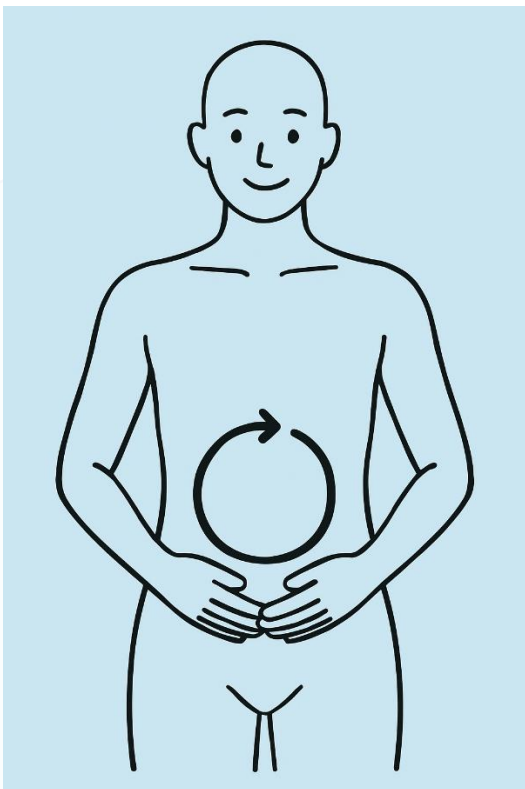


Anleitung zum Bauchnabelkreisen

Die Bauchnabelkreis-Übung stammt aus körperorientierten Entspannungstechniken und wird häufig im Bereich der Körperwahrnehmung, der Achtsamkeit und der somatischen Regulation eingesetzt. Sie fördert die bewusste Verbindung zwischen Körper und Geist und unterstützt dabei, Spannungen im Bauch- und Beckenbereich sanft zu lösen.

Durch die gleichmäßige, kreisende Bewegung des Bauchnabels wird der Fokus auf das Körperzentrum gelenkt. Dies führt zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung, aktiviert die tiefliegende Rumpfmuskulatur und kann gleichzeitig das autonome Nervensystem beruhigen. Die Übung eignet sich besonders zur Regulation innerer Unruhe, zur Förderung von Gelassenheit und als vorbereitende Maßnahme für meditative oder körpertherapeutische Prozesse.

Darstellung der Bauchnabelübung (eigene Darstellung)



Anleitung: Bauchnabelkreis-Übung

1. Setze oder stelle dich entspannt hin.
Deine Schultern sind locker, der Atem fließt ruhig.

2. Lege beide Hände flach auf deinen Unterbauch.
Die Fingerspitzen liegen locker übereinander – etwa auf Höhe des Bauchnabels.
3. Beginne, deinen Bauch ganz leicht kreisförmig zu bewegen.
Stell dir vor, dein Bauchnabel malt einen kleinen Kreis – innen oder außen, ganz fein.
4. Mache die Bewegung langsam und gleichmäßig.
Der Kreis kann im Uhrzeigersinn oder entgegengesetzt verlaufen – beides ist möglich.
5. Atme ruhig und bewusst.
Spüre, wie sich mit jedem Atemzug dein Bauch hebt und senkt. Lass die Bewegung weich und fließend bleiben.
6. Bleibe 1–3 Minuten bei der Übung.
Spüre, wie sich Spannung im Bauch löst und dein Körper zur Ruhe kommt.