

YOGA NIDRA

für einen entspannten Alltag

Dein Yoga Nidra Text zum Vorlesen für entspannte Stunden



Sunita Ehlers ®
Dein Zuhause für Yoga, Achtsamkeit & Meditation

Yoga Nidra

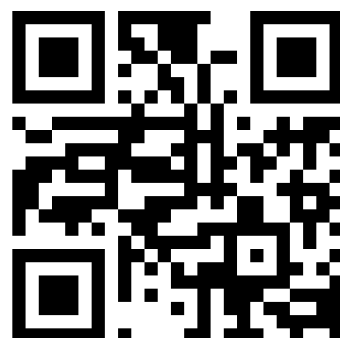
Tiefenentspannung für Körper und Geist

Yoga Nidra, oft als „yogischer Schlaf“ bezeichnet, ist eine geführte Entspannungs- und Meditationspraxis, die einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf ermöglicht. Während der gesamten Einheit liegen die Teilnehmenden meist bequem in Shavasana (Rückenlage), sodass sich der Körper vollständig entspannen kann. Durch eine ruhige Anleitung wird die Aufmerksamkeit Schritt für Schritt durch verschiedene Körperbereiche geführt – ein sogenannter Body-Scan. Dabei bleibt der Geist bewusst wach, während der Körper immer tiefer in die Entspannung sinkt.

Diesen Yoga-Nidra-Text schenke ich dir als Einladung, einen Moment innezuhalten und dir selbst Zeit für Ruhe und Regeneration zu schenken. Die Anleitung führt dich Schritt für Schritt in eine tiefe Entspannung, in der dein Körper loslassen und dein Geist gleichzeitig wach und bewusst bleiben darf. Nimm dir für die Praxis einen ruhigen Ort und erlaube dir, für diese Zeit einfach nur zu sein.

Von Herzen,

Sunita



WAS IST YOGA NIDRA

Yoga Nidra ist ebenso wie die Meditation eine Technik, die hilft, Spannungen aufzulösen und ein tiefes Wohlbefinden in uns auszulösen.

Yoga Nidra
der Schlaf der Yogis

Nidra
Schlaf; Schläfrigkeit

Yoga
das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist

Bekannt ist Yoga Nidra aus den frühen Schriften des Patanjali und dem tibetischen Tantrismus. Hier wird es als eine Methode genutzt, um Glück zu steigern und Glückseligkeit zu erlangen.

Swami Satyananda Saraswati hat Yoga Nidra an der modernen Welt angepasst.

Yoga Nidra bringt dich in einen Zustand aus Wachheit und Entspannung.

Genauer gesagt, in eine Zwischenebene aus Alpha und Delta Zustand.

WAS IST YOGA NIDRA

Betazustand
normale Alltagssituationen

Alphazustand
echte Entspannung

Theta Zustand
unbewusster, tiefer Schlaf

Delta Zustand
Trance oder tiefe Hypnose

Im Yoga Nidra werden Spannungen abgebaut und losgelassen. Dies geschieht unter anderem durch das Lenken der Aufmerksamkeit – ähnlich beim Body Scan – auf die einzelnen Körperteile.

Durch die tiefe Entspannung kommt Yoga Nidra aber auch mit unserem tiefen Selbst in Berührung. Durch eine regelmäßige Praxis lernen wir unsere eigenen Energiereserven wieder aufzutanken und Anspannungen und Verspannungen aufzulösen. Zusätzlich wirkt sich Yoga Nidra positiv auf unser Schlafverhalten aus

Das Setzen eines Sankalpa

Das Setzen des Sankalpa spielt im Yoga Nidra eine wesentliche Rolle. Zu Beginn der Einheit wird in Gedanken ein Sankalpa gesetzt, dieses wird im Geist 3-mal wiederholt und am Ende der Stunde erneut in das Bewusstsein der Teilnehmenden gerufen. So kann es sich manifestieren.

Sankalpa

- ein Vorsatz oder bewusster Entschluss
- positiv formuliert
- kurz und prägnant
- in der Gegenwart formuliert werden (ich bin...)
- dieses sollte dasselbe sein, bis es sich manifestiert hat

„Die Fülle des Lebens liegt in der Stille des Geistes.“

Jiddu Krishnamurti



HARI OM TAT SAT

Hari

der die Herzen aller an sich zieht / Liebe, Güte und
Verständnis

Om

kosmischer Laut / Einheit

Tat

die Handlung / Tat, die höchste göttliche Wirklichkeit

Sat

Wahrheit /Wirklichkeit manifestieren

Lege Dich auf den Rücken und bereite Dich für Yoga Nidra vor. Schaue, dass Dich nichts zwickt oder drückt, deine Anziehsachen nicht einengen und du dich zudeckst. Bewege deinen Kopf sanft von rechts nach links und lasse ihn dann in der Mitte zur Ruhe kommen.

