

Lektion 6 - Körpermitte spüren

Fokus: Zentrierung, Wärme & Energie in der Körpermitte.

Ziel dieser Übung

Die Konzentration auf die Körpermitte – insbesondere den Bereich des Solarplexus (Sonnengeflecht) – vertieft die Entspannung, fördert die Durchblutung im Bauchraum und aktiviert Dein inneres Energiezentrum.

Viele Menschen empfinden bei regelmäßiger Praxis ein Gefühl von Wärme, Kraft und Lebendigkeit in der Mitte des Körpers.

Affirmation dieser Lektion:

„**Mein Bauch ist strömend warm.**“

Übungsablauf

Schritt 1 - Haltung einnehmen

Schritt 2 - Vorbereitende Übungen optional

Schritt 3 - Starte mit der Einstimmung

Schritt 4 - Formeln verankern

Entsprechend der aktuellen Stufe.

Schritt 5 - Rückholformel

Die drei Stufen der Bauch-Übung

Stufe 1

- Meine Arme und Beine sind ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Arme und Beine sind angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Körpermitte ist strömend warm. 6x

Stufe 2

- Mein ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Körpermitte ist strömend warm. 6x

Stufe 3

- Körper ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Körper angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Atem ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Herzschlag ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Körpermitte ist strömend warm. 6x

Alternative Formeln zur Vertiefung

Du kannst auch mit folgenden Formulierungen experimentieren – je nachdem, was sich für Dich stimmiger anfühlt:

- **Mein Bauch ist strömend warm.**
- **Bauch strömend warm.**
- **Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.**
- **Sonnengeflecht strömend warm.**
- **Mein Solarplexus ist strömend warm.**
- **Meine Körpermitte ist strömend warm.**
- **Mein Körperfeuer brennt.**
- **Mein Manipura Chakra leuchtet hell.**

Raum für Notizen & Gedanken

Lektion 6 - Deine Erfahrungen

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7: