

Yoga Nidra (Kurzform)

Yoga Nidra ist besonders gut geeignet für Schwangere mit Schlafproblemen. Denn Yoga Nidra kann beim Einschlafen helfen, der Teilnehmerin das Gefühl geben Regeneration und Schlaf nachzuholen und Schlafprobleme mindern.

Die Kurzform des Yoga Nidra (ca. 15 Minuten):

Lege dich bequem hin und decke dich mit einer leichten Decke zu. Lege dir bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf oder unter die Knie.

Richte dich so ein, dass dich nichts mehr stört und du im Folgenden ganz regungslos liegenbleiben kannst. Dann schließe die Augen.

Sankalpa

Sag dir innerlich dreimal als deinen Vorsatz für die Entspannung: „Ich übe jetzt Yoga Nidra. Ich werde ganz wach bleiben!“

Das Kreisen der Wahrnehmung

Lenke im Folgenden deine Wahrnehmung in schneller Abfolge durch deinen Körper. Wiederhole im Geiste den Namen des jeweiligen Körperteils und lasse dir für einen Moment das innere Bild aufleuchten, das du von dem jeweiligen Körperteil in dir trägst. Geh nun mit deiner Wahrnehmung zu deiner rechten Seite. Wandere mit deiner Wahrnehmung in schneller Folge durch dich hindurch.

Rechte Seite:

Werde dir deiner rechten Hand bewusst: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Handinnenfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm, Achselhöhle, Schulter, rechtes Schulterblatt, rechte Taille, der Rücken rechts, die rechte Gesäßhälfte, Rückseite des rechten Oberschenkels, Kniekehle, Wade, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh,

Fußrücken, Schienbein, Knie, Vorderseite des Oberschenkels, Leiste, rechter Unterbauch, Oberbauch, die rechte Seite der Brust.

Dann die linke Seite des Körpers:

Werde dir deiner linken Hand bewusst: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Handinnenfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm, Achselhöhle, Schulter, linkes Schulterblatt, linke Taille, der Rücken links, die linke Gesäßhälfte, Rückseite des linken Oberschenkels, , Kniekehle, Wade, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh, Fußrücken, Schienbein, Knie, Vorderseite des Oberschenkels, Leiste, linker Unterbauch, Oberbauch, die linke Seite der Brust.

Dann die Rückseite des Körpers:

Hinterkopf, Nacken, Schultern, oberer Rücken, mittlerer Rücken, Lendenbereich, Becken, Rückseite der Oberschenkel, Kniekehlen, Waden, Fersen, Fußsohlen, Zehen.

Nun die Vorderseite des Körpers:

Schädeldach, Stirn, rechte Augenbraue, linke Augenbraue, Augenbrauzentrum, rechtes Augenlid, linkes Augenlid, rechtes Auge, linkes Auge, rechtes Ohr, linkes Ohr, rechte Wange, linke Wange, Nase, Nasenspitze, Oberlippe, Unterlippe, Kinn, Hals, rechte Brust, linke Brust, Nabel, Bauch, Schambereich, Vorderseite des rechten Oberschenkels, Vorderseite des linken Oberschenkels, rechtes Knie, linkes Knie, rechtes Schienbein, linkes Schienbein, rechtes Fußgelenk, linkes Fußgelenk, rechter Fußrücken, linker Fußrücken, die Zehen rechts, die Zehen links.

Jetzt die großen Bereiche des Körpers:

Das ganze rechte Bein, das ganze linke Bein, beide Beine zusammen,
der ganze rechte Arm, der ganze linke Arm, beide Arme zusammen,
der ganze Rücken: Gesäß, Wirbelsäule, Schultern,
der ganze Rumpf: Bauch, Brust,

der ganze Kopf...

der ganze Körper...der ganze Körper...der ganze Körper...

Bleibe ganz wach. Nimm deinen Körper wahr, wie er auf dem Boden ruht. Der Körper liegt auf dem Boden. Sieh ihn dort vollkommen ruhig liegen. Hier in diesem Raum.

Werde dir deines Atmens bewusst. Spüre, wie der Atem in die Lungen herein- und wieder herausströmt...

Verändere den Rhythmus nicht: Der Rhythmus ist natürlich und automatisch...

Lass ihn geschehen.

Der Atem geschieht ohne Anstrengung. Nimm den Atem wahr...

Richte nun deine Wahrnehmung auf die Bewegung deines Nabels: Dein Nabel hebt und senkt sich ganz sachte mit jedem Atemzug... Mit jedem Atemzug dehnt sich die Bauchdecke etwas aus und entspannt sich wieder. Konzentriere dich auf diese Bewegung in Verbindung mit deiner Atmung...

Fahre fort, immer weiter diese ruhige Atembewegung zu beobachten.

Innere Bilder

Finde nun zu einem inneren Bild, das dir angenehm ist.

Eine Wiese, ein schöner Strand, eine Lichtung im Wald, ein See.

Finde eine Landschaft, die dir angenehm ist und lass dich in ihr nieder. Verweile dort und las die Ruhe und den Frieden dieses inneren Bildes auf dich einwirken.

Beobachte, wie sich dein Geist in dieser Landschaft mehr und mehr entspannt und erholt.

Nimm das hilfreiche innere Bild mit in deinen Alltag. Wie eine Zuflucht, in die du dich immer mal wieder schnell zurückziehen kannst, wenn du eine kurze Erholung brauchst.

Um die Übung zu verlassen, lege dir die Hände auf den Bauch. Atme nun eine Weile einfach ruhig und tief weiter. Spüre den Atem unter deinen Händen. Sein ruhiges und regelmäßiges kommen und gehen. Dann beginne dich wohlig in alle Richtungen durchzudehnen. Komm dann nach oben in einen Sitz und öffne die Augen.

+++

Diese kurze Form habe ich teilweise übernommen und in DU-Form umgeschrieben aus diesen beiden Büchern:

Yoga Nidra. Die Perle der Tiefenentspannung (2015). Von Barbara Kündig:
ISBN 978-3-89385-637-4

Yoga Nidra. Die Yoga-Tiefenentspannung (2014). Von Anna Trökes:
ISBN 978-3-8338-2933-8

In der Yoga Nidra Literatur finden sich auch weitere Varianten der tiefen Entspannung sowie weitere Informationen über die Wirkungen von Yoga Nidra. Auch gibt es darin noch eine Auswahl an Meditationen, die man in die Yoga Nidra Meditation oder als Shavasana einbauen kann.