

## DE KRACHT VAN SOFROLOGIE

# De kracht van sofrologie

*Zachte bewegings- en ademtechnieken  
die je leven veranderen*

Pascale Crauwels

Manteau

# Inhoud

Voorwoord	9
Een getuigenis	11
<b>1 Mijn verhaal</b>	<b>13</b>
<b>2 Wat is sofrologie?</b>	<b>17</b>
1 De studie van het bewustzijn in harmonie	17
Je bewust worden: een langzaam proces	17
Je bewustzijn als kracht	18
Kijken in de zwarte doos	19
Een alternatief voor slaap- en kalmeermiddelen	20
Een preventief middel voor je gezondheid	20
De kunst om je emoties te beleven	21
2 Geen yoga en geen hypnose!	24
Sofrologie is niet zweverig	24
...geen oosterse geneeswijze	24
...geen ademhalingstherapie	25
...geen religie	25
...geen gymnastiek	26
...geen yoga	26
...geen psychotherapie	28
...geen hypnose	28
3 Relaxatie en meer	29
In drie stappen naar meditatie	29
Relaxerend maar ook confronterend	30
Je aandacht naar binnen richten	31
Je capaciteiten ontplooien	32
Overall en altijd toepasbaar	33
Een rustiger manier van leven	33
Harmonie en actie	34
Rustige alertheid	35
De vijf systemen	37

De drie inleidende technieken	39
De vijf houdingen	41
Je bewustzijn in harmonie	44
De vorm van je lichaam leren kennen	45
<b>4 Eenvoudige toepassingen</b>	<b>46</b>
Voorbeeld 1: Je staat voor een rood verkeerslicht en je wordt ongeduldig	47
Voorbeeld 2: Je trein heeft vertraging en je wordt zenuwachtig	48
Voorbeeld 3: Je werkt al urenlang door en verliest je concentratie	49
Voorbeeld 4: Door de hoge werkdruk raak je stilaan gefrustreerd	50
Voorbeeld 5: Je trekt je alles aan en wordt er prikkelbaar van	51
Voorbeeld 6: Je bent in een druk winkelcentrum en wordt duizelig	52
Voorbeeld 7: Je staat in de file en begint je druk te maken	53
Voorbeeld 8: Er zijn wegenwerken en je bent bang om te laat te komen	54
Voorbeeld 9: Je hebt een drukke werkdag voor de boeg en voelt je nu al geïrriteerd	55
Voorbeeld 10: Je hebt een belangrijke meeting of presentatie	56
Voorbeeld 11: Je had een lange werkdag en voelt je onrustig	57
Voorbeeld 12: Je wilt gaan slapen maar je hebt hoofdpijn	58
<b>5 Je dagelijkse training</b>	<b>59</b>
De motivatie om te oefenen	60
Waar, wanneer en hoeveel?	62
Hoe ga je praktisch te werk?	62
<b>6 Een natuurlijke geneeswijze</b>	<b>64</b>
Relaxatie versus medicatie	65
Langzaam maar zeker	65
Tijd is de nieuwe luxe	66
Het positieve werkt	67
<b>3 Je stress aanpakken</b>	<b>69</b>
<b>1 Stress, een actueel probleem</b>	<b>71</b>
Acute en chronische stress	71
Positieve en negatieve stress	73
Doorbreek de spiraal	74

2	Sofrologie als antistressmiddel	76
	Voor competitieporters	77
	Voor jongeren	77
	Voor leerkrachten en studenten	79
	Voor werknemers	79
	Voor iedereen die zijn leven ter harte neemt	80
3	Doe de DRC!	81
	DRC 1: de eerste graad van de dynamische relaxatie	83
	DRC 2: de tweede graad van de dynamische relaxatie	93
	Toepassing van de DRC 3	103
	Toepassing van de DRC 4	104
4	Tips om het vol te houden	105
<b>4</b>	<b>Caycediaanse sofrologie</b>	<b>109</b>
1	Een wetenschap	110
	Van fronisch naar sofronisch	111
	Filosofie	112
	Een eigen terminologie	112
	Een leer	113
	Het verloop van een sessie	113
<b>5</b>	<b>Komt een man bij de sofroloog</b>	<b>115</b>
<b>6</b>	<b>Succesverhalen</b>	<b>129</b>
1	Over gewone mensen die zich weer beter voelen	130
2	Over prins en prinsessen... die weer slapen als een roos	133
3	Ter afronding	140

# Voorwoord

Sofrologie is een relaxatiemethode die gebruikmaakt van eenvoudige technieken. Zowel actieve momenten als rustmomenten komen aan bod. Kenmerkend voor sofrologie is dat je de bewegingen heel zacht uitvoert en dat je vaak werkt op het natuurlijke ritme van je ademhaling. De technieken hebben als doel om zo veel mogelijk klachten te voorkomen en stress op een natuurlijke wijze te bestrijden. Ze zijn zo eenvoudig dat je ze gemakkelijk in je dagelijks leven kunt toepassen.

