



Einführung in die Sonnengeflechtsübung

Diese Übung zielt darauf ab, sämtliche Organe optimal zu durchbluten. Ganz gleich, ob bei stressbedingten Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündungen oder einem Reizmagen. Diese Übung trägt zur Regeneration bei.

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

Das Sonnengeflecht ist ein Nervenknottengeflecht in den Tiefen des Bauchraums hinter dem Magen. Es befindet sich unter dem Zwerchfell, zwischen Nabel und Herz. Über das Sonnengeflecht, das Teil des vegetativen Nervensystems ist, können sämtliche Funktionen aller Bauchorgane (Magen, Dünn- & Dickdarm, Leber, Nieren, Geschlechtsorgane ect.) beeinflusst werden.

Viele kennen die Redewendungen:

"Das muss ich erst einmal verdauen"

"Das schlägt mir auf den Magen"

"Das geht mir an die Nieren"

Zudem entscheiden wir auch intuitiv mit dem Bauchgefühl. Emotionen und Organe stehen daher mehr oder weniger eng miteinander in Verbindung.

Das Sonnengeflecht wird auch als Solarplexus bezeichnet. Ob Niere, Milz, Bauchspeicheldrüse oder Magen und Darm, die Sonnengeflecht versorgt alle wichtigen Organe mit neuer Energie & sorgt rundum für einen ausgeglichenen Körper.

Was kann ich selbst dazu beitragen, um in Balance zu sein?

Der sogenannte Solarplexus steht für Lebensenergie, Freude und Weiterentwicklung. Wenn du dir also vorstellst wie eine warme Brise durch den Körperbereich strömt, so trägt die Übung zur Durchblutung der Organe bei.

Der Kopf wird wieder frei, die Verdauungsorgane nehmen ihre Arbeit im Parasympathikus wieder verbessert auf. Der ganze Organismus entspannt sich zunehmend, wodurch die Übung zu einem guten Schlaf beiträgt.

Was du zur Visualisierung der Übung beitragen kannst:
Möglich ist es, eine Wärmflasche auf den Solarplexus zu legen. Dabei kannst du dir vorstellen wie sich die wohltuende Wärme langsam ausdehnt.

Ebenso kannst du einen warmen Tee oder Kakao während der Übung genießen und dabei spüren wie sich die Wärme ausbreitet. Die Visualisierung kannst du genauso umsetzen wie sie dir gut tut.

→ Lies bitte jetzt das PDF „2. Die Sonnengeflechtsübung - Ablauf (.pdf)“



Tipps & Hilfestellungen:

- Bei der Sonnengeflechts-Übung kann als harmlose „Nebenwirkung“ die Darmtätigkeit zunehmen. Vermehrt können auch Darmgeräusche auftreten. Das bedeutet, dass du auf dem richtigen Weg zum Bauchwärmeerlebnis bist.
- In seltenen Fällen kann auch ein Spannungsgefühl oder Unwohlsein im Bauch auftreten. Solche Beschwerden verschwinden meistens innerhalb weniger Tage. Im Zweifelsfall kann die Übung jederzeit zurückgenommen werden.