

## **Klassische Yoga-Tiefenentspannung**

Klassische Yoga-Tiefenentspannung gründlich: Mit langem Anspannen und Loslassen, mit Autosuggestion für Körperteile und Organe, mit Visualisierung und Stille.

Lege dich auf den Rücken und entspanne. Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben, Schultern weg von den Ohren, Nacken lang. Wenn hilfreich, lege Kissen unter die Knie, oder eine Decke unter den Kopf, oder lege eine Decke über dich, damit du warm bleiben kannst.

Beginne mit dem Anspannen und Loslassen der Körperteile:

Spüre zunächst das rechte Bein, dann hebe das rechte Bein langsam hoch, spüre die Anspannung, spanne das Bein gut an, fühle wie das Bein angespannt ist...und ganz langsam senke das Bein und spüre wie das Bein entspannt...und entspannt ist.

Spüre das linke Bein, hebe das linke Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne das Bein an, spüre die Anspannung, spüre wie es sich anfühlt, wenn das Bein angespannt ist...senke das Bein langsam, und wenn der Fuß den Boden berührt, spüre wie es sich anfühlt wenn das Bein entspannt...und entspannt ist.

Hebe das Becken ein paar Zentimeter hoch, spüre, wie es ist, wenn du das Becken anspannst, spüre Gesäß und unteren Rücken, spüre wenn diese angespannt sind...senke langsam, spüre wie es sich anfühlt wenn Gesäß und unterer Rücken entspannen...und entspannt sind.

Spüre den oberen Rücken und die Schulterblätter, hebe den Brustkorb etwas hoch, ziehe die Schulterblätter zusammen, spüre wie es ist, wenn der obere Rücken angespannt ist...senke langsam und spüre wie es ist wenn der obere Rücken sich entspannt...entspannt ist.

Spüre den Bauch, spanne den Bauch an indem du den unteren Rücken in den Boden hineindrückst, spüre die Anspannung des Bauches...lasse langsam los, spüre wie es ist wenn der Bauch entspannt...entspannt ist.

Spüre beide Arme, hebe beide Arme hoch, mache dabei Fäuste, spüre wie es ist, beide Arme anzuspannen, fest anspannen, spüre die Anspannung der Arme...senke die Arme langsam, spüre wie es ist wenn die Arme entspannen...und entspannt sind.

Spüre die Schultern, ziehe jetzt die Schultern hoch, spüre die Anspannung der Schultern, spüre wie es ist wenn die Schultern angespannt sind...lasse langsam los, spüre wie es ist, wenn die Schultern entspannen, ziehe auch bewusst die Schultern weiter nach unten...und spüre wie es ist, wenn die Schultern entspannt sind.

Spüre das Gesicht, jetzt ziehe bewusst die Muskeln des Gesichtes zur Nasenspitze hin zusammen, wie eine vertrocknete Pflaume, spüre die Anspannung...lasse langsam los, spüre wie es ist, wenn die Gesichtsmuskeln entspannen...entspannt sind.

Öffne den Mund, strecke die Zunge raus, öffne die Augen, schaue nach hinten, spüre die Anspannung der Gesichtsmuskeln...lasse langsam los, spüre wie es ist wenn die Gesichtsmuskeln entspannen...entspannt sind.

Drehe den Kopf von Seite zu Seite...und zurück zur Mitte. Vergewissere dich, dass du so liegst, dass du die nächsten 10-12 Minuten lang ruhig und entspannt liegen kannst.

Jetzt gehe durch den Körper, spüre das betreffende Körperteil, das ich dir nennen werde, ohne es zu bewegen, und wiederhole dabei zwei- oder dreimal die Autosuggestion, die ich nenne. Und sei dir bewusst, die Autosuggestion wirkt nicht nur in dem Moment, in dem du sie geistig sprichst, sondern auch die Minuten danach.

Spüre die Füße, und sprich die folgende Affirmation geistig zwei- oder dreimal: Ich entspanne die Füße.

Gehe zu den Waden, spüre die Waden, und wiederhole zwei- oder dreimal: Ich entspanne die Waden.

Gehe zu den Oberschenkeln, spüre die Oberschenkel, und wiederhole zwei- oder dreimal geistig: Ich entspanne die Oberschenkel.

Spüre die Hände, wiederhole: Ich entspanne die Hände. Spüre die Unterarme: Ich entspanne die Unterarme.

Bewusstsein in den Oberarmen: Ich entspanne die Oberarme.

Bewusstsein in den Schultern: Ich entspanne die Schultern.

