

Lichaam, geest en gevoel in evenwicht brengen. Dat is het mooie van de Sofrologie, aldus Kristin Baute, Sofrologie therapeut: "Bij deze methode ligt de nadruk op ontspanning, ademhaling en activeringstechnieken die rust en harmonie te weeg brengen. Want verminderde spanning geeft kracht. Dat maakt het makkelijker te zijn wie je bent, zonder dat je last hebt van je verleden of angsten voor de toekomst. Sofrologie geeft bewustzijn en laat je met minder stress genieten van het leven."

Sofrologie

In België en in zo'n twintig andere landen hebben al veel mensen kunnen genieten van het profijt van de gestructureerde methode die bestaat uit eenvoudige lichamelijke en meditatieve oefeningen. "De oefeningen worden zowel onder begeleiding uitgevoerd als dat je ze thuis kunt herhalen. Doe je dat regelmatig, dan zul je je gezonder en rustiger voelen waarbij je geest alert blijft." Volgens Kristin is Sofrologie goed toepasbaar in je massagepraktijk en kun je er veel cliënten mee helpen.

HOLISTISCHE THERAPIE

Kristin werd een aantal jaar geleden gegrepen door de holistische therapie: "Je kunt lichaam en geest niet los van elkaar zien en als daarin balans is, dan kun je optimaal functioneren. Elke verstoring van dit evenwicht kan tot ziekte leiden, zowel fysiek als psychisch. Het mooie is dat je door te leren ontspannen, je tot een dieper bewustzijn komt. Daardoor ben je beter in staat om je angsten los te laten en kan de spanning zich verminderen, zowel lichamelijk, geestelijk als emotioneel." Als een cliënt bij Kristin in de praktijk komt, start zij altijd met een uitgebreide anamnese: "Ik behandel geen pathologie; daarvoor verwijs ik door." Zij hoort tijdens de intake welke klachten aangepakt kunnen worden. "Denk daarbij aan onder meer slaapproblemen, een burn-out, gebrek aan energie of faalangst."

BELANG VAN ADEMHALING

Het is voor heling nodig om tot ontspanning te komen. Kristin: "Daarom start ik met ademhalings- en ontspan-



Foto 1: De houding voor behandeling van het heden.



In haar Sofrocentrum Gent in België geeft Kristin Baute zowel individuele begeleiding als dat zij groepslessen aanbiedt. De persoonlijke sessie duurt ongeveer een uur. De groepssessie van acht keer heet Sofrologie en Welzijn. Kristin: "Dit programma richt zich vooral op mensen met klachten van burn-out en depressieve gedachten en gevoelens."

Voor meer informatie: www.sophrology.eu.

ningsoefeningen. Door in bepaalde houdingen diep in en uit te ademen, kun je gedachten in verbinding brengen met het lichaam. En door het verbeteren en verdiepen van de ademhaling kan ultieme ontspanning ontstaan." Zij wil zo komen tot een staat van sofronisch bewustzijn: "Ademen, het aannemen van bepaalde houdingen en ontspanning kan leiden tot een bewustzijn dat dieper en ruimer gaat dan het normale bewustzijn. Het nuttige van deze oefenmethode is dat je je negatieve gevoelens leert te kanaliseren. Positieve ervaringen, gedachten en waarden leer je verder ontwikkelen en verdiepen en zo



Foto 2: Zittend om naar het verleden te gaan.



Foto 3: Een zittende houding voor de toekomst.

kan je je krachten benutten om de dagelijkse stress te beheersen. Als je cliënt regelmatig Sofrologie toepast, zal hij steeds sterker worden en gemakkelijker het hoofd kunnen bieden aan moeilijke situaties.”

VERSCHILLENDE HOUDINGEN

Afhankelijk van de situatie en wat iemand nodig heeft, zal een andere houding aangenomen worden. Meestal start ik in het heden en laat daarom de cliënt - afhankelijk van de mogelijkheden van dat moment - zitten of staan (foto 1). Een zogenaamde bodyscan en ademhalingsoefeningen volgen. Het doel is dan het evenwicht te vinden, een stabiele houding. Het accent ligt dan op een actieve houding waarin spanning en ontspanning ervaren wordt. Vervolgens activeer ik het positieve door aan een bepaald positief beeld te laten denken.” Het blijkt, aldus Kristin,

WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD

Sofrologie is in vergelijking met andere therapieën vrij nieuw. De Colombiaanse psychiater Alfonso Caycedo wilde rond 1960 mensen met psychoses helpen en combineerde daarvoor een aantal technieken die hij overnam uit andere behandelingsvormen, zoals yoga, hypnose en meditatie. Zo wilde hij oosterse en westerse filosofieën combineren om de spanningen van het leven van de 21ste eeuw het hoofd te bieden. Met ademhalingsoefeningen behandelde hij allereerst de genoemde groep. Later paste hij de ontspanningstherapie ook toe op andere doelgroepen. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar Sofrologie, op verschillende terreinen. Zo werd in 2015 in het Parijse Psychiatrische Curie Instituut onderzocht ¹⁾ of Sofrologie effect heeft in de ondersteuning van mensen met kanker tijdens hun chemokuur. De onderzoekers melden dat sofrologische technieken patiënten helpen kalm te worden, hun angsten te verminderen en deze bieden hen de mogelijkheid om aan zichzelf te werken door middel van eenvoudige, gemakkelijk reproduceerbare oefeningen.

Sofrologie

Het woord Sofrologie komt uit het oude Grieks. Het eerste deel – sos – betekent rust en harmonie. Fro is afgeleid van ‘phren’, wat staat voor geest en bewustzijn. En logos betekent wetenschap en studie. Sofrologie is een gestructureerde methode voor welzijn en optimale gezondheid.

Opleiding

Massagetherapeuten kunnen Sofrologie combineren met eigen behandeltechnieken. Er zijn wereldwijd zo'n 12.000 opgeleide professionals, verdeeld over twintig landen. Een algemeen erkende opleiding tot Sofrologie-therapeut bestaat (nog) niet in Nederland en de therapie staat hier nog in de kinderschoenen. In sommige andere landen, waaronder België, is de sofrologie veel meer toegepast en algemeen geaccepteerd, ook in de medische wereld. Zo leidt Kristin zorgverleners in diverse ziekenhuizen op in de sofrologie. Internationaal wordt de therapie gewaarborgd door de Stichting Alfonso Caycedo. Tot nu toe zijn er opleidingen in onder meer België, Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Zuid-Amerika.

Voor meer informatie:

www.vlaamsesofrologen.be en www.sofrocay.com.

¹⁾ www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26567064

dat veel mensen zich alleen het negatieve uit het verleden herinneren. “Daarom leren wij het positieve uit het verleden te ontdekken en dat naar het moment van het nu te brengen. Het mooie is dat daardoor de perceptie van het verleden verandert in iets positiefs. Dat heeft een helende werking.” De houding waarin gewerkt wordt om het verleden te activeren is te zien op foto 2. En op foto 3 zie je de houding waarin een toekomstbeeld wordt opgeroepen. Kristin: “Deze houdingen helpen om te komen tot een doorleefde werkelijkheid: je beeldt je bijvoorbeeld geen rust in, je voelt het echt. Dat maakt dat je je niet alleen bewust wordt van veranderingen, maar ze ook kunt integreren. Hierdoor ervaar je minder stress.”