In dit boek laat ik je kennismaken met een nieuwe manier van denken, die gekoppeld wordt aan praktische oefeningen. Die geven je gauw een goed gevoel en je wordt er onmiddellijk rustiger van. Met de basistechnieken werk je fysieke klachten weg, maak je je hoofd leeg en bouw je langzaam meer levensenergie op. Dat maakt al snel het verschil en zal je leven in de positieve zin veranderen.

Je dagelijkse training is je houvast. Door bronnen van positieve energie te activeren geeft ze je de kracht om verder te gaan als het eens wat minder gaat. Als je je technieken consequent herhaalt, voel je je niet alleen rustiger, maar groeit er diep vanbinnen stilaan een gevoel van blijheid en tevredenheid.

Sofrologie is een methode en een bewuste keuze om aandacht te geven aan onze waarden in een maatschappij waarin de normen vervagen. Steeds meer mensen worden ziek omdat ze zich niet gesteund voelen of de hoge prestatiedruk niet aankunnen.

Wat we nodig hebben, is een samenleving met zelfbewuste, gezonde en harte-lijke mensen die er voor elkaar zijn, die bereid zijn zichzelf te trainen in het luisteren naar signalen en een stroom van positieve gevoelens op gang brengen.

Met sofrologie krijg je meer oog voor basiswaarden zoals een thuis, het gezin, gezonde relaties en verantwoordelijkheid voor onze samenleving. Een plek waar iedereen zichzelf mag ontplooien in de brede zin van het woord.

Ik nodig je uit om samen die weg te gaan!

Pascale Crauwels

# Een getuigenis

Beste Pascale,

Ik heb bij jou in Turnhout via het parket de cursus sofrologie gevolgd. Ik wilde even uitgebreid vertellen wat het voor mij betekende en hoe ik dit ervaren heb. (Met het evaluatiepapiertje kom ik niet toe. :-))

Toen we het aanbod kregen, was ik geïnteresseerd maar wist ik eigenlijk niet wat te verwachten. Ik dacht dat het veel theorie zou zijn of dat we in het ergste geval een soort 'zonnegroet' moesten brengen.

Op dat moment was mijn leven hectisch, ik stond stijf van de stress. Druk op het werk, twee peuters die veel aandacht vroegen, een slopende rechtszaak, een moeder bij wie borstkanker was geconstateerd... Ik zat op de rand...

Ik wist niet hoe ik moest omgaan met die stress, hoe ik het van me af moest zetten. Een momentje rust kon ik niet vinden. Tot ik naar jouw cursus kwam.

Na de eerste oefening voelde ik me al heel wat lossier. Ook al zat ik in een zaal met tien andere mensen, toch voelde ik me kalm. Alleen, rustig... alsof ik in een luchtbel van sereniteit zat. Just me and nobody else. Op dat moment kon ik alles van me afzetten, alles vergeten en mijn lichaam voelen. Het maakte niet uit of er een vrachtwagen met veel lawaai aan het lossen en laden was of dat de collega naast mij hoestte... Dit was het moment, ik was compleet in harmonie met mijn gedachten en mijn lichaam.

Ik heb van elke les heel veel geleerd. Ik ben me bewuster van mijn lichaam en van de signalen die het stuurt. Ik maak mijn schouders regelmatig los, rol mijn hoofd om mijn nek los te werken, span regelmatig een systeem op om daarna los te laten. Zelfs na het douchen, tijdens het afdrogen, besef ik dat ik door mezelf met mijn handdoek droog te masseren mijn huid 'loswerk' van mijn spieren. Na die vijf lessen heb ik minder last van een vaste nek en rug en stijve schouders dan na verschillende sessies bij een kinesist. Nadat de kinesist me had losgewerkt met de NST-techniek, was ik enkele dagen pijnvrij, maar daarna kwam de pijn snel terug. Met sofrologie kan ik mezelf overal en altijd helpen. Wat een cadeau!

