

Yoga Nidra Variation nach Swami Satyananda. Dauer ca. 15-30 Minuten

## 1. Vorbereitung

Shavasana, Konzentration auf äußere Laute

## 2. Affirmation:

Zum Beispiel:

- Ich werde mein spirituelles Potential erwecken.
- Ich werde eine positive Kraft für die Evolution der anderen sein.
- Ich werde eine positive Kraft im Leben der anderen sein.
- Ich werde in allem was ich unternehme erfolgreich sein.
- Ich werde wacher und effizienter sein.
- Ich werde vollkommen gesund sein.

## 3. Bewußtsein durch den Körper schicken:

### 3a.

- rechter Daumen hinunter zu rechtem kleinen Zeh (jeden einzelnen Körperteil dabei spüren)

- linker Daumen zu linkem Fuß

- Fersen zu Hinterkopf:

rechter großer Zeh, zweiter Zeh,.. alle Zehen

linker großer Zeh, zweiter Zeh, ...

alle Zehen

linke Fußsohle, rechte, beide

linke Ferse, rechte Ferse, beide ...

rechte Gesäßhälfte, linke, beide,...

Unterer Bauch, oberer Bauch, ganzer Bauch

linke Brust...

Schulterbein rechts, links, beide; Schulter, Oberarm, Ellbogen, bis zu kleinen Fingern.

Schultern, oberer Rücken, mittlerer, unterer; rechter, linker, beide. Wirbelsäule. Hals, Nacken, beide

Kinn, untere Lippe, obere Lippe, beide Lippen, Zähne, Zunge. Wange rechts, links, beide.

Nase, -löcher rechts, links, beide. Augenlider, Augapfel, Augenbrauen, Schläfen, alle rechts, links, beide. Stirn, Hinterkopf, Scheitel. Ganzes Gesicht ganzer Kopf.

Rechter Arm, linker Arm, rechtes Bein, linkes Bein. Vorne. Hinten. Rechte Seite. Linke Seite. Ganzer Körper.

### **3b.**

Gefühl von Schwere/Leichtigkeit: Spüre die Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden, zunächst einzeln von unten nach oben: Fersen, Waden, Oberschenkel, Gesäß,...

Spüre alle Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden gleichzeitig. Atme hinein. Spüre, wie Du schwerer zu werden und in den Boden hinein zu sinken scheinst, oder spüre, wie Du leichter wirst, zu schweben scheinst.

Vom Gesicht zu den Füßen

### **4. Bewußtsein des Atems.**

Nicht verändern. Beobachten des Atems in den Nasenlöchern, in der Brust, Raum zwischen Nabel und Kehle, Bauch

Zählen des Atems

### **5. Sich der Gefühle und Empfindungen bewusst werden**

Hitze/Kälte, Schwere, Leichtheit, Freude und Sorge, [Liebe](#) und Haß.

Einbildung von Hitze: Heißer Sommertag, alles heiß, schwitzend.

Kälte: Stell Dir vor, Du liegst draußen im Kalten, ohne Kleider, zitternd, eisiger Wind.

Schwere: Der Körper wird schwer und schwerer. Wie Blei. Du kannst den Körper nicht mehr bewegen. Du kannst noch nicht einmal mehr die Augenlider bewegen, oder Zehen bzw. Finger bewegen.

Leichtheit: Der Körper wird leicht und leichter, verliert alle Schwere. Der Körper wird so leicht wie ein Stück Watte. Fühle, wie der Körper immer leichter wird.

### **6. Visualisierung**

Landschaft, Symbol u.s.w.

Oder z.B. Chakras entlang des Körpers vorstellen.

Wirbelsäule vorstellen, nur die Wirbelsäule. Vorstellen, Du betrachtest die Wirbelsäule. Wirbelsäule ist wie der Stamm einer langen Lotusblume oder Seerose. Grün mit Blättern. Wassertropfen. Entlang dieses Stammes sind 7 Lotusblumen (Seerosen) in verschiedenen Farben:

Muladhara: 4 Dunkelrote Blütenblätter, innen ockergelb

Swadhisthana: 6 Zinnoberrote Blütenblätter, innen weiß-blau

Manipura: 10 purpurrote Blütenblätter, innen feurig-rot

Anahata: 12 tiefrote Blütenblätter, innen dunkelblau

Vishuddha: 16 Dunkelgrau-lila Blütenblätter, innen violett

Ajna: 2 rein weiße Blütenblätter, innen rein weiß

Sahasrara: 1000 Blütenblätter

Schließen: ganzer Körper liegt auf Lotusblume

## **7. Affirmation**

(Wie unter 2.)

## **8. Bewußtwerden**

- physischer Körper, wie er liegt
- Umgebung, Raum, Menschen u.s.w.
- tief atmen, langsam bewegen, aufsetzen

## **9. OM**