

Yoga Nidra & Sankalpa



Yoga Nidra

bedeutet so viel wie „yogischer Schlaf“.

Der Körper ruht, das Bewusstsein ist wach bzw. im Zustand zwischen Wachheit und Schlaf.

Mit Yoga Nidra kann körperliche, mentale und emotionale Tiefenentspannung erreicht werden. Es ist hilfreich, um Stress abzubauen, den Schlaf zu verbessern und innere Ruhe zu finden. Yoga Nidra kann von allen Menschen ausgeführt werden.

Kontraindikationen sind posttraumatische Belastungsstörungen, Psychosen und andere schwere psychische Krankheitsbilder, akute Herzprobleme oder starke Rückenschmerzen.

Yoga Nidra wird im Liegen ausgeführt, traditionell in śavāsana (Rückenlage). Eine Sitzung dauert zwischen 20 und 60 Minuten. Die Position kann auch angepasst werden (Seitenlage oder im Sitzen).

Darüber hinaus ist das traditionelle Ziel, über einen saṅkalpa Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

sankalpa

Mit einem saṅkalpa gewinnt die Yoga-Nidra-Praxis an Tiefe.

Ein saṅkalpa ist eine eigene Entscheidung, eine feste Absicht, um Gedanken, Gefühlen und Handlungen eine klare Richtung zu geben. Es hilft, Ziele für ein selbstbestimmtes, gesundes und glückliches Leben zu verwirklichen.

Dein saṅkalpa hilft dir bei der Kultivierung der positiven Aspekte deiner Persönlichkeit, die du für das Erreichen deiner Ziele benötigst.

In der Yoga Nidra Praxis wird der Geist ruhig. Wenn der Geist ruhig ist, dann ist er offener und empfänglicher. Das saṅkalpa wird vom bewussten Geist ins Unbewusste getragen, sinkt ein und entfaltet von dort seine Wirkung.

Wiederhole dein saṅkalpa in der Yoga Nidra Praxis mit Klarheit, Bestimmtheit, aber auch mit Gefühl und Visualisierung.

Yoga Nidra & Sankalpa

Wie findest du dein saṅkalpa?

Stelle dir folgende Fragen:

- Was möchtest du in deinem Leben gern erreichen?
- Welches Leben möchtest du führen?
- Welche Eigenschaften sind dafür nötig?

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Wurzel des Problems, anstatt dich in der Bearbeitung seiner äußereren Folgen zu verlieren.

Wie wird ein saṅkalpa formuliert?

- präzise, kurz und in der Gegenwartsform
- so, als ob das Gewünschte bereits eingetreten ist,
z. B. „Ich bin vollkommen gesund.“
- positiv,
z. B. „Ich habe Vertrauen.“ anstatt „Ich habe keine Angst mehr.“
- ohne unterschweligen Mangel,
z. B. „Ich bin in in der Lage Grenzen zu setzen.“ anstatt „Ich möchte gern Grenzen setzen.“

Ein saṅkalpa wird so lange wiederholt und beibehalten, bis der gewünschte Zustand eingetreten ist. Es ist daher nicht hilfreich, das saṅkalpa ständig zu wechseln. Die gelassene Beharrlichkeit der Praxis ist entscheidend.

Mit dem Kultivieren von neuen, dir förderlichen Verhaltensmustern ist es jedoch oft nicht in ein paar Wochen getan. Habe Geduld und Mitgefühl mit dir. Positive Veränderungen stellen sich ein, sobald du dich auf den Weg einlässt.

Nimm dir deshalb ausreichend Zeit für das Formulieren deines saṅkalpa. Es ist nur für dich und deshalb darfst du es auch für dich behalten.

Solltest du zu Beginn des Kurses noch kein saṅkalpa gefunden haben, ist das nicht schlimm. Du kannst Yoga Nidra auch erst einmal ohne ein saṅkalpa praktizieren.

Vertraue darauf, dass sich dein saṅkalpa zu gegebener Zeit zeigen wird.

Die regelmäßige Yoga Nidra Praxis ist essentiell. Viele Verhaltensmuster, die uns jetzt ein erfülltes Leben verwehren, haben wir durch Erziehung und Sozialisation erworben. Durch die unbewusste Wiederholung haben wir sie selbst gefüttert und gestärkt. Sie sind so mächtig, dass sie reflexartig unser Denken und Handeln beeinflussen. Mit dem saṅkalpa stärken wir sanft und stetig die Charaktereigenschaften die uns hilfreich sind bzw. den Zustand, welchen wir erreichen möchten.

Herzlich Willkommen zu einer Reise zu dir selbst. Ich bin gern dein Begleiter.

Namaste

