



# Pure ontspanning en positiviteit tijdens en na je zwangerschap? Maak kennis met sofrologie

Door [Sara Dekens](#) - 13 mei 2022



Getty Images

Ontspannen tijdens je zwangerschap, op een positieve manier toelevend naar je bevalling en goed voor jezelf zorgen als je baby er is. Dat kan allemaal dankzij sofrologie. Jammer genoeg is deze methode nog te weinig bekend in Vlaanderen. Daar wil kinesiste Mieke Verbanck verandering in brengen en legt uit wat sofrologie is en wat het voor haar betekend heeft.

## WIE IS MIEKE VERBANCK?

[Mieke Verbanck](#) is **kinesiste, gespecialiseerd in sofrologie**. Dat laatste hielp haar persoonlijk om na een moeilijke periode met kleine kindjes en een drukke job beter voor zichzelf te zorgen. “Ik heb kort na elkaar **twee kinderen** gekregen en had een **hectische job** in de

farma-industrie. Op een bepaald moment ging het allemaal niet meer en zocht ik heil in mindfulness. Voor mij persoonlijk was de cursus te moeilijk, omdat de oefeningen erg lang en passief waren. Dat paste gewoon niet bij hoe ik in elkaar zat.

Uiteindelijk ben ik bij een supergoede sofrologe terechtgekomen en het was meteen raak. Nadat ik bij haar een **traject** gevolgd had was ik zo overtuigd, dat ik zelf met de opleiding bij INTENSS ben gestart. In de eerste plaats voor mezelf, maar ook om anderen te helpen. Ik voelde dat mijn toenmalige job mij geen voldoening meer bracht en ben als **zelfstandige kinesitherapeute** begonnen, met een specialisatie in sofrologie. Het heeft me zoveel goeds gedaan en nu wil ik hetzelfde doen voor anderen.”

## WAT IS SOFROLOGIE?

Mieke: “Sofrologie is in de eerste plaats een dynamische methode waarbij we gebruik maken van **ademhaling, beweging, ontspanning en visualisatie**. De oefeningen die we doen, laten we afhangen van de doelstelling. Sofrologie helpt om in **verbinding te komen met onszelf** en onze innerlijke krachtbronnen die we als mama toch heel erg nodig hebben. Het klinkt een beetje cliché, maar het verhoogt ook ons **geluksniveau**. En een *happy mom* zorgt voor een *happy family*. We moeten af van het idee dat zelfzorg egoïstisch is.”



## ELKE ROL SPELEN ADEMHALING EN VISUALISATIE?



Mieke: “Een volledige sofrologie oefening is opgebouwd uit **verschillende stappen**. Eén van die stappen is om spanning en stress te evacueren via de ademhaling, door de **spanning uit te blazen**. Heel belangrijk hierbij is ook de **buikademhaling**. De meeste mensen zijn de hele dag in *overdrive* bezig en bevinden zich daardoor in een constante stress- en overlevingsmodus. Met **chronische stress en burn-outs** tot gevolg. Dankzij de buikademhaling laat je de ademhaling zakken waardoor ons **rust- en herstelsysteem** geactiveerd wordt.

**Visualisatie** kan een techniek zijn om iets dat zich in de toekomst bevindt met de kracht van het mentale op een **positieve manier** te beleven. Voor zwangere vrouwen kan dat bijvoorbeeld de bevalling zijn. Onze hersenen maken geen verschil tussen **daadwerkelijke actie en ingebeelde actie**. Als je die positiviteit gaat visualiseren, wordt er een circuit gevormd in je hersenen. Beleef je het nadien echt? Dan gaat het makkelijker omdat je hersenen dat al een keer gedaan hebben. Natuurlijk heb je niet na één keer al een stevig circuit gevormd, maar eerder een fijn lijntje. Hier is de **kracht van de herhaling** erg belangrijk. We kunnen stellen dat sofrologie je levenshouding beïnvloedt.

