Laya Yoga Tiefenentspannung aus dem Kundalini Yoga – im Liegen - Anleitung

Dieses ist eine Entspannung, um all´ deine Energiefelder zu aktivieren und lebendig zu machen.

1. Schritt:
Lege dich auf den Rücken und entspanne.
Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, die Handflächen zeigen nach oben.
Wenn es hilfreich für dich ist, lege eine Rolle oder 1-2 Kissen unter die Kniekehlen oder eine Decke unter den Hinterkopf oder lege eine Decke über dich, damit es dir warm bleibt.

2. Schritt:
Anspannen und loslassen der einzelnen Körperteile:
Spüre das rechte Bein, hebe das rechte Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an, halte einen Moment, lasse locker.
Hebe das linke Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an, halte einen Moment und lasse locker.
Hebe das Becken ein paar Zentimeter hoch, spanne es an, spanne Gesäß und unteren Rücken einen Moment an, lasse locker.
Hebe den Brustkorb ein paar Zentimeter hoch, ziehe die Schulterblätter zusammen, halte einen Moment, lasse locker.
Hebe die Arme ein paar Zentimeter hoch, spanne sie ganz feste an, halte einen Moment, locker lassen.
Ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, spanne die Schultern an, lasse locker.
Ziehe alle Muskeln des Gesichts zur Nasenspitze hin zusammen, einen Moment halten, locker lassen.
Öffne den Mund, strecke die Zunge heraus, öffne die Augen, schaue zurück, halte, lasse locker.
Drehe den Kopf von Seite zu Seite und zurück zur Mitte.

Jetzt vergewissere dich, dass du so liegst, dass du die nächsten 10-15 min. ruhig liegen kannst. In der Grundentspannungslage liegen die Beine etwa hüftbreit auseinander, die Zehen fallen locker nach außen, die Arme sind vom Körper weg, Handflächen nach oben, die Schultern weg von den Ohren, der Nacken lang.

3. Schritt:
Nun gehe durch die einzelnen Körperteile, gehe insbesondere durch die sog. Marmas – die Energiefelder. Gehe beim Einatmen in die Mitte des betreffenden Energiefeldes und beim Ausatmen lasse die Energie dieses Energiefeldes weit ausstrahlen.

Beginne mit den Füßen:
Spüre die Füße. Werde dir bewusst, wo du die Energie der Füße besonders spürst, wo das energetische Zentrum der Füße liegt.
Gehe beim Einatmen mit deiner Bewusstheit in das energetische Zentrum der Füße, da, wo du es jetzt spürst, und lasse beim Ausatmen das Energiegefühl der Füße in alle Richtungen weit ausstrahlen. Einatmen, in die Mitte der Füße, ausatmen und Bewusstsein weit ausstrahlen lassen. Wenn du visuell veranlagt bist, kannst du dir auch beim Einatmen einen leuchtenden Energiepunkt in der Mitte der Füße vorstellen und beim Ausatmen stelle dir vor, dass die Füße leuchten wie die Sonne.

Jetzt kommen die Fußgelenke:

Werde dir bewusst, wo du die Energie bzw. die energetische Mitte der Fußgelenke besonders spürst. Gehe beim Einatmen in die energetische Mitte der Fußgelenke und lasse beim Ausatmen die Energie der Fußgelenke weit ausstrahlen. Einatmen in die Mitte, ausatmen in die Weite.
Wenn Du willst: einatmen, und stelle dir einen Lichtpunkt vor, ausatmen, die Fußgelenke leuchten wie die Sonne.

Mache das jetzt ebenso mit jedem der nachfolgenden Marmapunkte bzw. Energiefelder:
Knie – bewusst in die Mitte hineinatmen und ausatmend leuchten lassen in die Weite.
Nun nacheinander auch die Hüftgelenke, die Hände bzw. Handflächen, die Handgelenke, die Ellenbogen, die Schultern, die Kiefergelenke, die Ohren, die Schläfen.

