



Chillen als een CEO

Vrouwen met een druk-druk-druk leven hoeven zeker niet af te stevenen op een burn-out. Hun wapen? Een ontspanningstechniek die korte metten maakt met stress, zelfs op de meest hectische werkplekken. Kan sofrologie hetzelfde doen voor jou?

Laura's dag begint om 6.00 uur. Een uur later is ze achter haar bureau te vinden in haar kantoor aan de rand van de stad. Ze werkt bij een van 's werelds grootste banken, waar ze lid is van het seniorteam. Strak in het designerpak brengt ze het eerste uur van haar werkdag door met het beantwoorden van mails uit haar overvolle inbox en checkt ze haar schema voor de komende veertien uur. Een dag waarop ze – zoals altijd – snel een broodje eet, tussen de vergaderingen met managers van over de hele wereld door. Om uiteindelijk om 21.00 uur 's avonds haar laptop dicht te klappen en naar huis te gaan. Overvolle dagen, daarom ontvangt ze 's ochtends om 8.25 uur een reminder voor een afspraak die, al heeft die niets met werk te maken, heilig is en nooit wordt afgezegd.

HERSENEN TRAINEN

Want elke ochtend, doordeweeks en in het weekend, beoefent Laura sofrologie – een meditatietechniek die ademhaling en meditatie combineert en zo de hersenen en het lichaam verbindt. Eerlijk is eerlijk: een hack die stress probeert tegen te gaan door te werken aan je mind-body-balans, is niet iets waarvan je nog nooit hebt gehoord. Sterker nog, je hebt waarschijnlijk een app gedownload (Headspace, *anyone?*) die je minder gebruikt dan je zou willen. En toch is sofrologie iets anders. De nadruk ligt hierbij niet

op het leegmaken van je geest of het focussen op een andere (gelukzaligere) realiteit, maar op het gebruik van kleine bewegingen als een manier om je hersenen te trainen. Je spant tijdens een sessie bepaalde delen van je lichaam aan en laat ze ook weer los. Net als bij andere vormen van ademen, spreek je je parasympatische zenuwstelsel aan (je rust-en-verteringsmodus). Wanneer je de toevoer van zuurstof naar je hersenen verhoogt door diep te ademen, vertraag je je hartslag. De theorie luidt dat je geest, door het relaxte gevoel dat ontstaat, kan uitzoomen van stresssituaties zoals een naderende deadline of een ellenlange to-do-lijst. In plaats daarvan denk je na over hoe je je voelt over je leven in het algemeen en zie je alles weer in perspectief, en dat kan weer helpen om het gevoel van controle terug te krijgen.

HET BESTE VAN OOST EN WEST

Mocht je nou de wenkbrauwen fronsen en denken: de mindfulness- en meditatieclub heeft zeker weer een nieuwe 'ologie' uitgevonden? Dat is niet zo. Sofrologie werd in 1960 in Spanje geïntroduceerd door professor Alfonso Caycedo. Het is een samensmelting van oosterse filosofieën en westerse wetenschap en omvat twaalf ➤

