

## Die Sonnengeflechtübung

An zentraler Stelle im Oberbauch (etwa in der Mitte zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeins in der Körpertiefe) liegt der Solar plexus. Der Solar plexus ist eine der wichtigsten Schaltstellen des vegetativen Nervensystems und steuert die Verdauungsorgane. Die deutsche Bezeichnung des Solar plexus lautet „Sonnengeflecht“.

Nachdem die Extremitäten, die Atmung und das Herz durch die Konzentration auf entsprechende Formelvorsätze angesprochen wurden, fehlen noch die inneren Organe des Verdauungssystems: die Leiborgane. Zusammenhänge zwischen den Leiborganen und den Zuständen der Anspannung und Entspannung sind aus dem Alltag in großer Zahl bekannt. Man kennt „Situationen“ oder „Menschen“, die „einem auf den Magen schlagen“. Nicht nur Kinder „machen manchmal vor Angst in die Hose“. Sprichwörter und Werbesprüche stellen ebenfalls entsprechende Zusammenhänge her („Voller Bauch studiert nicht gerne“ etc.). Im Autogenen Training wird die Entspannung der Leib- und Verdauungsorgane durch die Leibübung angestrebt.

### Die Formel:

**Das Sonnengeflecht ist strömend warm**

oder alternativ

**Der Leib ist strömend warm**

### Physiologische Effekte der Sonnengeflechtübung:

Die mit der Leibübung angezielte Regulierung der Bauchorgane benötigt zumeist etwas mehr Übung als die anderen Formelvorsätze des Autogenen Trainings. Effekte zeigen sich in Wärmeempfindungen für den Bauch und/ oder in Gefühlen von Bauch- oder Organbewegungen. Die Entspannung der Bauchorgane äußert sich in Bauchgrummeln, - knurren oder – gluckern. Abgehende Blähungen sind möglich.

### Bilder/Vorstellungen

- Auf dem Brustbein liegt ein warmer Stein, der Wärme ausstrahlt.
- Die Sonne scheint auf den Bauch.
- Eine Wärmflasche liegt auf dem Bauch.

Ich wünsche Dir spürbaren Erfolg!