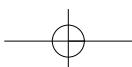


DE KRACHT VAN STILTE

HOE JE DOOR SOFROLOGIE E E



EEN POSITIEVE KIKKER WORDT

In een tijdperk waar presteren hoog op de agenda staat, kennen ontspanningsmethodes om even aan de mallemlen te ontsnappen een ongeziene groei. Sofrologie is als één van deze relaxatiemethodes aan een stevige opmars bezig. Maar sofrologie afdoen als de zoveelste alternatieve ontspanningstechniek zou de discipline oneer aandoen.

Wat is sofrologie dan wel? Sofrologie pretendeert “een discipline te zijn die je toelaat je persoonlijke mogelijkheden te ontplooiën en je dagelijks leven te verbeteren. Door het aanleren van een eenvoudige methode kan je je vertrouwen en zelfstandigheid vergroten. Je kan een geestelijk en lichamelijk evenwicht bereiken, nieuwe plannen maken en geleidelijk evolueren naar een optimale vorm en een toestand van algemeen welzijn”.

Wij namen de proef op de som en gingen ons licht opsteken op het congres rond '50 jaar Caycediaanse Sofrologie'.

Ondanks de geringe bekendheid van sofrologie, wordt deze discipline reeds 50 jaar beoefend. En aan aanhangers geen gebrek, zo blijkt niet alleen uit de opkomst van het congres maar tevens uit de maar liefst zeven gastsprekers die het podium betreden. En hoewel het congres in de eerste plaats op professionelen is gericht, en zich vooral toespitst op de toepassingsgebieden, zullen we ook aan den lijve ondervinden wat het teweegbrengt. Het wordt ons meteen heel wat duidelijker.

En u na het lezen van dit artikel hopelijk ook.

Oosterse geneugten overgoten met westers realisme

Sofrologie wordt gedefinieerd als “de studie van het evenwicht van het menselijk bewustzijn” en is een moderne ontspannings-bewustmakingsmethode, in de jaren '60 ontwikkeld door Prof. Dr. A. Alfonso Caycedo. Hij gaf zijn naam aan de Caycediaanse Sofrologie. Als neuropsychiater was hij sterk geïnteresseerd in het menselijk bewustzijn. Zijn interesse bracht hem naar het Oosten, waar hij de finesses van yoga en boeddhisme leerde kennen.

Hij verbaasde zich over de invloed van deze meditatietechnieken op het bewustzijn en besloot zich verder te

verdiepen in deze oosterse technieken. Caycedo, een in Spanje wonende Colombiaan, beseftte dat de westerse wereld sceptisch staat tegenover technieken die niet aan de hand van cijfers kunnen bewezen worden. Hij besloot daarom een discipline te ontwikkelen die oosterse relaxatiemethodes combineerde met ons westers denken en doopte deze dynamische relaxatie tot 'sofrologie'.

Sofrologische kikker

Alleen met woorden zal u er als lezer niet veel wijzer uit raken. Sofrologie is namelijk een ervaringsmethode, je kan sofrologie pas leren kennen door het zelf te ervaren. Perfect aangepast dus aan onze westerse 'eerst zien en dan geloven'-mentaliteit. Kinesitherapeute Kristel Buttiens, verduidelijkte de basisidee van sofrologie aan de hand van het verhaal van de twee kikkers. Twee kikkers, een positief ingestelde en een negatieve, zijn aan het wandelen. Op hun tocht zien ze in een wei een emmer met melk staan. Hongerig kruipen ze erin en doen zich te goed aan de melk. Eenmaal voldaan, raken de twee kleine kikkers niet meer uit de emmer. De negatief ingestelde kikker probeert omhoog te klauteren maar denkt al snel 'dit heeft geen zin, ik raak er nooit uit', geeft op en verdrinkt jammer genoeg. De positief ingestelde kikker denkt 'als ik lang genoeg probeer, raak ik er wel uit'. De kikker blijft met zijn pootjes in de melk trappelen tot die, na geruime tijd, in boter verandert en hij via het hoopje boter uit de emmer kan klauteren.

