



Die Sonnengeflechtsübung im Detail

Übungsdauer: Täglich circa 10 bis maximal 15 Minuten sind optimal. Wie oft du die Sonnengeflecht-Übung umsetzen möchtest, bleibt jedoch dir überlassen. Diese Übung unterscheidet sich deutlich von den vorhergehenden Übungen. Wir werden deinen Körper jetzt auf Regeneration programmieren. Auch hier gilt wieder, starte bitte mit dieser Übung erst, wenn Du die Wärme- bzw. Atemübung bereits beherrscht.

Einleitung

- ✓ Zu Beginn konzentrierst du dich voll und ganz auf deinen Atemrhythmus.
- ✓ Schließe deine Augen.
- ✓ Um dich rundum zu entspannen, atmest du tief aus, mit jedem Atemzug entspannst du etwas mehr. Jeder Atemzug lässt dich tiefer in den Entspannungsmodus sinken.
- ✓ Entspanne dich von deinem Kopf, über die Schultern bis zu den Füßen und Zehenspitzen. Nutze dafür die visualisierte warme Welle. Konzentriere dich auf die Stelle in deinem Körper, die sich besonders leicht oder warm

anfühlt. Lass die warme Strömung genau von dieser Stelle aus deinen ganzen Körper durchqueren, damit die Entspannung auch jede Zelle erreicht.

- ✓ Du kannst für dich selbst entscheiden, ob du die ausführliche Einleitung aus der ersten Woche nutzen möchtest. Sollte dir das Umschalten in die Entspannung schon leichter fallen, kannst du die Einleitung natürlich auch verkürzen.

Die Sonnengeflecht-Übung zum nachlesen:

Beginn:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Gedanken kommen und gehen. Sie sind jetzt gleichgültig.*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Ganz weit weg von mir höre ich Geräusche, sie sind ohne Bedeutung.
Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind ganz schwer. Ganz schwer
(aus der Woche 1 die verkürzte Form)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl
und geborgen.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind strömend warm.
(aus Woche 2 die Kurzversion)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl
und geborgen.*

Übung

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.

(aus Woche 3 die Kurzversion)

Ruhetönung

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.

Übung

Es atmet mich

Ruhetönung

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.

Mein Körper ist vollkommen entspannt und mein Bewusstsein wacht bei der Übung.

Übung

*Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.
Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.
Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.*

Ende:

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Mein Körper ist vollkommen entspannt. Nichts muss. Alles kann, alles darf. Ich weiß für mich, dass ich diese tiefe Entspannung haben kann, wann immer ich sie möchte. Wo immer ich sie brauche und so oft ich sie brauche.

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut.

Einen Augenblick bleibe ich noch in dieser tiefen Entspannung und fühle diese Ruhe. Ich nehme meinen Körper bewusst wahr.

(Kleiner Tipp: Stell dir an dieser Stelle einmal vor, du könntest das, was dich am meisten stresst durch einfaches berühren in etwas positives verwandeln! Probiere es einfach aus 😊)

Nun beginne ich, ein wenig dieser tiefen Entspannung und der Ruhe mit in meinen Alltag zu nehmen. Ich bin voller Energie und Motivation, wenn ich nun gleich meine Augen öffne und zurück im Hier und Jetzt bin.

Rücknahme

Ich zähle nun von 5 zurück auf 1. Danach bin ich wieder in meinem Alltag und nehme meine Umgebung deutlich wahr. Ich bin voller Kraft und gehe munter meinen Alltagsaufgaben nach. 5...4...3...2...1...

Strecke deine Arme und Beine, dehne dich in alle Richtungen, wie es dir bequem ist. Atme tief durch. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist voller Energie in deinem Alltag.

➔ Starte bitte jetzt mit dem Hörbuch „3. Die Sonnengeflechtsübung (.mp3)“



Tipps & Hilfestellungen:

- Du kannst eine Hand locker auf den Oberbauch legen, um die Bauchwärme besser spüren zu können.
- Stell dir eine Wärmflasche auf deinem Bauch vor.
- Stell dir vor, wie eine warme Suppe deinen Bauch erwärmt.
- Alternativ funktioniert ebenfalls die Vorstellung, wie ein hochprozentiger Schnaps den Bauchraum erwärmt.