SOFROLOGIE

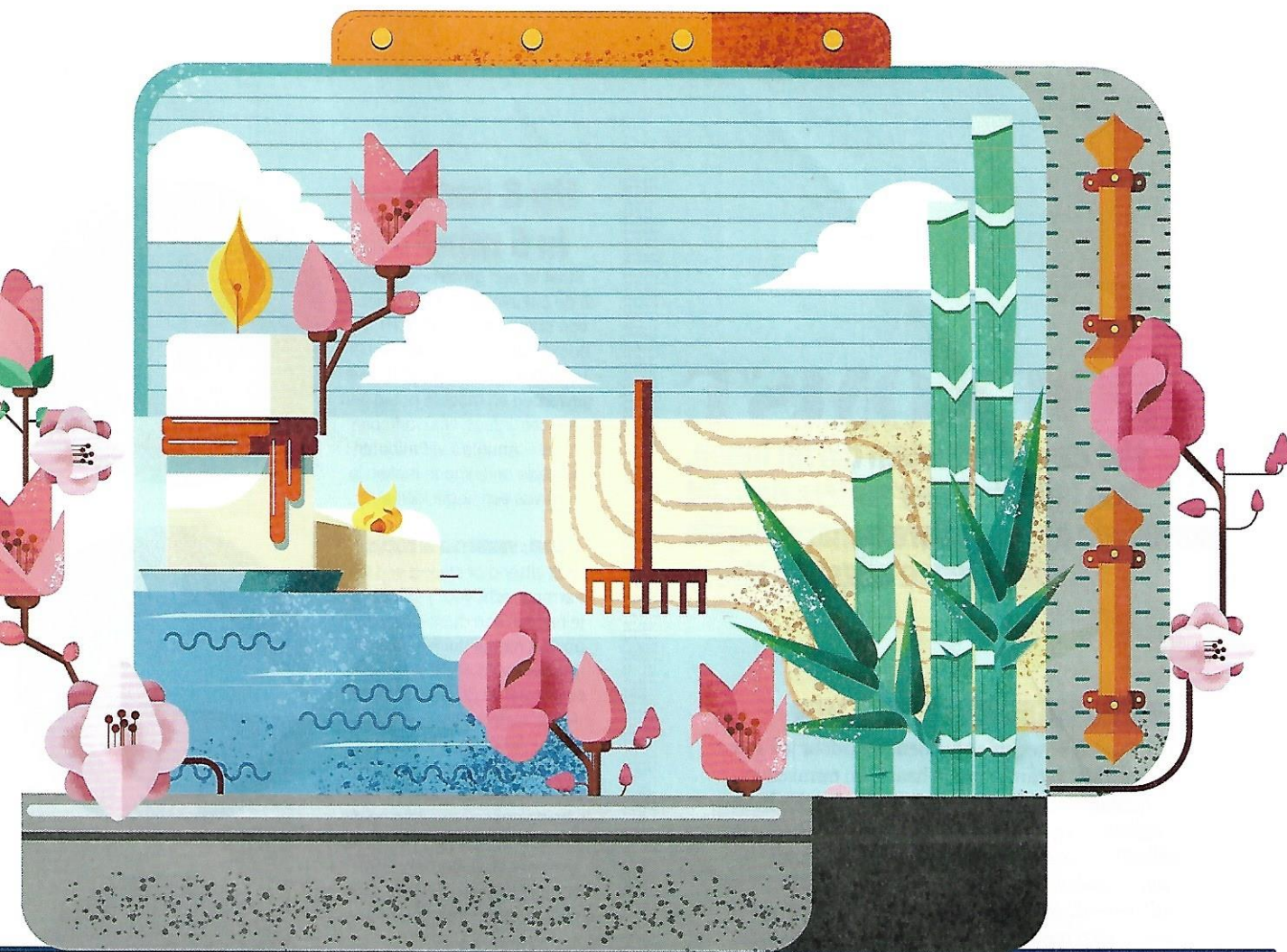
De voordelen houden niet op bij kalmte en helderheid. Voorstanders beweren dat het ook de concentratie en productiviteit verhoogt

niveaus (of 'graden') van techniek, die mensen doorlopen om beter te leren omgaan met angst. Professor Caycedo bedacht de behandeling in de hoop dat patiënten hun symptomen konden behandelen zonder medicatie of elektroconvulsie therapie (ook wel 'elektroshocktherapie'), waarvan hij geloofde dat ze het herstel juist belemmerden. Caycedo deed duidelijk een belangrijke ontdekking, want sindsdien is sofrologie een steeds groter fenomeen in Europa, met name in Frankrijk en Zwitserland, waar het wordt aangeboden aan middelbare scholieren en universiteitsstudenten om stress te beheersen. Het is er zelfs zo ingebakken in de cultuur, dat het Franse rugbyteam sofrologie heeft opgenomen in hun WK-training, én het is een belangrijk onderdeel van de training voor de politiemacht van Genève. De voordelen houden niet op bij kalmte en helderheid; voorstanders beweren dat sofrologie ook de concentratie en productiviteit verhoogt – wat waarschijnlijk de reden is dat prestatiegerichte mensen hier enthousiaster over zijn dan over andere soorten meditatie. 'Zeer succesvolle mensen, die vaak kenmerken van een alfa-persoonlijkheid vertonen, kunnen moeite hebben met meditatie- of mindfulness technieken, omdat ze niet weten hoe ze moeten stoppen met denken; dat vinden ze onproductief', zegt psycholoog Becky Spelman. 'Doen ze wel aan bijvoorbeeld mindfulness, dan raken ze gefrustreerd wanneer ze niet direct resultaat boeken of als het niet lukt om "in het moment" te blijven.' Sofrologie spreekt niet alleen aan omdat het tastbaarder lijkt, maar ook omdat je relatief snel resultaat ziet. En die resultaten kunnen levensveranderend zijn, zegt Dominique Antiglio, auteur van het boek *Adem in, adem uit* (Karakter

Uitgevers, € 17,99) en oprichtster van BeSophro, een Londense sofrologiekliniek waar elke week een aantal topklanten over de drempel stapt; vaak op een tijdstip dat de meeste mensen zich nog een keer omdraaien in bed. 'Door de basisoefeningen te leren, laat je diepe spanningen los en stimuleer je jezelf om meer in het nu te leven. Je wordt in wezen je eigen alchemist: alles wat je leert, ga je toepassen op je leven en relaties, en dat kan grote veranderingen teweegbrengen', zegt ze.