Harmonie van lichaam en geest

Dat in het echte leven - hoe hard we ook proberen - de melk niet altijd in boter verandert, moeten we u niet vertellen. Sofrologie wil dan ook onze manier van leven niet veranderen maar leert ons op een andere, positieve, manier om te gaan met onze ervaring en onze beleving van gebeurtenissen. Als lichaam en geest in evenwicht zijn, kunnen we makkelijker onze doelen bereiken, ons leven positief richting geven en beter met tegenslagen omgaan, zo stelt de Sofrologie. Deze relaxatiemethode wordt dan ook vaak aangewend bij stress, depressie en

spanningen. Door middel van ademhalings-, concentratie- en ontspanningstechnieken tracht een sofroloog je hulpmiddelen aan te reiken om weerbaarder te worden. De sofrologie heeft een heel arsenaal aan - op zich vrij simpele - oefeningen. Je leert ze bij de sofroloog en daarna moet je zelf aan de slag. Door regelmatig te oefenen, zal je leren je lichaam en geest beter op elkaar af te stemmen, om zo positiever tegenover het leven te staan. Een gezonde geest in een gezond lichaam, dus. Dat hebben we nog gehoord. En inderdaad, sofrologie is ook haar licht gaan opsteken bij de oude filosofen.

Proef op de som

Nicole Vandeweghe, stressconsulente van beroep en voortrekker van de Nederlandstalige sofrologen, blijft het benadrukken: sofrologie kan je maar leren kennen, door het zelf te doen.

temperatuur als andere parameters worden in kaart gebracht. Het publiek zal de veranderingen op een groot scherm kunnen volgen.

Naar een plaats van eeuwige rust

Over naar de praktijk. Nicole vraagt ons de ogen te sluiten en het onszelf makkelijk te maken. Nicoles stem is het enige geluid in de ruimte. De kracht van sofrologie is dan ook de stilte. Je wordt teruggebracht naar een plek waar het rustig is. De monotone stem van de sofrologe houdt hetzelfde rustige ritme aan. We moeten ons bewust worden van ons lichaam. Hierna wordt de aandacht verplaatst naar de ademhaling. Inademen, het lichaam kort opspannen, uitademen. Driemaal na elkaar. Alleen al van deze korte oefeningen word je rustig. Dan worden we uitgenodigd een beeld te kiezen waar we rustig van worden: een plaats waar



Een publieksoefening tijdens het congres zal ons moeten overtuigen. We worden allemaal uitgenodigd mee te doen. Een gewillig proefkonijn wordt aan gesofisticeerde apparatuur verbonden, zodat het publiek na afloop van de oefening de verschillen in lichaamstoestand kan waarnemen. Caycedo, de grondlegger van de sofrologie, wilde immers dat de resultaten meetbaar zouden zijn. Nicole Vandeweghe is zelf fervent aanhanger om stress en emoties te meten en te objectiveren om zo de effecten van de training te kunnen aantonen. Zowel de hartritmevariabiliteit, de dynamische veranderingen in de hersenen, de lichaams-

je graag bent, een plaats waar je misschien ooit naartoe wil of ooit geweest bent. Met dit beeld in ons hoofd overloopt Nicole lichaamsdeel per lichaamsdeel. We moeten ons concentreren op ons gelaat, onze nek, schouderbladen. We overlopen het hele lichaam en keren terug naar het begin. De ademhaling en de bewustmaking van het totale lichaam worden herhaald en we mogen de ogen opnieuw openen. De hele oefening neemt amper tien minuten in beslag, maar op slag is de zaal rustiger, mijn hoofd voelt lichter aan. Maar wat is het effect nu werkelijk?

Het proefkonijn heeft zich, ondanks de draden en klemmen, blijkbaar toch kunnen ontspannen. Zijn huidtemperatuur is zomaar even 4,5°C gestegen en zijn hartritme volgt zijn ademhaling in plaats van omgekeerd. De verschillende fasen van rust en concentratie worden uitgelegd en gestaafd aan de hand van diagrammen. De effecten op het hartritme en de ademhaling zijn indrukwekkend.