Nathalie

# 1

## Mijn verhaal

Ik werd geboren als tweede kind van ouders met een zowel geografisch als familiaal erg verschillende achtergrond. Mijn vader was afkomstig uit de Kempen, mijn moeder uit de Westhoek vlak bij de Franse grens. We woonden in Mortsel bij Antwerpen omdat papa daar bij 'de Gevaert' aan de slag kon. Mijn vader ging voltijds werken en zoals in de jaren zestig gebruikelijk was, deed mijn mama ondertussen het huishouden en zorgde ze voor haar vier kinderen.

Mijn moeder was Franstalig, wat gevoelig lag in die periode, en ze maakte daarvoor moeilijk contact met andere mensen. Vlak na de geboorte van mijn jongste broertje begon ze te klagen over extreme vermoeidheid. Volgens mij had ze heimwee naar haar geboortestreek en raakte ze stilaan haar levensvreugde kwijt. Het ontbrak haar in Vlaanderen aan een liefdevolle omgeving en ze kon haar diepste emoties waarschijnlijk bij niemand kwijt. Ik ben ervan overtuigd dat het isolement waarin ze was beland haar ziek heeft gemaakt. Toen ze de diagnose darmkanker kreeg, zijn de problemen pas echt begonnen. De ellendige ziekte heeft zich in een periode van drie jaar letterlijk en figuurlijk in het gezin uitgezaaid.

Noodgedwongen werd de moederrol afwisselend ingevuld door mijn grootmoeder, een hele hoop babysitters, sociale helpsters en mezelf. In de jaren zestig bestond de behandeling van kanker enkel uit het heelkundig wegsnijden van het zieke weefsel en veel medicatie. Er kwamen in die tijd ook alternatieve therapieën opzetten, met onder andere een dieet dat uit heel veel rauwkost en rode biet bestond. Ook dat heeft mijn mama op het laatst nog uit wanhoop uitgeprobeerd. Na een veel te lange lijdensweg is ze ver weg van haar gezin in een vieze ziekenhuiskamer gestorven. Ze werd maar 35 jaar. Ik was pas negen en ging naar het vijfde leerjaar. Voor wat ik toen doormaakte bestond helemaal geen 'psychologische' opvang. Ik ontwikkelde uit mezelf de gewoonte me op het huishouden te storten om mijn verdriet niet te voelen. Rouwen heb ik nooit gedaan.

Op de dood van mijn mama volgden jaren van gemis en complete chaos in mijn leven. Mijn vader hertrouwde vrij snel en kort daarop kregen we er een zusje bij. Zij ontwikkelde zich niet helemaal zoals andere kindjes en had heel veel zorg nodig. Eens te meer stond ons gezin onder constante emotionele spanning. Mijn jeugdijaren werden erdoor getekend en mijn studiekeuze is er zelfs door bepaald. Ik keerde me terug in mezelf, kon me niet meer concentreren in de lessen en was onhandelbaar geworden op de middelbare school. Om me te kunnen uitleven stapte ik over naar een sportrichting en werd uiteindelijk kinesiste.



Op mijn twintigste ben ik getrouwd en anderhalf jaar later kregen we een zoon-tje. Hij werd te vroeg geboren omdat er blijkbaar iets mis was. Het probleem bleek achteraf een obstructie in de darmen te zijn. Na een week probeerde men hem nog snel te opereren, maar door allerlei complicaties is hij veertien dagen na de geboorte overleden. Ik was in shock en kon nergens terecht. Het enige wat ik kende, was keihard werken om er niet te veel aan te moeten denken, anders had ik het zelf niet gehaald.

Rond mijn vijftewintigste ontwikkelde ik reumatische klachten. De medicatie die ik ervoor moest slikken, was zo belastend voor mijn maag dat ik mijn heil zocht in alternatieve geneeswijzen zoals yoga en macrobiotiek.

Ik deed alles om de chronische pijn weg te krijgen, van massages tot intensieve oefeningen om hem uit mijn lijf te trainen, tot diëten om mij te zuiveren van allerlei giftige stoffen. Maar de ellendige pijn bleef in heel mijn lichaam knagen. Ik heb het heel lang geprobeerd en begreep na deze ervaring pas dat er een verband bestond tussen de fysieke pijn en mijn opgekropte verdriet. Maar welke weg moest ik dan volgen? De westerse geneeskunde kon me niet helpen en ook oosterse technieken gaven me maar tijdelijk soelaas.