OPGEBOWDE STRESS

De pijler van de sofrologie draait om eenvoudige stressverlichting. 'Wanneer je werkt op hoog niveau is de kans groot dat je huidige baan veeleisend en hectisch is en dat je al een paar jaar hard hebt gewerkt om dit punt te bereiken', legt Antiglio uit. 'Stress en angst kunnen zich al die maanden en jaren in je lichaam en geest opbouwen, dus dan loop je een reëel risico op een burn-out.' Terwijl iedereen online toegang heeft tot sofrologie-oefeningen en die doorgaans solo doet, trainde Antiglio met professor Caycedo om zijn methode te leren, die ze vervolgens aanpaste voor de sessies met haar eigen klanten. Het programma is bedoeld om week na week je sofrologie-toolkit op te bouwen. Voor sommige van haar cliënten doet sofrologie gewoon dienst als dagelijkse stressbal; anderen gebruiken het om zich voor te bereiden op een specifiek evenement, zoals tijdens een conferentie of voordat ze een moeilijke zakelijke beslissing nemen. Antiglio denkt net als Spelman dat sofrologie zo'n succes is doordat de lichamelijke aanpak centraal staat. 'Als je brein overactief is vanwege je baan, kun je die gedachten niet zomaar uitschakelen en aan niets denken', legt ze uit. 'De beste strategie om stress los te laten, is door helemaal over iets anders na te denken. Het creëren van fysieke beweging in je lichaam en het observeren ervan is gemakkelijker dan standaard-meditatie.' Dat is ook het geval bij Laura. 'Onlangs moest ik moeilijke beslissingen nemen tijdens een personeelscrisis en had ik tegelijk te maken met persoonlijke rouwverwerking', legt ze uit. 'Alles kwam enorm op me af. Ik wilde geen medelijden en ik wilde geen tijd verspillen aan iets wat niet zou werken. Ik moest gewoon iets vinden wat zeker zou helpen.' Door een tip van een vriend kwam Laura op het idee om online een begeleide sofrologie-oefening te proberen. Dat werkte zo goed, dat ze de volgende dag haar



assistente vroeg om voortaan elke ochtend tien minuten in haar agenda te blokken. 'Het grootste deel van de dag voel ik me alsof mijn gedachten met 100 kilometer per uur voortrazen, maar tijdens die tien minuten sofrologie komt er een gevoel van ultieme rust over me. Als de tijd om is, voel ik me minder gestrest en heb ik meer energie. En als ik merk dat de spanning weer stijgt, ga ik in mijn hoofd terug naar dat "vredige" gevoel. Dat ik nu een vaardigheid onder die knie heb waarmee ik mezelf kan helpen, is voor mij echt een ommekeer geweest.'

OMGAAN MET ONTSLAG

Sofrologie heeft nog meer pijlen op zijn boog, en dat is ongetwijfeld de reden dat het van 'een zoveelste meditatie-techniek' tot een 'succes in het bedrijfsleven' is gepromoveerd. Recent onderzoek door de Britse Kent Business School toont aan dat sofrologie je

handvatten geeft om belangrijke veranderingen te bewerkstelligen. De onderzoekers gaven wekelijkse sofrologiesessies aan zes personeelsleden, die hun baan in de financiële wereld kwijtraakten. In latere gesprekken waren ze alle zes heel positief over sofrologie en noemden ze het dé manier om goed om te gaan met de heftige tijd die volgde na hun ontslag. Ze bleven daarom de oefeningen doen nadat de cursus was beëindigd. 'Sofrologie heeft geholpen om veerkracht op te bouwen bij de deelnemers. Het gaf hen de ruimte om na te denken en stil te staan bij hun gevoelens', verklaart onderzoeker Samantha Evans, die de studie leidde. Ze was zo geïnspireerd door de resultaten, dat zij nu ook dagelijks sofrologie beoefent. 'Door even echt gefocust te zijn op je gevoel, heb je de kans om situaties anders te bekijken en de dingen in perspectief te krijgen. Zo kun je jezelf door een onzekere periode loodsen.' ➤

