

GEZOND LEVEN

Laat je dagelijkse zorgen lekker los met sofrologie

Slapeloosheid, tandenknarsen, vage pijnklachten. Signalen van ons lichaam waar veel mensen in hun drukke bestaan aan voorbijgaan of geen raad mee weten. Sofrologie kan een simpele oplossing bieden.

Margreet Kwaks

Breda

Sofrologie, de wetenschap van het menselijk bewustzijn, is een dynamische methodiek gericht op het loslaten van je dagelijkse zorgen. De oefeningen maken, afhankelijk van het doel, gebruik van ademhaling, beweging, ontspanning en visualisatie.

„Het is mijn missie om sofrologie in Nederland op de kaart te zetten”, zegt de Bredase sofroloog Loes van der Donk. Ze is een van de vijf sofrologen in Nederland. Een sofroloog inspireert en begeleidt de methodiek individueel of in groepsverband met als doel het integreren van de oefeningen in je dagelijks leven. Door de aandacht voor je fysieke klachten leer je ook je geest in balans te houden en het leven op een positieve manier te ervaren.

Recent stopte Van der Donk met haar werkzaamheden als zelfstandige in de HR-dienstverlening om zich met de Compliment Groep volledig te focussen op sofrologie. „Vijf jaar geleden las ik een artikel in de *Happinez* en dat plantte het zaadje bij mij. Vervolgens stuitte ik op veel Franstalige informatie van het officiële opleidingsinstituut Sofrocay. Daarna ontdekte ik de Nederlandstalige opleiding van Intensiss met licentie van Sofrocay in België. Daar volg ik nu de vierjarige opleiding, die bestaat uit drie delen: de basis, verdieping en de specialisatie tot Caycediaanse sofroloog.”

Grondlegger Caycedo

Caycediaans duidt op de grondlegger van de sofrologie, de Colombiaanse dr. Alfonso Caycedo (1932-2017), die zich aan de universiteit van Madrid specialiseerde in neurologie en psychiatrie. Hij ontwikkelde in de jaren zestig praktische technieken om meer welzijn voor zijn patiënten te creëren. Daarvoor bestudeerde hij het bewustzijn vanuit diverse stromingen zoals Oosterse zenmethoden, hypnose, psychologie en de Griekse wijzen.

Sofrologie is afgeleid van het Griekse *soos* (rust), *fren* (bewustzijn) en *logos* (wetenschap).

Van der Donk is ervan overtuigd dat ze veel mensen met sofrologie kan helpen. „Ik voerde als vertrouwenspersoon of in het kader van ziekteverzuimpreventie en loopbaanontwikkeling vele gesprekken. Ik merkte vaak spanning in iemands gezicht of ademhaling op. Met sofrologie kan ik mensen weer de sprankel in zichzelf laten ontdekken.”

Waarom onderscheidt sofrologie



▲ Loes van der Donk: „Het is mijn missie om sofrologie in Nederland op de kaart te zetten.” FOTO: JORIS VAN DE BEEK/PHOTICS

zich van andere methodes? „Het verschil zit hem in de dynamiek. Je spant je lichaam eerst aan om het vervolgens te ontspannen. Je blijft tijdens de oefeningen altijd in een actieve toestand. Hypnose, yoga en meditatie grenzen aan de slaapgrens, je onderbewustzijn. Sofrologie is een bewustwordingstechniek met fenomenologie - waarnemen met de blik van de eerste keer, zonder oordeel - en fenodiscriptie - je schrijft op wat je waarneemt - als belangrijke onderdelen. De kortste oefening is drie minuten en de langste twintig, je kan de oefeningen overal doen, alleen of met een groep.”

Daarbij gaat de Caycediaanse sofrologie dieper dan het aanleren van uitsluitende de methodieken. „Ik heb mezelf flink moeten bijscholen over het sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel”, aldus een enthousiaste Van der Donk.

De Belgische psycholoog Marijke Van Acker (64) is docent bij Intensiss. „Ik ben al 18 jaar actief als sofroloog. Ik help mensen met problemen zoals stress, burn-out, relatie en niet zwanger kunnen worden. Sinds 2017 geef ik les.”

Van Acker leerde het vak van Alfonso Caycedo zelf. „Hij ontwikkelde

de sofrologie aanvankelijk voor mensen met depressies, angsten en slaapproblemen. Later maakte hij het toegankelijk voor iedereen. Sofrologie leert je werken met je eigen wilskracht. Via de oefeningen borrelt het schone van de omgeving op, waardoor je die meer waardeert. Daarin zit de kracht.”

Niet vergoed door de verzekering

In het Franstalige deel van België is de methodiek veel bekender dan in het Nederlandstalige deel. „Dat heeft te maken met de taal. Caycedo verspreidde zijn leer via congressen. In Frankrijk heeft bijna elk dorp of stad wel een sofroloog.” Ook wordt in Frankrijk sofrologie door de verzekering vergoed, in België deels, afhankelijk van de toepassing. In Nederland wordt sofrologie nog niet vergoed, door de geringe bekendheid is er nog weinig vraag.

Er zijn zo'n vijfduizend actieve sofrologen in twintig landen. Het internationale opleidingsinstituut Sofrocay wordt geleid door dr. Natalia Caycedo, dochter van de grondlegger, en haar partner, de Nederlandse arts en fysiotherapeut dr. Koen van Rangel-rooij.

Vitaliteitsoefening Duur: vijf tot zeven minuten

- Sta ontspannen of zit gemakkelijk op een stoel. Sluit je ogen.
- Ontspan je hele lichaam, je spieren en je houding.
- Breng je aandacht naar je keel en nek. Maak met iedere ademhaling meer ruimte.
- Leg je handen op de navelstreek en blaas alle ballast, ongemak uit bij elke uitademing. Doe dat een aantal keer. Laat los.
- Adem in en strek je armen omhoog, maak vuisten en span je hele lichaam aan.
- Blaas uit en ontspan, laat je armen langzaam zakken naast je lichaam. Voel na.
- Maak ruimte voor vitaliteit en positiviteit.
- Adem in en denk aan 'activeren van de vitaliteit'. Adem uit en denk aan 'circuleren van de vitaliteit'. Doe dit drie keer.
- Laat zelfvertrouwen, balans en positiviteit in je lichaam stromen.
- Schud of wrif jezelf wat los en schrijf je ervaring op.



Met sofrologie kan ik mensen weer de sprankel in zichzelf laten ontdekken

– Loes van der Donk