

## SOFROLOGE PASCALE CRAUWELS WIL WESTERSE RELAXATIEMETHODE INTRODUCEREN



Stress zorgt voor zowel fysieke als psychische aandoeningen en, afgaande op een fenomeen als burn-out, wellicht zelfs in stijgende mate. Velen zoeken een manier om op een gezonde manier tot rust te komen. En voor wie zich niet wil verdiepen in oosterse mystiek of yoga, is er **soufrologie**, een uitgesproken westerse relaxatiemethode die almaar populairder wordt. 'Dat dankt het aan zijn efficiëntie en eenvoud en het feit dat je die techniek overal en snel kunt toepassen', zegt de Antwerpse soufrologie Pascale Crauwels.



# 'Soufrologie is een moment van luwte in een stormachtige wereld'

W il je er alles over te weten komen, dan is er vanaf deze week Pascale Crauwels' boek 'De Kracht van Soufrologie - Zachte Bewegings- en Ademtechnieken Die Je Leven Veranderen'. Dit is een even verhelderend als praktisch toe te passen basiswerk over de relaxatietechniek die werd ontwikkeld door de Colombiaanse neuropsychiater Alfonso Caycedo. Die zocht namelijk al in de jaren zestig naar technieken die een alternatief konden zijn voor de vaak brutale manier waarop mensen met psychische en psychiatrische problemen toen nog werden behandeld. Gaandeweg kwam hij tot een dynamische relaxatiemethode die niet enkel helpt bij ontspannen, maar ook bij emotiebeheersing, het aanpassen van de levensstijl, het programmeren van je toekomst en het onder controle krijgen van chronische negatieve stress. Daarmee kunnen mensen zich behelpen die af te rekenen krijgen met onder meer hyperventilatie, slaapproblemen, psychosomatische klachten als maagpijn, onrust en prikkelbare darm, spanningshoofdpijn, vermoeidheid, de-

pressie en burn-out en zelfs sommige hartkwalen, zoals hoge bloeddruk. Bovendien is deze effectieve methode een prima alternatief voor de vaak weinig werkzame medicatie die voor zo'n problemen soms wordt voorgeschreven. Velen zijn op zoek naar manieren om het hoofd te bieden aan de toenemende stress van het dagelijkse leven, aan de enorme snelheid waaraan we leven, de onophoudelijke technologische ontwikkelingen en de maatschappelijke druk waaraan we onderhevig zijn, zaken die geregeld ontsporen in angstaandoeningen, depressie en burn-out. Vandaar het succes van allerlei, dikwijls op oosterse filosofieën gebaseerde ontspanningsmethodes, zoals yoga, zenmeditatie en mindfulness. Steeds meer mensen ontdekken nu ook soufrologie, een discipline die iedereen kan helpen om te relaxen. Verder reikt soufrologie je technieken aan om tot een goede balans te komen tussen lichaam en geest. Ook omvat ze oefeningen om je lichaam gezond te maken en je gedachten positief te sturen. En het goede nieuws is dat het eenvoudig is

en dat het bij iedereen werkt. Je moet er geen bijzondere bekwaamheden voor hebben, noch sportief voor zijn. Dat blijkt ook uit alle, dikwijls pakkende getuigenissen in het boek van Pascale Crauwels. 'Het wordt tijd dat soufrologie ingang vindt bij het brede publiek, want iedereen kan er zijn voordeel mee doen', zegt zij.

**Zelf ontdekte je soufrologie omdat je op zoek was naar manieren om af te rekenen met traumatische ervaringen, chronische pijn en stress.**

**PASCALE CRAUWELS:** Ik heb een niet zo eenvoudige jeugd gehad, met een moeder die jong is gestorven en andere traumatische ervaringen. Ik werd kinesiste, verloor een baby twee weken na de geboorte en ontwikkelde reumatische klachten. Ik dook in mijn werk en zocht, omdat de medicatie voor de reumatische klachten zo belastend waren voor mijn maag, mijn heil in alternatieve geneeswijzen, yoga en macrobiotiek. Ik probeerde van alles om die chronische pijn kwijt te raken, van massages tot intensieve trainingen en zuiverende diëten, maar niets hielp. Ik was me bewust van een verband tussen mijn