Spüre weiter jeden Körperteil, für die ich die Autosuggestionen wiederhole:

Ich entspanne den unteren Bauch. Wiederhole und spüre: Ich entspanne den oberen Bauch.

Ich entspanne die Brust.

Spüre das Gesäß: Ich entspanne das Gesäß.

Ich entspanne den unteren Rücken. Ich entspanne den mittleren Rücken. Ich entspanne den oberen Rücken. Ich entspanne die Schultern. Ich entspanne den Nacken. Ich entspanne die Kehle. Ich entspanne den Mund. Ich entspanne die Kiefergelenke. Ich entspanne die Wangen. Ich entspanne die Nase. Ich entspanne die Augen. Ich entspanne die Stirn. Ich entspanne die Schläfen. Ich entspanne die Ohren. Ich entspanne den Hinterkopf. Ich entspanne den Scheitel.

Jetzt entspanne die inneren Organe, wenn möglich, bringe dein Bewusstsein in die Region, in der sich die inneren Organe befinden, wenn du magst, kannst du diese auch visualisieren oder Licht dorthin schicken. Aber selbst wenn du jetzt nicht bewusst weißt, wo die Organe sich befinden und du sie nicht spürst: Dein Unterbewusstsein weiß, wo die Organe sind, und wird die Autosuggestion befolgen und das betreffende Organ entspannen.

Wenn möglich, spüre deinen Magen oder bringe deine Bewusstheit in die Gegend des Magens, in jedem Fall wiederhole zwei- oder dreimal geistig: Ich entspanne den Magen. Ich entspanne die Leber. Ich entspanne den Zwölffingerdarm. Ich entspanne die Bauchspeicheldrüse. Ich entspanne den Dünndarm. Ich entspanne den Dickdarm. Ich entspanne die Nieren. Ich entspanne die Blase. Alle Bauchorgane...entspannt.

Spüre in die Mitte des Brustkorbs, wiederhole: Ich entspanne das Herz. Ich entspanne die Lungen. Ich entspanne das Gehirn. Der ganze Körper...ganz entspannt.  
So hast du Autosuggestionen gegeben für deinen ganzen Körper. Der Körper und dein

Unterbewusstsein werden weiter dafür sorgen, dass alle Teile deines Körpers immer tiefer und tiefer entspannt sind. Du brauchst nichts mehr zu tun. Dein Körper wird tiefer und tiefer entspannen.

So gehst du weiter zur geistigen Entspannung. Stelle dir vor, du liegst vor einem wunderschönen See. Einem See in den Bergen, im Wald, die Sonne scheint, blauer Himmel. Du schaust über die weite Fläche des Sees, dahinter die Berge mit Wald. Und der See ist sehr weit, klar und ruhig. Und auch dein Geist wird so weit, klar und ruhig. Genieße so diesen weiten See, diese Klarheit, diese Ruhe ein paar Minuten lang in der Stille. Stille. Stille.

[...]

Bleibe noch ein paar Augenblicke lang ruhig liegen. Atme tief ein und aus und sprich ein paar Affirmationen, z.B. „Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den weiteren Tag. Was auch immer zu tun ist, ich will es mit Freude und Herz tun. Ich will mein Leben gut gestalten und anderen helfen. Ich habe Vertrauen, an allen Herausforderungen zu wachsen und ich habe Vertrauen, Gutes bewirken zu können. Ich liebe und fühle mich geliebt.“ Wiederhole nochmals eine von diesen Affirmationen, die dir im Gedächtnis geblieben ist, oder eine andere deiner Wahl.

Dann bewege deine Füße, bewege deine Hände, strecke deine Arme nach oben oder nach hinten aus, dehne, strecke, räkele dich und dann setze dich langsam auf unter Zuhilfenahme eines Knies, das du gebeugt hältst und um das du mit den Händen fasst, oder über die Seite. Setze dich auf zu einer Stellung mit gekreuzten Beinen, oder kniend oder auf einem Stuhl. Wir singen dreimal gemeinsam „Om“, spüre diese wunderbare Klangschwingung dich ganz durchdringt. Genieße die Schönheit dieses Oms: „Om, Om, Om. Lokah Samasta Sukhino Bhavantu. Lokah Samasta Sukhino Bhavantu. Lokah Samasta Sukhino Bhavantu. Om Shanti, Shanti, Shanti. Om Frieden, Frieden, Frieden. Om Bolo Sadguru Sivananda Maharaj Ji Ki – Jaya! Om Bolo Shri Vishnu Devananda Maharaj Ji Ki – Jaya!“