

## Der Bauch als Ruhepol



Diese Übung stimuliert ebenfalls den Vagusnerv. Sie ist jederzeit auch für kleine, notwendige Pausen nützlich und ein Begleiter, wenn sich der Stress anbahnt.

Setzen Sie sich einfach entspannt hin, am besten auf einen Stuhl. Die Arme können rechts und links neben dem Körper herunterfallen. Sie können auch den Kopf gerne erst einmal nach vorne fallen lassen, um so auch die Nackenmuskeln angenehm zu entspannen.

Stellen Sie sich nun vor, dass der Kopf langsam wie an einer sanften Schnur nach oben gezogen wird, so dass Sie aufrecht sitzen mit dem Blick nach vorne. Sie atmen langsam und tief in den Bauch. Jede Ausatmung verstärkt Ihre Entspannung. Sie können dazu auch die Augen schließen.

Nun legen Sie die Hände mit leichtem Druck auf Ihren Bauch und fühlen unter dem leichten Druck ihrer Hände das Heben und Senken der Bauchdecke. Nehmen Sie sich dafür 3-4 Atemzüge Zeit.

Nun denken Sie beim Einatmen: tief und beim Ausatmen: langsam. Trotz des leichten Drucks der Hände auf den Bauch vertiefen Sie sanft ihre Atmung und verlangsamen sie genussvoll. Von Atemzug zu Atemzug wird es langsamer und tiefer.

Genießen Sie so 10 Atemzüge.

Danach nehmen Sie ihre Hände wieder vom Bauch und spüren der Wirkung nach.