

## Ablauf der Yoga-Nida-Übung:

1. *Vorbereitung*: Shavasana (die Ruuehaltung, auch Todesstellung), Körper- und Atemwahrnehmung, Entspannung durch Achtsamkeit auf Körper, Atem und Geräusche
2. *Sankalpa* ist ein wichtiges Element von Yoga Nidra. Das Sanskritwort bedeutet so viel wie Vorsatz, Entschluss oder Sprache der Wahrheit. Ein kurzer positiver Leitsatz wird vom Übenden in einer eigenen klaren und einfachen Sprache formuliert, mehrfach wiederholt und dadurch in seinem Unterbewusstsein abgelegt. Der Sinn des Sankalpas liegt darin, der eigenen Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben, sowie die innere Willenskraft und den Geist zu stärken.
3. *Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper*: Die einzelnen Körperteile werden durch das Wahrnehmen in einer immer wiederkehrenden festgelegten Reihenfolge bewusst gemacht, wobei der Name des betreffenden Körperteils jeweils gedanklich wiederholt wird. Diese Praktik erhöht den Fluss von pranischer Energie. Der von der Aufmerksamkeit berührte Körperteil kann sich entspannen und wird durch die gedankliche Wiederholung des Namens mit Energie aufgeladen. Es entsteht eine Trennung des Bewusstseins von den sensomotorischen Wahrnehmungskanälen.
4. *Gegensatzpaare*: Das Aufrufen von verschiedenen gegensätzlichen Empfindungen (warm/kalt, rechts/links, schwer/leicht etc.) in schnellem Wechsel soll eine Verbindung der beiden Hirnhemisphären herstellen und einen harmonisierenden Einfluss auf das Gehirn ausüben.
5. *Visualisierung*: im letzten Drittel der Übung – wenn das Bewusstsein tief entspannt ist – werden verschiedene Bilder in schneller Reihenfolge visualisiert, wie z. B. "türkisfarbener See", "uralte Eiche", "vorüberziehende Wolken" etc. Dabei können auch Inhalte aus tiefen Schichten des Unterbewusstseins als Bilder auftauchen, nochmals erlebt und aufgelöst werden.
6. *Wiederholung des Sankalpa* (Vorsatz/Entschluss) zur Vertiefung
7. *Abschluss*: systematische Rückführung in die äußere Welt