TOEKOMST

Met de onderzoeken die nu lopen, kan het bijna niet anders dan dat sofrologie een reguliere behandeloptie wordt tegen angst en stress

ENERGIEKER EN POSITIEVER

Een duidelijke techniek hebben, waardoor je beter omgaat met verandering, is haast een onmisbaar hulpmiddel als je een leidinggevende functie hebt. Daarover kan ook Maya (41) meepraten. De druk om efficiënt te handelen als ergens het roer wordt omgegooid, is groot. Maya jongleert dagelijks met haar veeleisende baan als vicepresident bij een wereldwijd mediabedrijf, de zorg voor haar jonge kinderen én die voor haar ouder wordende ouders. Ze begon met sofrologie nadat ze een belangrijke promotie bij een nieuw bedrijf kreeg. 'Ik twijfelde aan mezelf en mijn capaciteiten op een moment dat ik zelfvertrouwen moest uitstralen als leidinggevende', legt ze uit. 'Mijn gedachten dwaalden continu af en ik blufte mezelf de dag door. Het was zó vermoeiend, ik kreeg niks gedaan.' Ze gelooft dat het dagelijkse ritueel van het 'inchecken' bij haar gevoelens haar hielp om het bedriegersyndroom (dat je ten onrechte denkt dat je niet goed bent in wat je doet, red.) dat haar belemmerde, te erkennen. En door die gevoelens te erkennen, kon ze ze overwinnen. 'Ja, sofrologie helpt me ontspannen en ik word er ook een stuk energiever en positiever van. Als ik die positiviteit vasthoud en meeneem in mijn werk, geeft het mijn zelfvertrouwen een boost. Ik weet: wat ik ook doe, ik kan alles aan.' Met de diepgaande onderzoeken die nu lopen en werkgevers wereldwijd die het belang van werknemers en hun mentale gezondheid vooropstellen, kan het bijna niet anders dan dat sofrologie een reguliere behandeloptie wordt tegen angst en stress. Maar tot die tijd raden we je aan om, net als Laura, elke ochtend tien minuten een streep door je verplichtingen te zetten. Ⓚ

Up & running in 5 minuten

Staat er een grote presentatie in de planning? Misschien heb je een killing sessie met je PT geboekt? Of is het laatste seizoen van *Game of Thrones* je te veel geworden en moet je nodig aan een zen-infuus. Nou, ontspan maar – Antiglo's vijf minuten durende oefeningen maken je stress een kopje kleiner.



DOEL: VERBETER JE FOCUS

Strek zittend of staand een van je armen recht voor je uit en bal je hand in een duim-omhoogpositie, met je duim in lijn met je voorhoofd. Richt je blik op een detail op je duim of nagel. Adem nu in en houd je adem vast – breng tegelijkertijd je duim langzaam naar de ruimte tussen je wenkbrauwen, terwijl je beide ogen zorgvuldig op dit punt richt (zodat je ogen elkaar kruisen). Wanneer je duim je voorhoofd raakt, sluit je je ogen en adem je uit. Herhaal drie keer.



EENVOUDIGE LICHAAMSSCAN: VERBIND JE LICHAAM EN GEEST

Ga op een stoel zitten met je handen op je dijen. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaam. Let op je ademhaling, neem dan even de tijd om je bewust te worden van je gezicht en hoofd, en ontspan deze dan. Focus vervolgens op je nek en schouders, zodat je je schouders kunt laten 'vallen' en ontspannen. Beweeg zo langs je hele lichaam en maak contact met je borst, bovenrug, buik, onderrug, bekken, benen en voeten. Doe dat ook met je ademhaling en voel alle sensaties in je lichaam. Adem diep in en begin met je tenen en vingers te bewegen, totdat je klaar bent om je ogen te openen.



je neus, houd dan je adem in en pomp je schouders een paar seconden op en neer. Adem vervolgens uit door je mond, terwijl je je handen opent en je armen weer ontspant. Terwijl je uitademt en je armen en handen loslaat, kan het zijn dat alle stress in je lichaam of gevoelens van woede of zorgen loskomen. Ga zitten en pauzeer om je bewust te worden van alle emoties en laat je ademhaling samenvallen met de gedachte aan een positief woord, zoals 'kalmte', 'vreugde' of 'vertrouwen'.

DE PUMP-OEFENING: OM STRESS LOS TE LATEN

Ga op een stoel zitten en leg je handen op je heupen. Adem uit door je mond en inhaleer door