Dein Körper darf sich nun gut anfühlen, sodass Du keine Notwendigkeit mehr hast, dich während der Yoga Nidra Einheit bewegen zu müssen. Bleibe so lange liegen, bis du wieder dazu aufgefordert wirst, dich zu bewegen.

Pause

Schließe Deine Augen und lasse sie geschlossen bis zum Ende der Yoga Nidra Stunde.

Atme tief ein und dann atme langsam aus. Lasse mit der Ausatmung alles vom heutigen Tag, alle Sorgen und alle Gedanken los. Lasse sie mit der nächsten Ausatmung aus dem Raum ziehen. Atme tief ein und mit der kommenden Ausatmung erlaube dir, ruhig zu werden.

Pause

In der Praxis, die nun folgt, musst du nichts tun außer Entspannung wahrzunehmen. Du musst dich nicht bewusst entspannen oder Muskulatur loslassen, achte einfach nur darauf, Deinen Körper wahrzunehmen und die Entspannung zu fühlen. Es fühlt sich so an, wie der Zustand, den du erlebst, kurz bevor du einschläfst. Du bleibst wach, aber entspannt.

Achte darauf, dass du wach bleibst. Entscheide dich ganz bewusst für dich selbst: Ich bleibe wach während der Yoga Nidra Praxis.

Pause

Während der Praxis nun brauchst du nicht zu analysieren, nicht zu hinterfragen. Du folgst ganz einfach meiner Stimme. Wenn du einmal für einen kurzen Moment nicht folgen kannst, dann steige – sobald du meine Stimme wieder hörst- einfach wieder mit ein. Lausche meiner Stimme und erlaube dir ruhig zu sein.

Pause

Bringe jetzt ein Gefühl von innerer Gelassenheit in deinen Körper, in deinen gesamten Körper. Konzentriere dich auf deinen Körper und sei dir der Notwendigkeit der Stille bewusst.

Pause

Wiederhole für 3 Atemzüge mit der Einatmung Oommm und mit der Ausatmung Oommm.

Pause

Komplette Stille und Ruhe in Deinem gesamten Körper, im gesamten Körper, im gesamten Körper.
LÄNGERE PAUSE.

Erlaube dir nun Yoga Nidra zu praktizieren. Sage dir in Gedanken: Ich praktiziere nun Yoga Nidra. Wiederhole diesen Satz in deinen Gedanken.

Pause

Nun setze einen Entschluss für dich, einen kurzen prägnanten, positiven Entschluss. Fasse einen Entschluss für dich, der aus deinem tiefsten Inneren kommt. Nichts materielles, vielmehr ein Herzenswunsch.

Kurz, knapp, positiv und wiederhole ihn 3-mal in deinen eigenen Gedanken voller Gefühl und Entschlossenheit. Voller Vertrauen, dass dieser Wunsch wahr werden wird.

Pause

Nun beginne mit der bewussten Wahrnehmung deines Körpers. Wiederhole den Bereich deines Körpers, den ich dir nenne in deinen Gedanken und werde dir dieses Bereiches deines Körpers bewusst. Konzentriere dich, aber verliere dich nicht in der Konzentration. Folge meinen Worten.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deiner rechten Hand.

Spüre die rechte Handfläche.

Jetzt gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem rechten Daumen.

Wandere nun zu deinem rechten Zeigefinger.

Dann zu deinem rechten Mittelfinger.

Weiter zum rechten Ringfinger.

Nun zum rechten kleinen Finger.

Spüre jetzt alle Finger deiner rechten Hand gleichzeitig.

Die gesamte rechte Hand.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zum rechten Handgelenk.

Wandere weiter zum rechten Unterarm.
Nun zum rechten Ellenbogen.
Gehe weiter zum rechten Oberarm.
Jetzt zur rechten Schulter.
Lenke deine Aufmerksamkeit zur rechten Seite deines Brustkorbs.
Dann zur rechten Seite des Bauches.
Spüre deine rechte Hüfte.
Lenke deine Aufmerksamkeit zum rechten Oberschenkel.
Dann zum rechten Knie.
Weiter zum rechten Unterschenkel.
Nun zum rechten Knöchel.
Dann zur rechten Fußsohle.
Gehe jetzt zu deinem rechten großen Zeh.
Zum zweiten Zeh.
Zum dritten Zeh.
Zum vierten Zeh.
Und zum kleinen Zeh.
Spüre nun den gesamten rechten Fuß.