Sofrologie in verschillende domeinen

Hoewel je over heel België al professionele sofrologen kan vinden, is het bij ons voorlopig nog een kleine wereld. Maar als het van de sofrologen zelf afhangt, hoeft dat niet lang meer te duren. Sofrologie wordt momenteel in medische faculteiten over heel de wereld geïntroduceerd en met succes toegepast in vele domeinen. Getuigenissen daarvan te over op het congres. Zo is er een tandheelkundige die via de

methode patiënten helpt te stoppen met roken.

Een vroedvrouw gebruikt deze techniek om patiënten hun zwangerschap samen met hun partner bewuster te laten beleven. Het vaakst wordt sofrologie toegepast in de kinesitherapie.

Want je kan als kinesist wel een lichamelijk probleem verhelpen, maar indien de oorzaak van het probleem (bijvoorbeeld stress) niet wordt aangepakt, zal de patiënt steeds opnieuw behandeld moeten worden.

Ook vanuit dit idee kwam Nicole Vandeweghe in contact met de sofrologie. Ze wilde haar patiënten niet alleen behandelen maar ook de oorzaak van hun klachten aanpakken. Ondertussen heeft ze zich volledig toegelegd op de sofrologie en is ze vooral actief in de bedrijfswereld. Maar deze dynamische relaxatie is volgens haar ook perfect bruikbaar in de sport- of kunstwereld en het onderwijs.

En de resultaten bevestigen dit. Zelfs Miet Smet maakte al gebruik van haar diensten.

In haar praktijk leert ze mensen oplossingsgericht kijken naar een situatie. Dat komt je in elke situatie van pas en sterkt je zelfvertrouwen. Bij sporters verbetert de zelfbeheersing, verhoogt de concentratie en helpt het faalangst te overwinnen.

Huis-, tuin- en keukensofrologie

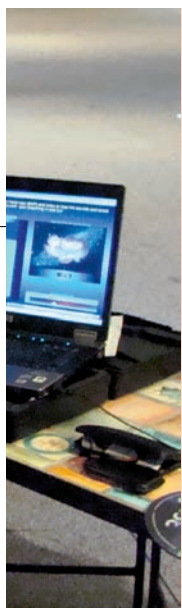
Maar wat maakt sofrologie dan zo anders dan alle andere relaxatiemethodes? Net het feit dat het veel meer is dan enkel een relaxatiemethode.

Het is de bedoeling dat de cliënt het gevoel van welbehagen dat ervaren wordt tijdens de sessie, zelf weer op kan roepen, naar eigen behoefte.

Sofrologie wil een duurzame verandering teweegbrengen. Het biedt een plek waar je tot rust kan komen en op lange termijn, mits veel oefening en herhaling, zorgt het ervoor dat we positiever tegenover het leven gaan staan.

Omdat sofrologie zo laagdrempelig is, wint het steeds meer aan terrein. Je hebt in de eerste plaats wel een sofroloog nodig om je te begeleiden en je de oefeningen aan te leren. Maar eens je deze onder de knie hebt, is het vooral oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

In de auto, in de zetel, op het werk, ... de oefeningen behoeven weinig extra's. Gewoon jezelf, een beetje tijd en de wil om je te concentreren. De zoveelste treinvertraging, geen nood. Neem even tijd voor jezelf, doe een oefening en je kan er weer tegen. Na verloop van tijd zal je de momenten die je anders verspilt aan negatieve energie 'weeral vertraging', positief gebruiken voor andere dingen.



Is uw interesse gewekt maar denkt u er nog even het uwe van?

Probeer dan eerst een boek over sofrologie, zoals 'Inleiding in de Caycediaanse Sofrologie. Streven naar evenwicht tussen lichaam en geest' van Patrick-André Chené of 'Dynamisch onthaasten' & 'Vreugdevol werken' van

Nicole Vandeweghe, Roularta Books

Zoekt u een sofroloog in de buurt? Kijk even op www.sofrologie.be of mail naar abz@skynet.be

Hanne De Valck