

Yoga Nidra = Tiefenentspannung

Wie Yoga Nidra wirkt

- Entspannung des ganzen Körpers
- Die Hirnfrequenz wird gesenkt und es entsteht eine bessere Verbindung zwischen der rechten und linken Hirnhälfte, was die Konzentration fördert.
- Das Nervensystem wird harmonisiert
- Die Atmung wird ruhiger, tiefer eventuell flacher und rhythmischer.
- Die Muskulatur entspannt sich.
- Der Körper erholt sich, weil die Gedanken ruhig werden und unsere Reflexe stillgelegt werden.
- Die Blutgefäße werden weiter und damit wird die Durchblutung verbessert, was zu besserer Zellernährung und damit auch zur Unterstützung der Entgiftung beiträgt.
- Durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf verschiedene Zustände (Schwere, Leichtigkeit, Wärme, Kälte) Stimulieren wir innere Gehirnbereiche, die für diese Art von Wahrnehmung zuständig sind. Auf diese Weise können verdrängte, scheinbar vergessene Zustände wieder ins Bewusstsein gerufen und verändert werden. Wir können uns in schwierigen Situationen aus diesen Ressourcen des Unterbewussten bedienen um z.B. Schmerz zu dämpfen oder durch eine lustvolle Erinnerung aufzulösen.
- Harmonischer Ausgleich unserer Gefühle
- Der Geist wird sehr empfänglich und die geistige Kraft kann im Zustand von Yoga Nidra besonders gut gelenkt werden. Diese Kraft können wir nutzen um besser zu lernen, heilend zu wirken oder unliebsame Gewohnheiten loszuwerden.
- Der seelische Zustand wird lockerer, kreativer, inspirierter und offener. Wir fließen mit den Dingen und finden Zugang zu unserer inneren Stimme. Was uns hilft, das Selbstvertrauen zu stärken.

*«Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die eigene Kraft»*