In 1994 nam ik een belangrijke beslissing. Ik had een drukke praktijk en zocht een relaxatiemethode die ik bij mezelf en mijn patiënten zou kunnen toepassen. Er was heel veel keuze in ontspanningstechnieken, maar sofrologie leek mij de doeltreffendste manier om met jezelf in het reine te komen. Er was sprake van een totale aanpak van lichaam en geest, en dat trok mij erg aan. Na veel wikken en wegen startte ik dan ook mijn basisopleiding. Achteraf gezien was dit een keerpunt in mijn leven. Vanaf dag één van de opleiding heeft het iets in mij losgemaakt en voelde ik dat er veel mee te bereiken was. Ik ben dan ook doorgegaan tot ik het volledige traject had doorlopen. Vijf jaar na mijn inschrijving mocht ik me master in de sofrologie noemen. Ik had mijn bagage op zak en kon me verder in de materie gaan verdiepen.

In 2000 gaf mijn huisarts me de raad een psychiater te bezoeken om uit 'mijn depressie' te raken. Ik bleef maar klagen over migraineaanvallen en had volgens hem de dood van mijn eerste kind niet verwerkt. Hoewel ik me er wel van bewust was, vond ik de stap om hulp te zoeken erg groot. Dankzij de vele gesprekken met mijn psychiater en mijn intensieve sofrologietraining is het me gelukt om dit proces door te maken. Al blijft het een litteken op een diepe wonde, ik kan er eindelijk mee leven.

Na een jaar therapie ben ik gescheiden. Ik had toen een dochter van veertien. Het was de juiste beslissing, maar het was ook een lange weg om mijn verleden los te laten. Ik bleef maar verder oefenen en vond soelaas bij de technieken van de driedimensionaliteit (het heden, de toekomst en het verleden). Ook de technieken

van de tweede cyclus gaven me meer inzicht in wie ik was en waar ik vandaan kwam. Het zijn radicale technieken waarmee je teruggaat naar je wortels. Zo kon ik geleidelijk aan alles wat ik heb meegemaakt toch ook naar waarde schatten.

Twee jaar geleden kreeg ik last van een te hoge bloeddruk. Geregeld ontplofte er een emotionele bom en dat was niet leuk voor mijn omgeving. Blijkbaar had ik ook bepaalde ervaringen uit mijn kindertijd weggedrukt en zaten die volledig ingekapseld. Sofrologie heeft me mijn ogen weer doen openen. Ik moest de sprong naar die pijnlijke periode in mijn verleden wagen. Ik voelde dat er diep in mij nog een heel mijnenveld lag dat ik moest ontmantelen. Mijn beslissing stond vast. Al moest ik al mijn geld, tijd en energie erin steken, ik zou hulp zoeken en ook de oudste wonden eindelijk openprikken, lucht geven, ontsmetten en genezen.

EMDR-therapie is een manier om trauma's uit je verleden draaglijker te maken. Onverwerkte negatieve gebeurtenissen, zoals terreur, mishandeling en verwaarlozing, kunnen je jaren later nog posttraumatische stress geven.

Blijven die negatieve herinneringen zich in je dagelijks leven opdringen, dan moet je ernaar teruggaan om ze te herbeleven. Dat doe je onder begeleiding van een EMDR-therapeut. Die laat je snelle oogbewegingen maken, waardoor de emotionele spanning afneemt.

In combinatie met mijn sofrologietechnieken heb ik met kleine tikjes tegen het harnas mijn opgebouwde weerstand kunnen breken. De pijn zat heel diep, maar ik kon het hele proces beleven zoals het was. De therapie nam twee jaar in beslag en heeft de ergste symptomen weggenomen. Het was enorm zwaar en ik prijsde me gelukkig om de onvoorwaardelijke liefde en de constante nabijheid van mijn volwassen dochter. Daarnaast bleef ik mijn job uitoefenen om het contact met de realiteit niet te verliezen. Al begreep niemand in mijn omgeving wat er scheelde, ik trok er mij niets van aan. Dankzij sofrologie voelde ik hoeveel ik aankon, en ik onderbrak soms voor een tijdje de therapie. Telkens als ik wat energie had, ging ik door.

Sofrologie heeft me geleerd om mijn emoties bewust te beleven, een moeilijke opdracht als je traumatische dingen hebt meegemaakt of gewoon een heel gevoelig type bent. Elke dag eenvoudige technieken doen om je goed te voelen en gezond te blijven vraagt wat discipline. Maar het maakt je ook sterker. Dat ervaar ik nog elke dag.