

Lege dich bequem auf den Rücken, die Beine sind leicht gegrätscht, die Arme liegen neben dem Körper. Lasse dir ausreichend Zeit um eine bequeme Position zu finden, damit du dich während der Übung nicht bewegen musst. Eine leichte Decke sorgt dafür, dass dir während der tiefen Entspannung nicht kalt wird.

Lasse die Augen während der ganzen Übung geschlossen. Bleibe bewusst bei der Yoga Nidra Übung und schlafe nicht ein. Sei entspannt aber wach und klar.

Nimm deinen Atem wahr, ohne ihn zu beeinflussen. Dein Atem wird dich tiefer und tiefer führen. Bewusstes Ausatmen hilft dir, dich von den Gedanken des Alltags zu lösen. Jedes Ausatmen führt dich tiefer und tiefer in die Entspannung. Lasse dich mit jedem Ausatmen tiefer in die Unterlage einsinken. Beobachte die Gedanken und Gefühle wie von außen. Auftauchende Gedanken stören dich nicht. Lasse nach und nach ein Gefühl der Ruhe entstehen.

Während ich langsam von 10 bis 1 zähle entspannst du dich tiefer und tiefer – zählen. Du bist jetzt auf einer tieferen und entspannteren Bewusstseinebene.

Lenke dein Bewusstsein in den Rechten Daumen.

▶ Rechter Daumen – Zeigefinger – Mittelfinger – Ringfinger – kleiner Finger – Handfläche – Handrücken – Handgelenk – die ganze rechte Hand.

▶ Rechter Unterarm – Ellbogen – Oberarm – Schultergelenk – Schulter – Achselhöhle – der ganze rechte Arm – die ganze rechte Schulter.

▶ Rechte Seite des Brustkorbs – Rippen – Taille – Hüfte – Hüftgelenk – Becken.

▶ Rechter Oberschenkel – Knie – Unterschenkel – das ganze rechte Bein.

▶ Rechtes Fußgelenk – Fußrücken – großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh – Fußsohle – der ganze rechte Fuß.

▶ Die ganze rechte Seite – die ganze rechte Seite.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu linken Daumen

▶ Linker Daumen – Zeigefinger – Mittelfinger – Ringfinger – kleiner Finger – Handfläche – Handrücken – Handgelenk – die ganze linke Hand.

▶ Linker Unterarm – Ellbogen – Oberarm – Schultergelenk – Schulter – Achselhöhle – der ganze linke Arm – die ganze linke Schulter.

▶ Linke Seite des Brustkorbs – Rippen – Taille – Hüfte – Hüftgelenk – Becken.

▶ Linker Oberschenkel – Knie – Unterschenkel – das ganze linke Bein.

▶ Linkes Fußgelenk – Fußrücken – großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh – Fußsohle – der ganze linke Fuß.

▶ Die ganze linke Seite – die ganze linke Seite.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Körperrückseite

▶ Fersen- Rückseite der Unterschenke – Kniekehlen – Oberschenkel – Gesäß

▶ Unterer Rücken – oberer Rücken – Schulterblätter

▶ Rückseite der Oberarme – Ellbogen – Unterarme – Hände

▶ Nacken – Hinterkopf – Scheitel

▶ Die ganze Körperrückseite – die ganze Körperrückseite

Dein Kopf

▶ Stirne – Augenbrauen – Augen – Augenlider
– Oberkiefer – Nase – Oberlippe – Unterlippe
– Raum zwischen den Lippen – Kinn – der ganze Kopf – das ganze Gesicht

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deiner Körpervorderseite

▶ Hals – Schulterbereich – Vorderseite der Oberarme – Ellbogen – Unterarme – Hände

▶ Vorderseite des Brustkorbs – Oberbauch – Nabel – Unterbauch

▶ Vorderseite der Oberschenkel – Knie – Unterschenkel – Füße

▶ Die ganze Körpervorderseite – die ganze Körpervorderseite.

▶ Der ganze Körper – der ganze Körper

Nimm nun wahr, wo dein Körper auf dem Boden aufliegt

▶ Die Fersen – der Raum zwischen den Fußgelenken und dem Boden

▶ Unterschenkel – Oberschenkel – der Raum zwischen Kniekehlen und Boden

▶ Gesäß – unterer Rücken, der Raum zwischen Lendenwirbelsäule und Boden – oberer Rücken und Schulterblätter

▶ Schultern – Oberarme – Ellbogen – Unterarme – Hände – der Raum zwischen Handgelenken und Boden

▶ Der Raum zwischen Nacken und Boden – der Hinterkopf.

Lasse dich nun ganz in den Boden sinken. Fühle die Auflagepunkte und spüre wie dein Atem den Körper sanft wiegt und massiert. Beobachte den Atem, ohne ihn zu beeinflussen.

Kurze Pause

Du bist Beobachter deines Atems, lenke deine Aufmerksamkeit zum Bauchnabel und beobachte das Heben und Senken des Bauchnabels.

Vertiefe die Atmung und richte die Aufmerksamkeit auf die Naselöcher. Nimm wahr, wie der Atem ein- und ausströmt.

Komme nun langsam wieder zurück. Nimm den Körper auf der Unterlage wahr, strecke und dehne dich sanft. Lege dich auf die rechte Körperseite, nimm noch ein zwei Atemzüge und komme über die Seite hoch ins Sitzen.