Jetzt kommen die wichtigsten Marmas an der Vorderseite des Körpers von oben nach unten:
Stirn – einatmen, gehe in die Mitte der Stirn und ausatmend lasse die Energie des Körpers weit ausstrahlen. Nun folgt der Punkt zwischen den Augenbrauen, die Augen, die Nase, der Mund, die Kehle, der Brust-Herzbereich, der obere Bauch, der untere Bauch bzw. die Nabelgegend; jeweils einatmen und ausstrahlen lassen.
Dann die Scharmbeingegend bzw. die Geschlechtsorgane bewusst hineinatmen und ausatmend ausstrahlen lassen.

Jetzt gehe auf die gleiche Weise durch alle Energiezentren, die Chakras entlang der Wirbelsäule. Beim Einatmen gehe wieder in das Zentrum, dort, wo du es dir vorstellen kannst oder spürst und beim Ausatmen lasse die Energie von dort ausstrahlen. Entweder nur mit Bewusstheit oder wieder mit der Vorstellung von strahlendem Licht:
Steißbein bzw. Muladhara Chakra, Kreuzbeingegend bzw. Swadhisthana Chakra, Lendenwirbelsäule bzw. Manipura Chakra, Brustwirbelsäule bzw. Anahata Chakra, Halswirbelsäule bzw. Vishuddha Chakra, Mitte des Kopfes bzw. Ajna Chakra und Scheitelgegend bzw. Sahasrara Chakra; bewusst einatmen in die jeweilige energetische Mitte der Chakren und beim Ausatmen weit von dort ausstrahlen lassen.

Jetzt spüre dich als Ganzes und werde dir bewusst, wo du jetzt die Mitte deines Energiefeldes spüren kannst. Es ist aber nicht erheblich, ob du nun genau die richtige Mitte findest, sondern irgendwo, wo du dir nun genau in dieser Entspannung eine Mitte vorstellen oder erspüren kannst. Vielleicht spürst du die Mitte im Bauch oder im Herzen.
Gehe beim Einatmen in deine energetische Mitte und lasse beim Ausatmen die Energie von dort weit ausstrahlen.
Von Füßen, Händen, etc. weit ausstrahlen.
Einatmen in die Tiefe, Bauch oder Herz und ausatmend die Bewusstheit weit ausdehnen lassen.

Wenn du willst, einatmen und in deiner Mitte leuchten lassen und ausatmen, du leuchtest und dein ganzer Körper leuchtet wie eine Sonne – ganz weit.
Atme so noch ein paar Mal ganz bewusst – einatmend in die Tiefe, ausatmend in die Weite.

Genieße in den nächsten Minuten dieses Gefühl der Tiefe und Weite und der vollkommenen Entspannung in der Stille.

Om …

Bleibe zunächst noch ein paar Momente ruhig liegen.
Vertiefe deinen Atem und spüre dich wieder in der Mitte. Und sei dir bewusst: auch im Alltag

ist in dir immer der ruhende Pol, in dem immer alle Energie ist. Und auch im Alltag bist du immer verbunden mit allem Lebendigen. Und egal, was geschehen wird, in der Mitte bleibt Ruhe und in allem ist Verbindung.
Und so kannst du auch die Affirmation wiederholen: „Ich bin voller Kraft und Energie! Mir geht es gut!! Ich freue mich auf den weiteren Tag!“

Bewege die Füße, bewege die Hände, strecke die Arme nach oben oder nach hinten aus, dehne, strecke, räkele dich und wenn du bereit bist, setze dich auf – entweder über eine Seite oder fasse mit den Händen um ein Knie und setze dich so auf.

Beende die Entspannungsübung mit 3x OM und einem Kirtan deiner Wahl und 3x Om Shanti.

Das war die Laya Tiefenentspannung im Liegen.
Mit dieser Tiefenentspannung aktivierst du die verschiedenen Energiefelder in deinem Körper. Du entspannst deine Muskeln und dehnst dich so geistig aus. So kommst du auch zu einem Gefühl der Weite, der Verbindung und des Vertrauens.

Du kannst diese Entspannung natürlich jeden Tag üben oder auch mit anderen Tiefenentspannungen abwechseln. In der nächsten Woche kannst du vielleicht gerade mit dieser Technik üben und schauen, wie tief sie für dich wirken kann.