra gelegen hast.

Eine angenehme Schwere durchströmt deinen Körper.

[Rückführung]

Yoga Nidra kommt jetzt zum Ende.

Erinnere dich jetzt an deinen Vorsatz, den du dir zu Beginn der Übung gesagt hast und wiederhole ihn dreimal voller Vertrauen, Hingabe und mit fester Überzeugung.

Und dann komme langsam in einen etwas tieferen Atem zurück. Nimm deinen Körper wahr, wie er jetzt auf dem Boden liegt und nimm die Umgebung wahr, in der du liegst.

Lasse deine Augen noch geschlossen ... sei dir bewusst das du Yoga Nidra machst.

Beginne nun langsam deinen Körper wieder zu bewegen und zu aktivieren.

Kleine Bewegungen der Hände und Füße. Lasse die Bewegungen größer werden und beginne dich zu recken und zu strecken. Mache jetzt alle Bewegungen, die gut für dich sind.

Lasse dir Zeit um ganz wach zu werden Und dann setzt dich langsam auf und öffne deine Augen.

Yoga Nidra ist beendet.