opgekropte verdriet en de fysieke pijn, maar geen van de wegen die ik exploreerde, bood een oplossing. De westerse geneeskunde kent dat concept niet eens en oosterse technieken boden maar tijdelijk soelaas. Uiteindelijk kwam ik bij soufrologie terecht. Er bestaan tal van andere relaxatiemethodes, maar bij soufrologie is sprake van een totaalpak van lichaam én geest en dat leek me de meest doeltreffende manier om met mijzelf in het reine te komen. De traumatische ervaringen die ik al een leven lang meesleepte, leverden me spanningen op die ik niet weg kreeg. Maar toen ik begon met soufrologie, was er meteen een klik. Ik leerde mijn lichaam los te krijgen en mijn geestelijke pijn te confronteren, niet op een harde manier, maar via een zachte weg. Ik leerde tegelijk bewuster te worden en emotioneel enige afstand te nemen, zodat ik niet meer verdronk in de pijn van het verleden en de problematiek van het moment. Zo kreeg ik een totaalbeeld van mijn leven en wat ik daar het beste kon aan doen. Het was, in mijn geval, niet makkelijk, en ik zocht ook bijkomende professionele hulp. Maar soufrologie zorgde ervoor dat ik tijdens die periode nooit meer helemaal wegzong, dat ik altijd het hoofd boven water hield. Dat vond ik zo overweldigend en positief, dat ik het in mijn werk wilde integreren. Ik volgde de basisopleiding en ook nog de twee master-jaren bij professor Alfonso Caycedo zelf. Ik heb die cursus zelfs twee keer

gevolgd, om tot de bodem te gaan, alles goed in me op te nemen en vooral ook af te rekenen met mijn eigen blokkades. Als je soufrologie aan anderen overbrengt, moet je immers eerst en vooral in het reine zijn met jezelf.

**Wat ik van je boek vooral leerde, is dat soufrologie de band herstelt tussen geest en lichaam. Staan we tegenwoordig dan zo ver van ons lichaam?**

Absoluut. We hebben meer dan ooit aandacht voor het lichaam maar verder dan een oppervlakkige binding die vooral te maken heeft met vaak ongezonde schoonheidsidealen gaat het veelal niet. Dat blijkt ook uit gesprekken die ik heb met mensen die met soufrologie willen beginnen. Mensen verdrinken in stress en piekeren, ze leven bijna uitsluitend in hun hoofd

Er bestaan tal van relaxatiemethodes, maar bij soufrologie is sprake van een totaalpak van lichaam én geest

en slagen er niet meer in al die indrukken die op hen afkomen, terdege te verwerken. We komen er niet meer toe op een natuurlijke manier te recupereren en dat heeft ook een weerslag op ons lichaam. We blijven blind en doof voor de signalen die ons lichaam ons geeft en gaan steeds meer en verder over onze grenzen heen, tot zowel het lichaam als de geest het opgeven en we wegzinken in depressies, burn-outs of angsten. We proberen daaraan te ontsnappen, door ons onder te dompelen in werk, in drukke bezigheden, pogingen om te ontspannen middels sport, drank of drugs, maar al die zaken zijn in het beste geval tijdelijke pleisters op een been dat steeds zieker wordt. Of ze beginnen na verloop van tijd zelf een probleem te worden. Velen die me consulteren, voelen zich 'slecht in hun vel', en neem dat maar letterlijk. Ze willen vooral meer rust in hun hoofd, een manier om de constante gedachtenstroom even op non-actief te zetten. Ze hebben er nood aan om de zorgen van zich af te zetten, zonder zich daarvoor te moeten wenden tot spiritualiteit of fysieke inspanningen te moeten leveren die niet zijn vol te houden. En dan is soufrologie het alternatief bij uitstek. De basistechniek leert je al snel het verschil te maken tussen een gespannen lichaam, iets waarmee het gros van de mensen dag in, dag uit leeft, en een ontspannen lijf. Je ontdekt rust en toen ik dat de eerste keer ervaarde, volde het aan als thuiskomen. Hoe zalig was dát niet! Gaandeweg beperkt het zich niet meer tot ontspannen en ervaren van een diepere band met je lichaam, maar realiseer je je steeds meer hoe je je leven in functie daarvan kunt aanpassen. Door 's avonds wat minder lang voor de computer te zitten, door je niet meer verplicht

te voelen drie dagen in de week met vrienden de horten op te gaan, door je niet meer te laten inpakken door dat gevoel van 'iets te missen'. De rust en de ontspanning die soufrologie je biedt, leidt tot meer tevredenheid, een dieper gevoel van welbehagen. Niet dat je daarom minder goed zult presteren, integendeel, het zal op een rustiger en meer uitgebalanceerde manier gebeuren. **Je stelt ook wat soufrologie niét is: geen ademhalingsmethode, geen yoga, geen (zelf)hypnose. Feitelijk komt het vooral neer op het ontwikkelen van het zelfbewustzijn.**

