


FLORENCE PAROT

DE SOFROLOGIE METHODE

Eenvoudige technieken
voor een relaxter,
gelukkiger en
gezonder leven



INHOUD



VOOR MIJN KINDEREN:
JULLIE HEBBEN ME ALLES GELEERD
WAT IK MOEST WETEN.

Altamira 2020

Tekst © 2019 Florence Parot
Ontwerp © 2019 Octopus Publishing Group Ltd

Oorspronkelijke titel: *The Sophrology Method: Simple Mind-Body Techniques For a Calmer, Happier, Healthier You*
Oorspronkelijke uitgever: Gaia, een imprint van Octopus Publishing Group Ltd

Vormgeving: Nicky Collings
Illustraties: Maia Boakye

Voor het Nederlandse taalgebied:
© 2020 Uitgeverij Altamira, Haarlem
(e-mail: info@gottmer.nl)
Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Linda Beukers
Zetwerk: Studio Nico Swanink

ISBN 978 94 013 0459 7
NUR 861

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INLEIDING	6
1. VERHOOG JE ENERGIELEVEL	31
2. FOCUS JE GEDACHTEN	45
3. BOUW AAN JE EMOTIONELE VEERKRACHT	63
4. BEHEERS STRESS EN ANGST	79
5. VERBETER JE NACHTRUST	97
6. GEEF JE ZELFVERTROUWEN EEN BOOST	115
7. BEREID JE VOOR OP UITDAGINGEN	131
8. VERBETER JE PRESTATIES	145
9. VERHOOG JE WELZIJN	171
10. BEREIK JE WARE POTENTIEEL	189
NAWOORD	204
NASLAGWERKEN & BRONNEN	205
REGISTER	206
DANKWOORD	208

INLEIDING

Sofrologie is een methode om lichaam en geest te helen en te ontspannen. Het is in sommige delen van de wereld vrij nieuw, maar al meer dan 60 jaar populair in Frankrijk, Zwitserland, België en Spanje. Deze moderne methode helpt stress, slapeloosheid en angsten te verminderen, en komt van pas bij spreken in het openbaar, het verzachten van pijn en nog veel meer.

De naam sofrologie is gebaseerd op de Griekse woorden *sos* (harmonie), *phren* (bewustzijn) en *logos* (studie of wetenschap). Sofrologie kan omschreven worden als de studie van bewustzijn in harmonie. Het is een gezondheidsfilosofie die bestaat uit praktische oefeningen voor een heldere, alerte geest in een ontspannen lichaam.

Michèle Freud, een bekende Franse sofroloog, zegt het als volgt: 'Sofrologie helpt ons bij de ontwikkeling van onze fysieke en geestelijke vermogens, op een heel harmonieuze manier. Het verbetert onze prestaties, onze focus, onze fantasie, onze creativiteit en ons geheugen. Het bevordert slaap, helpt bij het overwinnen van angsten en het vinden van balans en levensvreugde. Het gebruikt verbeelding als middel voor verandering en groei.'

SOFROLOGIE
KAN OMSCHREVEN
WORDEN ALS DE STUDIE
VAN BEWUSTZIJN IN
HARMONIE.



WAT KAN SOFROLOGIE VOOR JE BETEKENEN?

Sofrologie wordt in veel Europese landen op diverse terreinen gebruikt. In de sport voor zelfvertrouwen, motivatie en teambuilding, om concentratie, prestaties en energieniveau te verbeteren en om zenuwen en druk de baas te blijven. In het bedrijfsleven wordt het toegepast bij stress- en burn-outmanagement, bij terugkerende overbelastingblessures en lichamelijke en geestelijke spanningen, maar ook om prestaties en energieniveau te verbeteren en veranderingen te managen. Verder is sofrologie nuttig ter voorbereiding op sollicitatiegesprekken en spreken in het openbaar, bij het vergroten van het zelfvertrouwen en het leren omgaan met emoties, bij zelfontplooiing en het verbeteren van interpersoonlijke vaardigheden. In het onderwijs voor een betere concentratie, meer motivatie en bij de voorbereiding op examens. Kunstenaars gebruiken het om de creativiteit te stimuleren, podiumvrees te beheersen en het geheugen en de expressie te bevorderen. De methode wordt ook in de zorg gebruikt als aanvullende behandeling bij depressie, fobieën, verslavingen, angsten en paniekaanvallen, in de aanloop naar een operatie, bij het bestrijden van pijn, het verlichten van slapeloosheid en ter voorbereiding op een bevalling en de periode erna.

