

Yoga Nidra Anleitung - Gesundheit und Wohlbefinden

Dauer 35 bis 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, Punkt zwischen den Augenbrauen, 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.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zum Bereich deiner Nasenlöcher.

Spüre den Atem in deinen Nasenlöchern.

Beobachte und vergleiche die Länge des Einatmens, und die des Ausatmens.....

Kannst du Temperaturunterschiede beim Ein- und Ausatmen feststellen

Schau dir deinen Atem ganz genau an und achte auf jedes Detail, jede noch so kleine Veränderung.....

Und dann beginne die Atemzüge zu zählen.....

Du zählst von 10 abwärts.....

Einatmen 10, Ausatmen 10....

Einatmen 9, Ausatmen 9 ...

usw.

Versuche möglichst fehlerfrei zu zählen. Wenn du dich verzählt hast oder mit den Gedanken abgewichen bist, beginnst du wieder von vorne.

Fahre nun mit der Übung gedanklich fort

Zählen und wahrnehmen Zählen und wahrnehmen

[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]

Bist du noch wach und kannst den Anweisungen folgen?

Sage dir gedanklich drei mal: "Ich bin wach, ich folge den Anweisungen."

Stell dir nun vor du wirst ganz leicht und vollkommen schwerelos.

Ganz langsam löst du dich von dem Boden auf dem du liegst und schwebst hinauf zur Decke. Von Oben kannst du jetzt den Raum sehen, in dem du gelegen hast.

Schwerelos und ganz leicht schwebst du durch die Zimmertür hindurch hinaus ins den Flur und von dort gelangst du ins Freie.

Die Sonne scheint und der Himmel ist ganz blau. Es ist noch sehr früh am Morgen und doch schon angenehm warm. Du nimmst ein paar tiefe Atemzüge und spürst die frische und klare Luft in deine Lungen strömt.

Du spürst, dass es heute ein ganz besonderer Tag werden wird.

Als du nach oben schaust, erkennst du am Himmel eine kleine, weiße Wolke umgeben von strahlendem Blau.

Du schwebst langsam nach oben, legst dich auf die Wolke und lässt dich von ihr über das Land treiben.

Unter dir siehst du Häuser, Autos, Straßen, Wiesen und Felder vorüberziehen. Alles ist ganz klein, unwirklich und so weit entfernt.

Die Wolke auf der du liegst ist wunderbar weich. Strahlendes Weiß umgibt dich....

Der Wind treibt dich weiter und weiter über Landschaften, Flüsse und Seen hinweg.

Jetzt siehst du unter dir einen Wald. Grüne Bäume, Blumen und wilde Wiesen....

Inmitten des Waldes erkennst du eine Lichtung, nicht größer als zwei oder drei Tennisfelder

Mitten auf dieser Lichtung steht eine mächtige Eiche, eingerahmt von dichten Wald.

Du schwebst hinab von der Wolke und stehst nun am Rande der Lichtung.

Aus einiger Entfernung betrachtest du die Eiche, die schon sehr alt sein muss und wohl auch schon so manchen Sturm überstanden hat

Ihre grünen Blätter winken dir zu, sie sagen: "Komm zu mir ...mein Kind."

Mit langsamen Schritten näherst du dich ihr.

Du setzt dich auf den Boden, lehnst dich an ihrem mächtigen Stamm und schließt die Augen.

Sofort spürst du die Wärme und die Kraft die aus dem Baum in dir überzugehen scheint.

Dein Rücken wird ganz warm. Du fühlst und spürst die Energie die auf wunderbare Weise in dich hinein fließt.

Jetzt scheint es, als würdest du immer tiefer in den Baum hineinsinken, so als würdest du mit ihm verwachsen, - eins werden mit ihm.

Du fühlst die mächtigen Wurzeln, die dich fest in der Erde verankern. Über unzählige grüne Blätter atmest du Licht und Energie ein.

Du atmest tief und gleichmäßig ein und aus. Und mit jedem Einatmen wird dein gesamter Körper mit Licht und Energie geflutet.

Mit jedem Einatmen spürst du die Kraft und Heil-Energie die in jede Zelle deines Körpers strömt.

Du bist jetzt stark, gesund und kraftvoll. Alle Krankheiten lösen sich auf und verschwinden im Nichts.

Warmes, goldenes Licht durchströmt deinen gesamten Körper.....

Warmes, goldenes Licht durchströmt deinen gesamten Körper.....

Nun spürst du dass es Zeit wird, diesen besonderen Ort wieder zu verlassen.

Langsam löst du dich von dem Baum und gehst ein paar Schritte auf die Lichtung hinaus.

Du bedankst dich bei dem Baum für diese wunderbare Erfahrung und die Kraft und Energie, die du jetzt in dir trägst.

Ein leichte leicht Brise trägt dich auf deine Wolke zurück und du schwebst zurück an den Ort, von dem du gekommen bist.

Und nun liegst du wieder an genau der Stelle, wo du zu Beginn von Yoga Nidra gelegen bist.

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.