Van al die zaken zitten er weliswaar elementen in soufrologie. Hoewel deze discipline wel degelijk is gericht en geënt op de westerse manier van leven, heeft ze tegelijk elementen aan het oosterse denken ontleend. Het is geen exclusieve ademhalingstechniek, maar als je de soufrologische oefeningen ter harte neemt, zal je gaandeweg automatisch op een natuurlijke manier gaan ademen. Het is geen yoga, maar de soufrologie hanteert wel bewegingsoefeningen die helpen om het contact met je lichaam te ontwikkelen. En het is geen (zelf)hypnose, omdat bij soufrologie alles juist op bewustzijn is toegespitst. Maar tegelijk leren we wel onszelf mentaal te herprogrammeren, door positieve gedachten te herhalen en in ons denken in te bedden. Soufrologie werkt niet in op één element, maar is een alomvattende methode die zowel fysisch als mentaal functioneert. En het ontwikkelen van een dieper zelfbewustzijn is een van de steunpilaren, dat klopt. Velen staan nooit stil bij de maalstroom aan gedachten die constant door hun hoofd gaat. Ze staan niet stil bij hun gedragingen, hun reacties, hun keuzes, noch bij de manier waarop al die zaken dikwijls worden gedicteerd of zelfs gemanipuleerd door de omgeving, de dagelijkse routine, de mensen die ons omringen. Wie soufrologie toepast, wordt zich daar bewust van en dat leidt tot een zelfbewustere houding en vooral ook bewustere keuzes. Het is voor velen een echte revelatie, want je zou er staan van kijken hoeveel mensen nooit een seconde bewust stilstaan bij de vele dagelijkse keuzes die ze maken. Noch bij de manier waarop hun leven wordt gedicteerd door hun omgeving en de manier waarop ze zich laten leven. Ik heb heel wat patiënten die nooit hebben geleerd voor zichzelf keuzes te maken en de druk van wat van hen wordt verwacht, almaar zien toenemen zonder dat ooit in vraag te stellen. Vooral vrouwen. Ze werken, nemen ook nog eens het leeuwendeel van de gezinstaken voor hun rekening, moeten dikwijls ook nog de zorg van hulpbehoevende ouders of schoonouders op zich nemen. Het is evident dat je dan over je grenzen gaat en de druk veel te groot wordt. Maar hoe stel je dat in vraag als je nooit de tijd krijgt om bij jezelf stil te staan en jezelf wat rust te gunnen? Soufrologie is een moment van luwte in een stormachtige wereld.

**Mindfulness steunt ook op een dieper bewustzijn. Wat is het verschil met soufrologie?**  
Soufrologie vereist geen langdurige meditaties. ▶



De dagelijkse sofrologie-oefeningen zoals ze ook in mijn boek staan, vragen amper meer dan vijftien minuten tijd en je kunt oefeningen op eender welk tijdstip toepassen en in eender welke omgeving, zowel op kantoor als in de tram, zowel thuis als in het grootwarenhuis. Op elk moment kan je zo'n oefeningen toepassen, snel, efficiënt en discreet. Bijvoorbeeld voor een belangrijke bespreking, een sollicitatiegesprek, een date. We beginnen met oefeningen gezeten op een stoel, dat om te vermijden dat bijvoorbeeld mensen met slaapstoornissen tijdens de oefeningen in slaap zouden vallen, maar er zijn ook staande oefeningen voorzien. Er is dus niets mystieks of wazig aan, het is een praktische, efficiënte en aardse techniek.

**Het heeft ook een puur biologische insteek, al is het maar omdat het lichaam wordt opgedeeld in vijf zones.**

Het zijn niet zomaar vijf zones, maar vijf systemen met een eigen samenhang. Hoofd en gezicht, bijvoorbeeld, een samenhang van spieren en een zenuwcentrum, de hersenen, die je samen kunt ontspannen. Zo heeft elk systeem zijn eigen samenhang van spieren en organen, zoals de hals met de schildklier, de borst met het hart en de longen, de zone van de spijsvertering met buik- en lendespieren, de bekken- en voorplantingsorganen. Uiteraard is er ook de samenhang van al die systemen in één organisme en het tot rust brengen van dat organisme leidt tot de opname van nieuwe energie en de versterking van het immuunsysteem. Tijdens de oefeningen kan je het bijtanken van energie concentreren op elk van die systemen en dat is van groot belang, want stress is slopend voor de levensenergie. Doet dit al je problemen verdwijnen? Uiteraard niet, maar als je je beter voelt, als de balans tussen geest en lichaam in evenwicht is, als je helderder kunt denken en een positieve houding aanneemt, dan sta je stukken sterker en zal je makkelijker tot oplossingen komen. Op die manier werkt de positieve mentale benadering van sofrologie ook rechtstreeks in op je leven. Je moet echter niet wachten tot de problemen zich hebben opgestapeld om met sofrologie te begin-



