

Yoga Nidra: Lange Version

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.

Wenn deine Yogastunde den Fokus auf tiefe Entspannung hat, kannst du auch einmal diese lange Version von Yoga Nidra anleiten.

Yoga Nidra – Die lange Form (ca. 35-45 Minuten):

Lege dich auf deine bequeme Yogamatte und decke dich mit einer leichten Decke zu.

Lasse deine Beine entspannt aus den Hüftgelenken nach außen sinken. Lege die Arme so neben deinen Körper, wie es für dich am angenehmsten ist. Richte dich achtsam so ein, dass dich nichts mehr stört und du im Folgenden ganz regungslos liegenbleiben kannst.

Schließe die Augen und öffne sie erst wieder, wenn die Übung beendet ist.

Atme einige Male tief ein und aus und lasse mit jedem Ausatmen alle Sorgen, Anspannungen und Gedanken aus dir hinausfließen. Lass alles los, was dich belastet.

Vertraue darauf, dass sich in der folgenden Übung das Gefühl von Entspannung und tiefer Ruhe ganz von allein einstellen wird. Du brauchst dich nicht anstrengen und auch nichts dafür tun. Folge einfach dem Klang meiner Stimme, die dich durch alle Phasen des Yoga Nidra hindurchführen wird.

Entfaltung von Achtsamkeit

Nimm dir vor, während der gesamten Übungsdauer wach und achtsam zu bleiben. Auch wenn du zwischendurch immer wieder in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen hinübergleiten wirst.

Sag dir innerlich dreimal:

„Ich übe jetzt Yoga Nidra. Ich bleibe während der ganzen Übung wach und achtsam!“

Werde dir nun bewusst, wie dein Körper auf dem Boden ruht. Spüre von der Ferse bis zum Kopf alle Auflagepunkte und Auflageflächen deines Körpers. Gib das Gewicht deines Körpers noch einmal ganz bewusst über all diese Stellen an den Boden ab. Spüre, wie der Boden dein Gewicht aufnimmt und dich verlässlich trägt.

Atme nun einige Male tief ein und lenke dabei deine Aufmerksamkeit bis hoch zum Scheitelpunkt. Töne jeweils ausatmend im Geiste das Mantra OM (Ooommm). Lasse diesen inneren Klang von deinem Scheitel bis zu den Fußspitzen durch dich hindurchströmen.

Stelle dir vor, dass mit diesem Ton alle überflüssige Anspannung und alle Müdigkeit hinausgeschwemmt werden.

Sankalpa

Finde nun deinen Vorsatz, deine Affirmation und sag ihn dir innerlich dreimal voller Achtsamkeit und getragen von Zuversicht. Formuliere deinen Vorsatz in einem einfachen, klaren und möglichst kurzen Satz. Z.B.:

- Ich entspanne mich.
- Mein Körper ist ruhig und entspannt.
- Ich bin ruhig und gelassen.

Das Kreisen der Wahrnehmung

Lenke im Folgenden deine Wahrnehmung in schneller Abfolge durch deinen Körper. Wiederhole im Geiste den Namen des jeweiligen Körperteils. Lasse dir für einen Moment das innere Bild aufleuchten, das du von dem jeweiligen Körperteil in dir trägst.

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, der rechte Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh.

Linke Seite:

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, der linke Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh.

Dann die **Rückseite** des Körpers:

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

Dann 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, Unterbauch, 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.

Dann 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.

Atembeobachtung

Werde dir deines Atmens bewusst. Fühle, wie der Atem aus der Lunge herein- und herausströmt... Verändere den Rhythmus nicht: Der Rhythmus ist natürlich und automatisch... du machst nichts, das Atmen geschieht ohne Anstrengung. Nimm den Atem wahr...

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

Fahre fort, immer weiter diese ruhige Atembewegung zu beobachten.

Beobachte, wie dein Atem sanft durch deine Kehle strömt. Spüre, wie der Atem durch die Kehle einströmt und nach einer kleinen Weile wieder ausströmt. Lasse deine Kehle ganz weit und entspannt, während der Atem in seinem Rhythmus immer weiter kommt und geht...

Zähle nun rückwärts von 54 bis 0. Jeder Atemzug ist eine Zahl. Sage dir z.B. Ein, 54, ein und beim Ausatmen 53 und so weiter. Wenn du rauskommst, starte einfach wieder bei 54.

(ca. 5 Minuten Pause, damit die Teilnehmer in Stille zählen können)

Spüre nun deinen Atem an den Nasenlöchern. Werde dir bewusst, wie der Atem sanft und kühl in dich einströmt und dich nach einer kleinen Weile etwas wärmer wieder verlässt. Beobachte die sanfte Bewegung des Luftstroms an den Nasenlöchern im Kommen und Gehen deines Atems...

Innere Bilder

Im Folgenden wirst du eine Reihe von Begriffen hören. Lasse zu jedem dieser Begriffe ein inneres Bild entstehen, das kurz vor dir aufleuchtet und dann wieder vergeht. Lasse einfach kommen, was jetzt kommen will...

Eine brennende Kerze, eine Wiese, endlose Wüste, eine Lichtung im Wald, Unwetter, schneebedeckte Berge, ein See, Vögel die dem Sonnenuntergang entgegenfliegen, ein Kreuz über einer Kirche, ein lächelnder Buddha, Wellen die an einem einsamen Strand schlagen, endloses Meer, ewiges endloses Meer, die endlose Weite des Himmels...

Beobachte, wie dein Geist sich mehr und mehr entspannt und erholt.

Der innere Bewusstseinsraum

Ziehe deine Wahrnehmung nun zurück in den dunklen Raum hinter deiner Stirn. Lasse dich dort nieder. Spüre, wie dein Geist in der Dunkelheit dieses inneren Raumes ganz tief zur Ruhe finden kann.

Bleibe im Zustand des Beobachters, wenn innere Bilder aus deinem Unterbewusstsein aufsteigen, sich einen Moment zeigen, und wieder vergehen. Bleibe ganz bei dir selbst, egal was aus deinem Inneren ins Bewusstsein steigt... Bleibe Zuschauer.

Wiederholung des Sankalpa

Erinnere dich nun an deinen Vorsatz, an dein Sankalpa, den du am Beginn dieses Yoga Nidra ausgewählt hast. Wiederhole diesen Satz im gleichen Wortlaut dreimal, voller Vertrauen und Zuversicht.

Abschluss

Um die Übung zu beenden, legst du die Hände auf den Bauch. Atme ein bis zwei Minuten lang ruhig und tief in den Bauchraum. Verbinde dich mit dem ruhigen Kommen und Gehen deines Atems. Spüre deinen Atem und die tiefe Entspannung in Körper und Geist. Spüre, wie dein Körper schwer und gelöst auf dem Boden ruht...

Werde dir des Raumes bewusst, der dich umgibt. Lausche auf die Geräusche in der Umgebung und richte deine Aufmerksamkeit mehr und mehr nach draußen.

Beginne dann, dich zu bewegen und dich allmählich wohlig durchzudehnen. Sobald du dich bereit fühlst, öffnest du langsam die Augen und setzt dich langsam auf.

Damit ist der Yoga Nidra beendet.

+++

Diese lange 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.