## “BEWEGEN IS VOOR VELEN DE MAKKELIJKSTE MANIER OM TE ONTSPANNEN”

Naast ademhaling en visualisatie is ook **beweging** heel erg belangrijk. De beweging is voor velen, inclusief mezelf, één van de makkelijkste methoden om te ontspannen. De sofroloog kiest **oefeningen die passen bij de persoon**. Ik was een echte bezige bij die constant in de doe-modus zat en heel veel moeite had om te ontspannen. Voor mij waren de bewegingsoefeningen een perfecte eerste stap omdat ik toch nog iets kon doen. Vergelijk het gerust met mensen die alleen kunnen ontspannen als ze gaan lopen. Natuurlijk evolueer je ook binnen de sofrologie, waardoor je na verloop van tijd steeds meer passieve oefeningen aankunt.”

## DE GROOTSTE VOORDELEN VAN SOFROLOGIE

Mieke: “De **positieve bril** is voor mij het grootste voordeel van sofrologie. Ons brein is nogal negatief ingesteld, want we moesten tenslotte kunnen overleven. Tijdens de sofrologie oefeningen leggen we altijd de **focus op positieve gewaarwordingen of positieve emoties**.

is belangrijk om aandacht te hebben voor het positieve, in plaats van steeds gefocus op het negatieve. Als we het **positieve wat belangrijker** kunnen maken, heb je wat meer kracht om ook met de moeilijkeren dingen om te gaan. Het is dus niet de bedoeling om het negatieve zomaar te negeren.”

## WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD?

Mieke: “Voor ik mama werd, werkte ik op de researchafdeling van een farmaceutische firma, dus voor mij is het **evidence-based aspect** heel erg belangrijk.

De methode is dan ook **wetenschappelijk opgebouwd**. De grondlegger, Alfonso Caycedo, was een Spaanse psychiater die op zoek was naar een manier om meer welzijn te creëren voor zijn patiënten. Het klopt dat hij ook de Oosterse zenmethoden heeft bestudeerd, maar hij heeft die heel erg aangepast aan onze westerse maatschappij.

## “SOFROLOGIE IS JAMMER GENOEG NOG NIET ERG BEKEND IN VLAANDEREN”

Sofrologie is jammer genoeg **niet zo bekend in Vlaanderen**, terwijl het superpopulair is in Wallonië en Frankrijk. Dat heeft vooral te maken met het feit dat de grondlegger afkomstig was van Spanje en dus enkel Spaans en Frans sprak. Intussen zijn er ook boeken in het Engels en Nederlands beschikbaar, maar de oorsprong bevond zich in de zuidelijke Frans- en Spaanssprekende gebieden en dat is tot op de dag van vandaag nog steeds merkbaar.”

## NUTTIG TIJDENS ÉN NA DE ZWANGERSCHAP

Mieke: “Jammer genoeg hebben we in onze cultuur erg **weinig aandacht voor de voorbereiding op de bevalling** en komen de meeste vrouwen pas bij mij als het kindje er al is. De reden? Veel vrouwen blijven zolang mogelijk werken omdat ze anders minder bevallingsverlof hebben nadien. Het is begrijpelijk dat ze de tijd willen opsparen voor de postnatale periode, zeker omdat deze in België al zo kort is in vergelijking met andere landen. Tijdens de zwangerschap hebben ze bijgevolg weinig tijd. Ik zie hen pas als ze bijvoorbeeld last hebben van **kwaaltjes**, terwijl sofrologie voor elke zwangere vrouw nuttig kan zijn.

Verder helpt het je tijdens je zwangerschap ook om **met vertrouwen naar de bevalling toe te kunnen leven** en om bepaalde rustperiodes te voorzien voor jou en je baby. Ik vind het jammer dat de zwangerschapsrust in België op deze manier geregeld is. Je hebt als vrouw **weinig tijd om te genieten van je zwangerschap**, met de connectie met de baby in je buik bezig te zijn en op een ontspannen manier toe te leven naar de bevalling. Ik raad zwangere vrouwen toch graag aan om voldoende rust te nemen. De **bevalling is immers topsport** en ook nadien kunnen eventuele onderbroken nachten zwaar doorwegen.