## Het is een eenvoudige manier om aan dagelijkse mentale hygiëne te doen en meteen ook fysieke ondermijning doeltreffend af te blokken

nen. Het kan, zelfs als je niet meteen aan burn-out of depressie lijdt, een eenvoudige, efficiënte en preventieve manier zijn om aan dagelijkse mentale hygiëne te doen en meteen ook fysieke ondermijning niet enkel tegen te gaan, maar zelfs doeltreffend af te blokken. Het is tevens een prima methode om allerlei slaapstoornissen tegen te gaan. Sofrologie heeft ook een helend aspect. Een rustige geest heeft bijvoorbeeld een positieve invloed op de spijsvertering en we weten ondertussen hoe belangrijk dat stelsel is voor zowel onze globale fysieke gezondheid als ons mentaal welbevinden. Sofrologie kan op termijn ook efficiënt helpen om af te rekenen met slechte gewoonten, zoals roken, te veel drinken of eetstoornissen. Veel topsporters gebruiken het om hun concentratie nog te verbeteren.

**Je in jezelf verdiepen kan confronterend zijn en wat je ontdekt niet altijd even vleiend.**

Dat is zo. Velen zijn het contact met hun echte emoties verloren en wat sofrologie ook doet, is je opnieuw in verbinding brengen met je echte gevoelens, maar dan op een beheerste manier, zodat je niet onderdoor gaat aan een tsunami aan ongecontroleerde emoties. Sommigen hebben in het verleden echter diepe trauma's opgelopen die door de dagelijkse sofrologie-oefeningen naar boven zullen komen, en indien nodig moet je daarvoor aanvullende therapeutische hulp zoeken. Vandaar dat ik bij individuele cliënten altijd eerst een gesprek heb en peil naar wat ze van sofrologie verwachten. Bij groepen niet, omdat dit veelal binnen een werkcontext of een bedrijf gebeurt en het dan van meetaf aan duidelijk is wat er wordt verwacht, namelijk een praktische, werkbare manier voor het hanteren van stress en het beter leren om-

gaan met crisismomenten.

**Er komen ook bewegingen aan te pas. Heeft dat iets met tai-chi gemeen?**

Neen. De bewegingen in sofrologie zijn er op gericht het lichaam los te maken, de ademhaling vlotter te laten verlopen en te zorgen voor een betere doorstroming. Het zijn kleine bewegingen die echter heel efficiënt zijn voor het losmaken van pakweg nek en schouders of van heupen en ledematen van mensen die lang achter hun bureau zitten. Wat al die bewegingen gemeen hebben, is dat ze zacht en eenvoudig zijn, niet ingewikkeld of veeleisend, en dat je ze overal kunt toepassen, niet enkel thuis en op kantoor, maar evengoed in de wagen of op de trein. Bedrijven staan steeds meer open voor de introductie van sofrologie bij het personeel, want het voorkomt burn-out, vermindert ziekteverzuim en verbetert het welbevinden van werknemers, wat automatisch een betere sfeer in de hand werkt.

**Je hebt het ook over toekomstprojecties.**

Eerst pakken we de stress in de realiteit van het heden aan, dan pas werken we aan toekomstprojecties. Via specifieke oefeningen werken we aan een positieve houding tegenover onze toekomst, onze verwachtingen ervan en onze houding daar tegenover. Dat kan een grote hulp zijn voor mensen die na een burn-out-periode opnieuw aan het werk willen gaan. In een derde fase kunnen we nog dieper gaan en blokkades uit het verleden wegwerken.

**Zijn er ook mensen bij wie het niet werkt?**

Sommigen bieden, om welke reden ook, weerstand tegen de werking van de methode. Daar komen we al snel achter, zodat we in onderling overleg kunnen nagaan waaraan dat ligt. Of er zijn cliënten voor wie de emotionele confrontatie toch nog te snel komt of te hard is, zodat ze bijkomende begeleiding moeten zoeken of even willen afhaken. Maar in principe werkt de methode bij iedereen. Aangezien het een natuurlijke, biologisch logische methode is, lijkt me dat ook evident. Daarom is het zo belangrijk dat zoveel mogelijk mensen met sofrologie kunnen kennismaken, dat de drempel wordt verlaagd en men dit op grote schaal in het dagelijks leven kan integreren. Ik hoop uiteraard dat mijn boek daar in grote mate kan toe bijdragen.

**Tekst:** Dominique Trachet

**Info Pascale Crauwels:** [www.sofropraktijk.be](http://www.sofropraktijk.be)  
Via haar website kan je inschrijven voor de boekpresentatie op 29 september  
Meer info over sofrologie en sofrologen in je buurt:  
[www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com) en [www.vlaamsesofrologen.be](http://www.vlaamsesofrologen.be)

'De Kracht van Sofrologie - Zachte Bewegings- en Ademtechnieken Die Je Leven Veranderen', Pascale Crauwels - Uitgeverij Manteau - € 22,50

