

Yoga Nidra Kurzanleitung 20 Minuten

Bereite dich auf Yoga Nidra vor.

Finde eine bequeme Position mit gerader und aufgerichteter Wirbelsäule.
Schließe deine Augen.

Lege alle deine Gedanken und Gefühle, die jetzt da sind für die nächsten Minuten beiseite, keine Sorge, du kannst dich später wieder um sie kümmern.

....

Weite dein Bewusstsein aus.....

Nimm den Raum um dich wahr....

Nimm Geräusche Gerüche Farben wahr....

Nimm Empfindungen auf deiner Haut wahr ...

Nimm Gedanken, Gefühle in deinem Körper wahr.....

...

Lass alle unnötigen Spannungen los...

Entspanne deine Stirn, deine Augen, Kiefergelenke, Schultern, den Oberkörper, die Beine ...

Entspannung breitet sich in deinem ganzen Körper und Geist aus.....

...

Nimm dir nun einen Augenblick Zeit und denke an deinen größten Herzenswunsch ... deine Aufgabe in diesem Leben

Sei dir bewusst, du bist die Verkörperung des reinen Seins ...

Du bist das Abbild der allumfassenden Kraft, perfekt und schön, ...so wie du bist....

Vielleicht wünschst du dir ein Leben in Wahrheit, Liebe, Mitgefühl und Harmonie...

Stell dir vor, wie du in diesem Moment dies alles lebst und fühlst.....

...

Erinnere dich daran, warum du jetzt Yoga Nidra praktizierst...

Was immer auch deine Absicht ist, heiße sie willkommen und spüre sie mit deinem ganzen Körper und Geist

Sage dir gedanklich: " Ich nehme alles, was kommt dankbar an. Alle Gefühle, Gedanken, Bilder - egal ob positiv oder negativ, sind eine Nachricht an mich

Ich öffne mich unvoreingenommen, allem was kommt

Alles hat seinen Sinn und dient mir zur Entfaltung von Glück, Frieden und Harmonie ...

Ich heiße alle Erfahrungen willkommen und weis, das sie mir helfen mein wahres Ich zu finden

...

Bringe deine Aufmerksamkeit nun nach innen und spüre die Kraft in dir, spüre die Verbundenheit mit allen Lebewesen,das Gefühl sicher und entspannt zu sein.

Nimm dir vor diese innere Stärke auch nach dieser Übung, mit in dein Leben, deine Arbeit und deinen Alltag zu tragen.

Meine innere Kraft hilft mir mich kraftvoll, sicher und entspannt zu fühlen, egal was mir in meinem Leben passiert....

Nimm nun Empfindungen in deinem Körper wahr....

Spüre, deinen Mund, deine Ohren, die Nase, Nasenlöcher, Augen, Stirn, den Nacken, deine Hals, die Innenseite deines Halses....

Spüre die linke Schulter, den linken Arm, Handfläche der linken Hand.
Spüre die rechte Schulter, den rechten Arm, Handfläche der rechten Hand.

Spüre beide Arme und Handflächen gleichzeitig.

Spüre die Vorderseite deines Oberkörpers, die Rückseite...

Spüre die Organe in deinem Oberkörper

dein Herz, deine Lungen, die Nieren deinen Bauch ...

Spüre dein Becken, das Gesäß ...

Spüre die linke Hüfte, das linke Bein, den linken Fuß
Spüre die rechte Hüfte, das rechte Bein, den rechten Fuß

Spüre deinen ganzen Körper....

Spüre wie dein ganzer Körper sich in alle Richtungen ausdehnt, wie du ganz weit wirst

Nimm deine Atem wahr.....

Dein Körper atmet anstrengungslos und ganz von alleine....

Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen....

Nimm den Atem in deinen Nasenlöchern wahr...

... in deinem Hals im Oberkörper

... in deinem Bauchbereich

Mit jedem Atemzug entspannst du tiefer....

Mit jedem Ausatem fließen alle Anspannungen aus dir heraus.....

Mit jedem Einatmen strömt Energie in deinen Körper.

Energie strömt durch deinen gesamten Körper....

...

**Nimm ohne zu bewerten Gefühle von Schwere und Leichtigkeit wahr
.....**

Das Gefühl von Dunkelheit und Licht.....

Das Gefühl von Kälte und Wärme.....

Nimm Spannung wahr und Entspannung.....

Nimm das Gefühl von Glück und Traurigkeit wahr.....
von Frieden und Unfrieden....

Nimm alle Gefühle und Emotionen an, die du jetzt in dir wahrnehmen kannst...

Nimm alle positiven, aber auch die negativen Gefühle und Gedanken freundlich
an....

Fühlst du dich traurig, dann lade auch die Freude zu dir ein....

Fühlst du dich unglücklich, dann lade auch das Glück zu dir ein...

Fühlst du dich angespannt, dann lade auch die Entspannung zu dir ein.....

Nimm alles wahr, egal wo und wie es jetzt ist....

Beurteile nicht und versuche nicht etwas verändern zu wollen....

Nimm auch alle Gedanken und Erinnerungen in dir wahr.... alle Bilder und
Glaubenssätze...

Und dann lade auch Empfindungen von Glück, Freude, Reichtum und
Wohlergehen in dir ein...

Spüre diese Empfindungen in deinem Bauch, tief in deinem Herzen

Gefühle von Glück, Freude, Reichtum und Wohlergehen breiten sich in deinem
ganzen Körper aus...

... und strahlen aus deinem Körper in alle Richtungen hinaus

Gefühle von Glück, Freude, Reichtum und Wohlergehen breiten sich in jeder Zelle deines Körpers aus

Und dann nimm das "Ich" in dir wahr.....

Denke an Aussagen wie

- ich habe Hunger
- ich fühle mich unglücklich
- ich bin allein....

Versuche alle Gefühle ohne das "Ich" wahrzunehmen....

Dein "Ich" ist nur eine Illusion deines Geistes

Hör auf zu Denken und schalte deinen Verstand aus....

Du bist reines Bewusstsein.... Sei weit, offen, grenzenlos

Dein wahres Selbst ist immer da, jenseits aller Gedanken und Gefühle....

Sei weit, offen, grenzenlosspüre das Licht, die Kraft in dir

Du ruhst in dir, bist vollkommen entspannt.... Du spürst Sicherheit und Frieden in dir

Kraft, tiefes Vertrauen und Verbundenheit.

Nimm dir noch einige Augenblicke Zeit über die letzten Minuten nachzudenken, über die Reise zu dir selbst

Wenn du fertig bist, nimm wieder den Raum wahr, in dem du dich befindest. Sei dankbar, für die Zeit die du dir für dich genommen hast.

Beginne langsam deinen Körper wieder zu bewegen....
und dann öffne die Augen . **Yoga Nidra ist beendet.**