Nimm dir einen Moment, um die gesamte rechte Körperseite wahrzunehmen –
von der Hand bis zum Fuß.

Pause

Lenke nun deine Aufmerksamkeit langsam zu deiner linken Hand.

Spüre die linke Handfläche.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem linken Daumen.

Wandere weiter zu deinen linken Zeigefinger.

Dann zu deinem linken Mittelfinger.

Weiter zum linken Ringfinger.

Nun zum linken kleinen Finger.

Spüre jetzt alle Finger deiner linken Hand gleichzeitig.

Die gesamte linke Hand.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zum linken Handgelenk.

Wandere weiter zum linken Unterarm.

Nun zum linken Ellenbogen.

Gehe weiter zum linken Oberarm.

Dann zur linken Schulter.

Lenke deine Aufmerksamkeit zur linken Seite deines Brustkorbs.

Dann zur linken Seite deines Bauches.

Spüre deine linke Hüfte.

Lenke deine Aufmerksamkeit zum linken Oberschenkel.

Dann zum linken Knie.

Weiter zum linken Unterschenkel.

Nun zum linken Knöchel.

Dann zur linken Fußsohle.

Gehe jetzt zu deinem linken großen Zeh.

Zum zweiten Zeh.

Zum dritten Zeh.

Zum vierten Zeh.

Und zum kleinen Zeh.

Spüre den gesamten linken Fuß.

Nimm dir einen Moment, um die gesamte linke Körperseite wahrzunehmen – von der Hand bis zum Fuß.

Pause

Nimm dir jetzt einen Moment, um beide Körperseiten gleichzeitig wahrzunehmen.

Spüre deine Hände ... Arme ... Beine ... und Füße.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zum ganzen Körper.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Rückseite deines Körpers.

Spüre den Hinterkopf.

Wandere nun zum Nacken.

Gehe weiter zu den Schulterblättern.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf den gesamten oberen Rücken.

Wandere weiter zum mittleren Rücken.

Dann zum unteren Rücken.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zum Gesäß.

Gehe weiter zu den Rückseiten der Oberschenkel.

Dann zu den Kniekehlen.

Weiter zu den Rückseiten der Unterschenkel.

Und schließlich zu den Fersen und zur Rückseite der Füße.

Nimm nun für einen Moment die gesamte Rückseite deines Körpers wahr.

Von den Fersen bis zum Hinterkopf.

Pause

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf die Vorderseite
deines Körpers.

Beginne bei der Stirn.

Dann zu den Augen und Augenlidern.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu den Wangen.

Dann zum Mund, zu den Lippen und zum Kiefer.

Spüre nun den Hals und die Vorderseite des Nackens.

Gehe weiter zum Brustraum.

Dann zum Bauch.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zum Beckenraum.

Weiter zu den Vorderseiten der Oberschenkel.

Dann zu den Knien.

Zu den Schienbeinen.

Und schließlich zu den Fußrücken und den Zehen.

Nimm nun die gesamte Vorderseite deines Körpers
wahr.

Pause

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Oberkörper.
Spüre beide Schultern gleichzeitig.
Dann beide Arme.
Die Oberarme.
Die Ellenbogen.
Die Unterarme.
Spüre deine Handgelenke.
Dann deine Handflächen.
Und spüre alle Finger.
Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Brustkorb.
Dann zum Rücken.
Zum Bauch.
Und zum Becken.
Spüre für einen Moment deinen gesamten Oberkörper
als eine Einheit.

Pause

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zum Unterkörper.
Spüre beide Hüften.
Dann beide Oberschenkel.
Gehe weiter zu den Knien.
Dann zu den Unterschenkeln.
Spüre die Knöchel.
Dann die Füße.
Die Fußsohlen.
Die Fußrücken.
Und schließlich alle Zehen gleichzeitig.
Spüre nun den gesamten Unterkörper.

Pause

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zum ganzen Körper.
Von den Füßen ...
über die Beine ...
zum Becken ...
zum Oberkörper ...
bis zum Kopf.

Spüre deinen Körper auf deiner Unterlage

Spüre deinen gesamten Körper, den gesamten Körper
auf deiner Unterlage.

Bitte bleibe wach.

Pause

Dein ganzer Körper auf der Matte, sei dir des gesamten Körpers auf der Matte bewusst. Dein Körper liegt auf der Matte, nimm ihn wahr, wie er dort liegt, perfekt und wunderschön. Vollkommen ruhig auf deiner Matte in deinem Raum.

Pause

Visualisiere deinen Körper auf der Matte in deinen Gedanken. Pause.

Sei dir nun deiner Atmung bewusst.

