



“Training om te ontspannen maakt medicatie overbodig”



Laat het moeilijke woord u vooral niet afschrikken. Sofrologie staat voor een westerse en snelle trainingsmethode tegen stress. Niks zweverigs, overal toepasbaar en eenvoudig aan te leren.

● Kinesiste Pascale Crauwels ontdekte deze diepe relaxatiemethode zestien jaar geleden. Zij past ze al geruime tijd met succes toe in haar praktijk en voltooide zonet het eerste Nederlandstalige boek over deze trainingsmethode van de in Colombia geboren Spaanse professor Caycedo. De jongste tijd is die aanpak ook bij ons steeds meer in trek.

“In het zuiden van Europa is deze techniek al lang ingeburgerd. Ik kwam er mee in contact nadat ik zelf mentaal en fysiek was gecrasht. Zoals veel zorgverleners werkte ik twaalf uur per dag en zorgde dan nog voor anderen. Ik was op een bepaald moment *leeggegeven*. Mijn balans was compleet zoek en ik besefte dat ik iets moest gaan doen om mijn leven weer in handen te nemen”, vertelt Pascale.

● Wat houdt sofrologie in?

Het wordt omschreven als een zachte geneeswijze, al moet je helemaal niet ziek zijn om de methode toe te passen. Ook preventief werkt ze prima tegen stressklachten. Het is een heel eenvoudige maar doeltreffende trainingsmethode die je helpt om terug bewuster te zijn van je geest en je lichaam, zonder medicatie. Door weer alert te leren zijn, wapen

je je tegen momenten van stress.

● Waaruit bestaat zo'n training?

De basis cursus bestaat uit vijf lessen. Daarin krijg je de basistechnieken van dynamische relaxatie onder de knie om ze in je dagelijkse leven toe te passen.

In de eerste sessie leg ik mensen uit hoe het stressmechanisme in elkaar zit en help ik hen opnieuw bewust worden van hun eigen lichaam. Gestresseerde mensen zijn ook lichamenlijk verkrampd en moeten opnieuw leren hun lichaam te voelen zonder die spanning. Wie zich bewust is, merkt opnieuw de kleine signalen op die het lichaam de hele dag door geeft. Door daarop in te pikken met oefeningen kan je voorkomen dat klachten zich opstapelen of gaan vastzetten.

Verskillende oefeningen ondersteunen dat. Zoals ademhalings-technieken. Ze leren opnieuw diep inademen en uitblazen. Stoom van

de ketel halen. Dat geeft een heel goed gevoel, wat veel mensen al lang verloren waren. Wie gespannen is, ademt veel oppervlakkiger. Diep ademen loodst meer zuurstof naar de hersenen, wat een fitter gevoel teweegbrengt. Je tankt zo weer energie bij. Ook de gejaagde hartslag verdwijnt. In het begin lukt zoiets maar kortstondig. Maar hoe meer je het toepast, hoe beter de concentratie weer wordt en hoe meer deugd je hieraan beleeft. De eerste weken moet je wat tijd investeren om de technieken juist aan te leren. Maar dan sta je sterk tegen uiteenlopende klachten zoals slapeloosheid, maagproblemen, chronische vermoeidheid of hyperventilatie. Sofrologie gaat zo diep dat het inwerkt op het zenuwstelsel en heel wat medicatie overbodig kan maken.

● Is sofrologie aangepast aan onze snelle westerse levensstijl?

Ja. De oefeningen kan je om het even waar en wanneer doen. Je hebt geen matjes, muziek of speciale kleren nodig. Ik doe mijn oefeningen vaak gewoon rechtopstaand, terwijl ik aanschuif voor de

kassa van de supermarkt. In plaats van me daar op te jagen, ontspan ik mijn spieren en laat mijn ademhaling komen. Binnen de vijf minuten ben ik geruster.

● Voor wie is deze training aan te raden?

Voor iedereen maar in de eerste plaats voor mensen met stressklachten, angsten of depressieve gevoelens. De meest spectaculaire resultaten zie ik bij diegenen die er snel bij zijn. Maar je kan het in alle omstandigheden gebruiken. Zelfs jongeren met examenvrees heb ik het al met veel succes zien toepassen.

KARI VAN HOORICK

● Pascale Crauwels, Stap voor stap bewuster met sofrologie, uitgeverij Houtekiet, 294 blz., 22,50 euro.

● Meer info over de nieuwe lessenreeksen op www.sofropraktijk.be.

Wat is sofrologie?

● ● ‘Sofrologie’ komt van de Griekse woorden ‘sos’ (harmonie), ‘phren’ (bewustzijn) en ‘logos’ (studie). Aanhangers van de sofrologie beweren dat het een methode is die je weer in contact brengt met je eigen lichaam en het evenwicht tussen lichaam en geest herstelt. Sofrologie krijg je onder de knie door oefeningen die je beter leren ademen, concentreren en ontspannen. De oefeningen zijn makkelijk en kan je in principe overal doen.

Sofrologie zou goed zijn voor je zelfvertrouwen, innerlijke rust en harmonie, geheugen, concentratie en creativiteit. Het zou ook antistresserend werken.

De leer van de sofrologie werd in de jaren zestig bedacht door de professor Alfonso Caycedo. Hij haalde de mosterd bij de Indische yoga, het Tibetaans boeddhisme en het Japanse zen.

BVP