

# Kleine Fluchten

Ständig auf Trab sein, dauernd anderen ihre Wünsche und Bedürfnisse erfüllen, nicht abschalten können, das macht atemlos, verspannt Körper und Geist, reduziert Energie und Motivation für die Arbeit. Der eigene Akku hat sich unbemerkt entladen und lädt sich nicht von alleine auf. Mit kleinen Fluchten – wie im Film «Les petites fugues», wo der Bauernknecht sich einen Töff kauft und ins Land hinausfährt –, haben wir die Möglichkeit, den eigenen Akku positiv aufzuladen. Für die einen ist es die Töfffahrt, für andere eher das duftende Bad, der Frühlingsspaziergang, eine bestimmte Musik oder einfach sich hinsetzen, bewusst atmen und dabei den Körper bewegen und wahrnehmen, um ins innere Gleichgewicht zu kommen. Folgende Übungen<sup>1</sup> sind dazu sehr geeignet:



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Benutzen Sie nur die vordere Sitzfläche des Stuhls. Rücken gerade halten, Arme locker auf die Oberschenkel legen.

2. Drehen Sie den Kopf beim Einatmen langsam zur Seite, beim Ausatmen wieder nach vorn.

3. Lassen Sie den Kopf langsam auf die Schulter sinken.

4. Strecken Sie einen Arm weit nach oben.

5. Verschränken Sie die Hände. Führen Sie die Arme langsam nach oben, und drehen Sie dabei die Handflächen nach oben. Senken Sie Arme und Schultern zur Seite.

6. Umfassen Sie ein Knie mit beiden Händen, und ziehen Sie das Knie zur Brust.

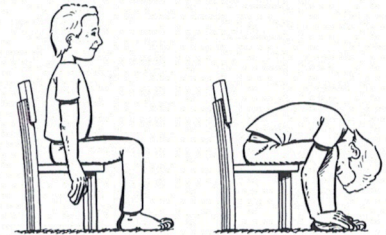
7. Legen Sie die verschränkten Hände an den Hinterkopf. Drücken Sie die Ellenbogen leicht nach hinten. Drehen Sie den Ober-

körper beim Einatmen langsam zu einer Seite, beim Ausatmen wieder nach vorn.

8. Strecken Sie beide Arme weit nach oben.

9. Verschränken Sie die Hände wieder am Kopf. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, und führen Sie den linken Ellenbogen langsam zum linken Knie.

10. Senken Sie den Oberkörper weit nach vorn. Schultern auf die Knie, der Kopf hängt zwischen den Knien, Arme hängen locker an der Seite.



**Elvira Tschan**, redaktionelle Mitarbeiterin

- CD: «Das Balance Programm für den ganzen Körper». Fr. 39.80

Das Balance Programm ist auf sanfte Bewegungen und bewusste Atmung ausgerichtet. Die Übungen sind illustriert. Sie werden angeleitet und von einer dazu speziell komponierten Musik begleitet. Dauer: 30 Min. mit der anschliessenden Möglichkeit, weitere 30 Min. sich ganz der Musik im Ruhepuls-Rhythmus von 60 Schlägen pro Minute hinzugeben und zu entspannen.

Weitere Empfehlungen:

- CD «Autogenes Training»: Gesamtprogramm: 20 Min., plus aufgeteilt auch in verschiedene Übungen zu je ca. 5 Min. Dauer und 30 Min. Musik zum Entspannen. Kosten Fr. 39.80
- CD «Schwebende Klänge» Vol. 2, 60 Min Musik im Taktmass von 60 Schlägen pro Minute. Fr. 39.80

Bezug: SPA Lernmedien AG, Birkenweg 61, 3013 Bern, Tel. 031 335 18 11, Fax 031 335 18 10, info@spa-lernmedien.ch  
www.spa-lernmedien.ch