Pause

Fühle die Bewegung der Atmung in deinen Lungen, ein und aus.

Pause

Versuche den Rhythmus nicht zu beeinflussen, nimm ihn einfach wahr. Ganz natürlich ein und aus. Ganz automatisch. Bleibe bei dem Bewusstsein für deine Atmung, wiederhole. Vollständig bei der Atmung mit deinen Gedanken.

Lange Pause

Nun sei dir der Bewegung in deinem Bauchraum bewusst, den du mit der Atmung auslöst. Konzentriere dich auf deinen Bauch, der sich mit jeder Einatmung hebt und mit jeder Ausatmung senkt.

Pause

Jede Ein – und Ausatmung bewegt deinen Bauchdecke hoch und runter. Konzentriere dich auf diese Bewegung, die du spürst und synchronisiere diese Bewegung mit der Atmung.

Pause

Sei dir bewusst darüber dass du deine Atmung beobachtest. Ganz gleichmäßig.

Pause

Nun beginne Deine Atmung zu zählen. Von 27 bis 1. Bauchdecke hebt sich 27, Bauchdecke senkt sich 27, ...

Sei dir bewusst darüber dass du deine Atmung zählst und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei der Zählung. Solltest du dich verzählen, dann beginne wieder bei der 27 und beginne von vorne.

Längere Pause

Sei dir vollständig bewusst darüber was du tust, du zählst deine Atemzüge von 27 bis 1, ohne dich zu erzählen, sonst beginnst du von vorne.

Pause

Nun löse die Aufmerksamkeit von dem Zählen der Atmung und sei dir der Bewegung deines Brustkorbes bewusst. Fühle die Atmung in deinem Brustkorb. Einatmung der Brustkorb hebt sich, Ausatmung der Brustkorb senkt sich. Werde dir der Gleichmäßigkeit der Bewegung in deinem Brustkorb bewusst. Fühle die Synchronisation der Bewegung in deinem Brustkorb und deiner Atmung.

Pause

Beginne mit dem Zählen der Atmung von 27 bis 1. 27 Brustkorb hebt sich, 27 Brustkorb senkt sich...

Pause

Kein Erzählen, sonst beginne wieder bei 27. Sei dir der Bewegung, der Atmung und des Zählens bewusst. Zähle.

Pause

Löse dich von dem Zählen und der Atmung.

Visualisiere nun die dir angesagten Dinge. Ich werde dir ein paar Sachen aufzählen und Du versuchst dir ein Bild dessen in deinen Gedanken zu visualisieren. Nimm die Gefühle wahr, vollkommen bewusst. So gut es eben geht.

Pause

Es ist vollkommen ok, wenn Du dir einige Dinge nicht visualisieren kannst, setze dich nicht unter Druck.

Wenn du es gut visualisieren kannst, dann nimm es wahr, fühle und schaue.

Pause

- Eine Brennende Kerze
- Die endlose wüste
- Eine Ägyptische Pyramide
- Sintflutartiger Regen
- Schneebedeckte Berge
- Einen Tempel im Sonnenaufgang
- Fliegende Vögel im Sonnenuntergang
- Rote, sich bewegende Wolken am Himmel
- Ein Kreuz oben auf einem Kirchturm
- Die Sterne im Nachthimmel
- Den Vollmond
- Einen lächelnden Buddha
- Den Wind am Meer
- Wellen am Strand
- Ein stürmisches Meer

Lange Pause

Nun wiederhole deinen am Beginn der Stunde gefassten Entschluss. Wiederhole ihn 3- mal in deinen Gedanken.

Komme nun mit der Aufmerksamkeit zu deiner Atmung zurück. Sei dir deiner Atmung bewusst. Ganz natürlich strömt sie ein-und aus.

Pause

Dein Körper liegt vollkommen entspannt auf der Matte. Du atmest ruhig und gleichmäßig.

Pause

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem gesamten Körper, vom Kopf bis zu den Zehen. Wiederhole 3- mal oommmm. Werde dir bewusst der matte, dem Boden unter dir. Visualisiere in Gedanken deinen Körper auf der Matte, visualisiere den Raum, in dem du liegst, die Geräusche um dich herum.

Bleibe hier einen Moment in Ruhe liegen und atme.

Dann beginne dich zu bewegen, die Finger, die Zehen, recke und strecke dich. HARI OM TAT SAT

Frei übersetzt aus dem Buch Swami Satyananda

SUNITA EHLERS[®]
DEIN ZUHAUSE FÜR YOGA,
ACHTSAMKEIT & MEDITATION

CALMYA METHODE

INFO@SUNITAEHLERS.DE

WWW.SUNITAEHLERS.DE