



## IN DIE RUHE EINTAUCHEN

*Die Sophrologie eignet sich hervorragend zum Abbau von Stress. Die Methode verhilft zu innerem Gleichgewicht und stellt so eine Harmonie zwischen Körper und Geist her: Der Körper entspannt sich, und der Geist wird offen für Veränderungen und innere Ruhe.* KRISTIN AUBORT

«Mit 58 wurde mir bewusst, dass ich 50 Jahre lang mit hochgezogenen Schultern durchs Leben ging», berichtet Laurent. Vor zwei Jahren verändert ein Schlaganfall innert 20 Minuten sein Leben. «Nach einer körperlichen Rehabilitation konnte ich wieder halbtags arbeiten, doch meine frühere, verantwortungsvolle Stelle musste ich aufgeben. In dieser Zeit entdeckte ich die Sophrologie; durch sie gelang es mir, Dinge wie Wolken im Kopf vorüberziehen zu lassen. Jetzt schlafe ich besser und kann loslassen», freut er sich und fügt bei: «Mein zweites Leben ist wunderbar!» Gemäss Annemarie Boos und Eveline Favre, Master Spezialistinnen in Sophrologie nach Cayedo, verhilft die von Alfonso Caycedo, Neuropsychia-

ter, begründete Entspannungstechnik zu grösserer Ausgeglichenheit und hilft beim Loslassen und somit auch, Stress abzubauen. «Wir sind in der Lage, unsere Denkweise zu ändern und anders an existentielle Probleme heranzugehen, indem wir sie in einem neuen Licht sehen.»

### EINEM GRUNDLEGENDEN BEDÜRFNIS NACHKOMMEN

Diese dynamische, mittlerweile weltweit angewandte, Entspannungstechnik basiert auf dem bewussten Wahrnehmen von Körper und Geist. «Sophrologie eignet sich für alle Menschen, die zur Verwirklichung der eigenen Existenz nach individuellen Lösungen suchen», betont Eveline Favre. Wer Ausgeglichenheit sucht, muss die eigenen stressbedingten



### Faszinierendes Gehirn auf Tour

Noch bis 21. Oktober dauert die Schweizer Rundreise des Brain Bus. Die mobile Ausstellung widmet sich ganz dem Gehirn, seinen Funktionen und möglichen Störungen sowie der Welt der Hirnforschung. Schwerpunkt ist diesmal das «Gehirn unter Stress». Mit neuen Themen und Experimenten bietet die faszinierende, interaktive Schau Gross und Klein aussergewöhnliche Einblicke in unser Wunderorgan. Im Bus beantworten Neurowissenschaftler Ihre Fragen.

- Eintritt frei. Alle Standorte sind im Fahrplan unter [www.brainbus.ch](http://www.brainbus.ch) aufgeführt.

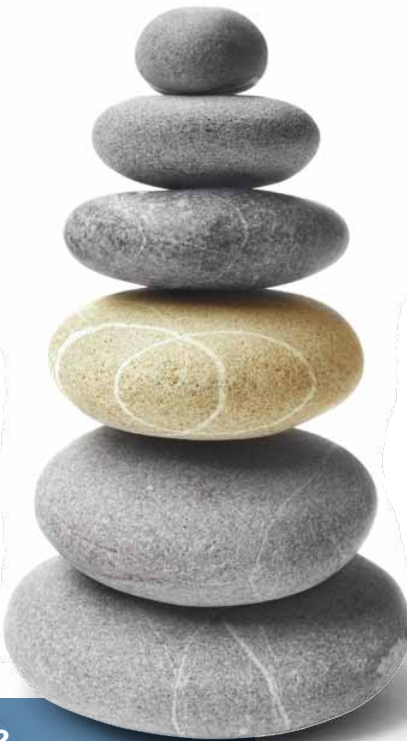


## «DURCH EINE KONZENTRATION AUF DIE SINNE BERUHIGT SICH DER GEIST»

Anspannungen erkennen und mit ihnen umgehen lernen, um innere Ruhe zu finden.

«Sophrologie steht allen offen! Durch sie findet man zu sich selbst und mit hin zum Leben zurück. Indem man sich auf die eigenen Empfindungen konzentriert, beruhigt sich der Geist und es breitet sich zunehmend eine Harmonie zwischen Körper und Geist aus, welche einem menschlichen Grundbedürfnis entspricht», meint sie. Der Mensch ist der Spiegel unserer Technologie, die auf Geschwindigkeit und Leistung getrimmt ist; er will alles sofort und ohne Anstrengung haben. Doch wer wieder zu sich selbst finden möchte, muss sich anstrengen. Diese Anstrengung besteht darin, Übungen zu wiederholen, welche die Sophrologie anbietet. Man denke nur an die Disziplin und die Anstrengungen von Sportlern oder Musikern: Sie trainieren täglich und erreichen ihr Ziel einzig durch üben, üben und nochmals üben. Das hat jeder selbst in der Hand, man übernimmt Verantwortung gegenüber sich selbst und den Anderen», meinen die beiden Spezialistinnen.

**DEN DRUCK ERSTMAL AUF EIS LEGEN** Eine Möglichkeit zur Entschärfung von Stress-Situationen:



### → Weshalb Sophrologie?

Im Kurs übt man:

- > sich zu konzentrieren
- > Abstand zu nehmen von Urteilen, vorgefassten Meinungen, Sorgen usw.
- > mit sich und anderen in Kontakt zu sein
- > die eigene Existenz anders zu erleben
- > der eigenen Existenz Sinn und Werte zu geben

«Nicht nachdenken!» Und Annemarie Boos wiederholt: «Wenn der Körper entspannt ist, ist es auch der Geist. Die Sophrologie lehrt, Druck erstmal auf Eis zu legen und sich zu sagen: «Ich weiss zwar, dass es ihn gibt, aber für mich ist das jetzt nicht wichtig». Wenn man seine momentanen Empfindungen zulässt, lebt man mitten im Jetzt, und der Geist wird nicht belastet!»

Gegen Stress hilft bewusstes Atmen, vor allem die Bauchatmung, denn mit ihr entfernt man sich von seinem Geist, stellt das Gedankenrasen ab und kommt mit dem Körper in Kontakt. «Man fühlt sich wohl, hier und jetzt, und das wirkt sich positiv auf den Geist aus.»

Speziell eine Übung hilft dabei, das Selbstvertrauen zurückzugewinnen: «Man lenkt seinen Geist auf ein Erlebnis, das erfolgreich verlaufen ist: ein Arbeitsgespräch, eine Prüfung usw. Es wird Erinnerungen in den Zellen wachrufen und somit positive Gefühle freisetzen. Wenn man derartige Gefühle aktiviert und sich auf den Körper konzentriert, breitet sich dieses vitale Wohlbefinden aus. Man bekommt wieder Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Erfolg zu haben. Was der Körper einmal gemacht hat, kann er immer wieder tun», betont Eveline Favre.

### «DURCH BEWUSSTES ATMEN STRESS ABBAUEN»

Damit hat Mélanie, 35-jährig, Erfahrung: «Trotz Stress im Alltag versuche ich, bewusst zu atmen und von gewissen Situationen Abstand zu nehmen. Seitdem ich Sophrologie mache, fühle ich mich präsenter und kann auch bei meiner Arbeit als Krankenschwester besser für andere da sein. Dabei komme ich auch mir selbst näher». ■

### Im Internet:

[www.sophro.ch](http://www.sophro.ch) und  
[www.sophrologiezentrum.com](http://www.sophrologiezentrum.com)