◀ et kader van de **arbeid en de bevalling** kan sofrologie ook erg nuttig zijn. Zo is de ademhaling de basis om weeën op te kunnen vangen en is het erg nuttig om dat schil te kennen tussen **spanning en ontspanning**. Ik zie dat veel vrouwen zich opspannen tijdens de arbeid, wat net stresshormonen in de hand werkt en dus niet ideaal is voor de vordering van de arbeid en de bevalling. ▶

*“SOFROLOGIE HEEFT NIETS NODIG: GEEN SPECIALE KLEDIJ, MUZIEK OF VERDUISTERING”*

Ook **na de bevalling** blijft die **zelfzorg** enorm belangrijk. Ik kan het niet genoeg benadrukken. Het moederschap vraagt zoveel van ons! In de sofrologie sessies probeer ik zaadjes te planten. Zo kun je er zelf op elk moment dat je het nodig hebt mee aan de slag. Ik probeer je aan te leren hoe je in ideale omstandigheden kunt **ontspannen en genieten**. **Sofrologie zelf heeft eigenlijk niets nodig**: geen speciale kledij, muziek of verduistering. Maar persoonlijk heb ik de ideale omstandigheden toegevoegd om het zo makkelijk mogelijk te maken. Zo kan het zijn dat ik je meeneem naar een wellnesscentrum om ook sofrologie oefeningen te doen in de sauna of jacuzzi bijvoorbeeld. Maar ook de natuur is fantastisch!

## STARTEN MET LAAGDREMPelige OEFENINGEN

Mieke: “Wil je met sofrologie starten? Dan **begin je best met een laagdrempelige oefening**. Probeer eens je aandacht naar de steunpunten te trekken. Je bekken, je rug, je voeten. Daarna kun je het hele lichaam overlopen. In de sofrologie noemen we dat de **basissofronisatie**, maar je kunt het vergelijken met de **bodyscan** die bekend is uit de mindfulness. Typisch aan de sofrologie is dat je je lichaam eerst opspant om nadien te ontspannen. Als de negativiteit en de stress eruit is, is er **ruimte voor positiviteit**. Dat is het moment om de positieve emoties te activeren.

Ik hou ook van een **begeleide hoofdmassage-oefening**. Lichamelijke aanraking en het zelf wrijven op je huid is ook een fijne sofrologie-oefening. In het Frans noemen ze dit *toilette énergétique*. Dat doet zoveel deugd! Je zou het bijvoorbeeld elke dag kunnen doen als je opstaat.

Eigenlijk kun je de sofrologie heel makkelijk **implementeren in je dagelijkse leven**. Neem bijvoorbeeld in de douche een geurtje waarvan je houdt en wrijf je er heel bewust mee in. Let op de aanraking, de geur en het water dat over je heen stroomt.

Om eraan te beginnen is het voor de meeste mensen interessant om geïnspireerd en geleid te worden, om nadien de oefeningen thuis verder te zetten in hun dagelijkse leven.

← [Wet je nog niet meer over sofrologie? Neem eens een kijkje op de site van de Vereniging voor Vlaamse Sofrologen](#). →

## ZEKER OOK LEZEN:

- [Je voorbereiden op de bevalling: welke zwangerschapscursus past bij jou?](#)
- [Bevallen in eigen kracht: 5x zo bereid je je lichaam voor](#)
- [Trend: meer vrouwen kiezen voor een postpartum doula](#)

**Volg ons op [Facebook](#), [Instagram](#), [Pinterest](#) en schrijf je in op onze [nieuwsbrief](#) (onderaan de homepage) om op de hoogte te blijven van alle nieuwtjes!**

# Schrijf je nu in voor de Libelle Mama nieuwsbrief!

Laat je verrassen door de leuke, mooie én inspirerende nieuwsbrief van Libelle  
Mama!

**Schrijf je hier in!** ➔

Uitschrijven is op elk moment mogelijk | [Privacy](#)

## PRAKTISCH

[Wedstrijdreglement](#)

[Gebruiksvoorwaarden en privacy](#)

[Gestelde vragen](#)

⏪ [Mijn instellingen](#)

[NTACT](#)

[Aanmelden](#)

[Klantendienst](#)



Ontdek de gratis Libelle Mama

**ZWANGER & BABY APP**



© 2022 Roularta Media Group



Volgens uw gekwalificeerd IP

[Update](#) of [verander uw lokalisatie](#)

[Ik wil niet gelokaliseerd zijn](#) [Meer info](#)