In het algemeen zou je kunnen zeggen dat sofrologie een methode is om balans te vinden, om je te helpen je beter te voelen in je leven. Het geeft je gereedschap in handen om te groeien en te ontwikkelen en op je best te zijn op de momenten dat dat het hardst nodig is.

WIE HEEFT ER BAAT BIJ?

Sofrologie is goed voor mensen die te maken hebben met stress, angst, gebrek aan zelfvertrouwen, slapeloosheid, burn-out, chronische vermoeidheid, pijn en depressie op de volgende gebieden:

- HET DAGELIJKS LEVEN -
- WEDSTRIJDSPORTEN -
- BEDRIJFS- EN TEAMMANAGEMENT -
- PODIUMPRESENTATIES -
- RELATIES -
- EXAMENS -
- SPREKEN IN HET OPENBAAR -
- SOLLICITATIEGESPREKKEN -

SOFROLOGIE: EEN HELDERE GEEST IN EEN ONTSPANNEN LICHAAM

Sofrologie kan zowel door een superdrukke zakenman gebruikt worden als door iemand die in het ziekenhuis ligt. Het hele idee is dat het eenvoudig en makkelijk toe te passen is: iedereen kan het doen en het kost je weinig tijd. Het past in een druk, modern leven. Je leert oefeningen die je zelf kunt uitvoeren, die niet veel tijd in beslag nemen en die je makkelijk in je dag kunt passen.

Sofrologie is een gestructureerd geheel van oefeningen die je zittend, staand of zelfs liggend kunt uitvoeren (als dat je enige optie is, zoals bij ziekte of extreme vermoeidheid). Je hoeft voor deze methode niet de deur uit. Je sluit gewoon je ogen en volgt de instructies om je te ontspannen, te experimenteren met verschillende ademhalingstechnieken, eenvoudige bewegingen te maken en je situaties, kleuren of iets anders in te beelden.

IK BEN BIJ FLORENCE GEWEEST VOOR ENKELE SOFROLOGIESESSIES EN WAS VERBAASD HOE EFFECTIEF DE BEHANDELING WAS, AANGEZIEN DIE ZO ZACHT EN VRIENDELIJK WAS.
EEN CLIËNT VAN FLORENCE

In landen waar sofrologie al bekend is denken veel mensen dat het een ontspanningstechniek is. In werkelijkheid is ontspannen slechts een van de vele hulpmiddelen. Als je gestrest of angstig bent, kan ontspanning goed helpen. Maar als het je doel is om vol gefocust te zijn tijdens het geven van een lezing of als je je sportprestaties wilt verbeteren, dan heb je juist scherpte en energie nodig om rustig te blijven. Dankzij sofrologie worden we ons bewuster van onszelf en van wat we voelen en willen. We schenken aandacht aan onze omgeving. We werken aan onze mogelijkheden en talenten, aan hoe we ons ten opzichte van anderen verhouden. We streven ernaar om volledig aanwezig en op ons best te zijn, bij wat we ook doen.

Sofrologie is een heel praktische methode, bedoeld voor het dagelijks leven. Hoewel we ons in eerste instantie richten op onszelf en ons innerlijk, sluiten we onze ogen niet voor wat er om ons heen gebeurt. Integendeel: we worden alleen maar sterker en bewuster, zodat we juist meer gaan leven en actiever zijn in de buitenwereld.

OEFENEN MET FLORENCE PAROT WEES ME DE WEG NAAR EEN BETER BEGRIIP VAN MEZELF. IK KAN NU BETER MET MIJN EMOTIES OMGAAN, BEN ME BEWUST GEWORDEN VAN MIJN INNERLIJKE BRONNEN EN KRACHTEN EN LEEF NU VOLUIT EN POSITIEF.
EEN CLIËNT VAN FLORENCE

DE BODYSCAN

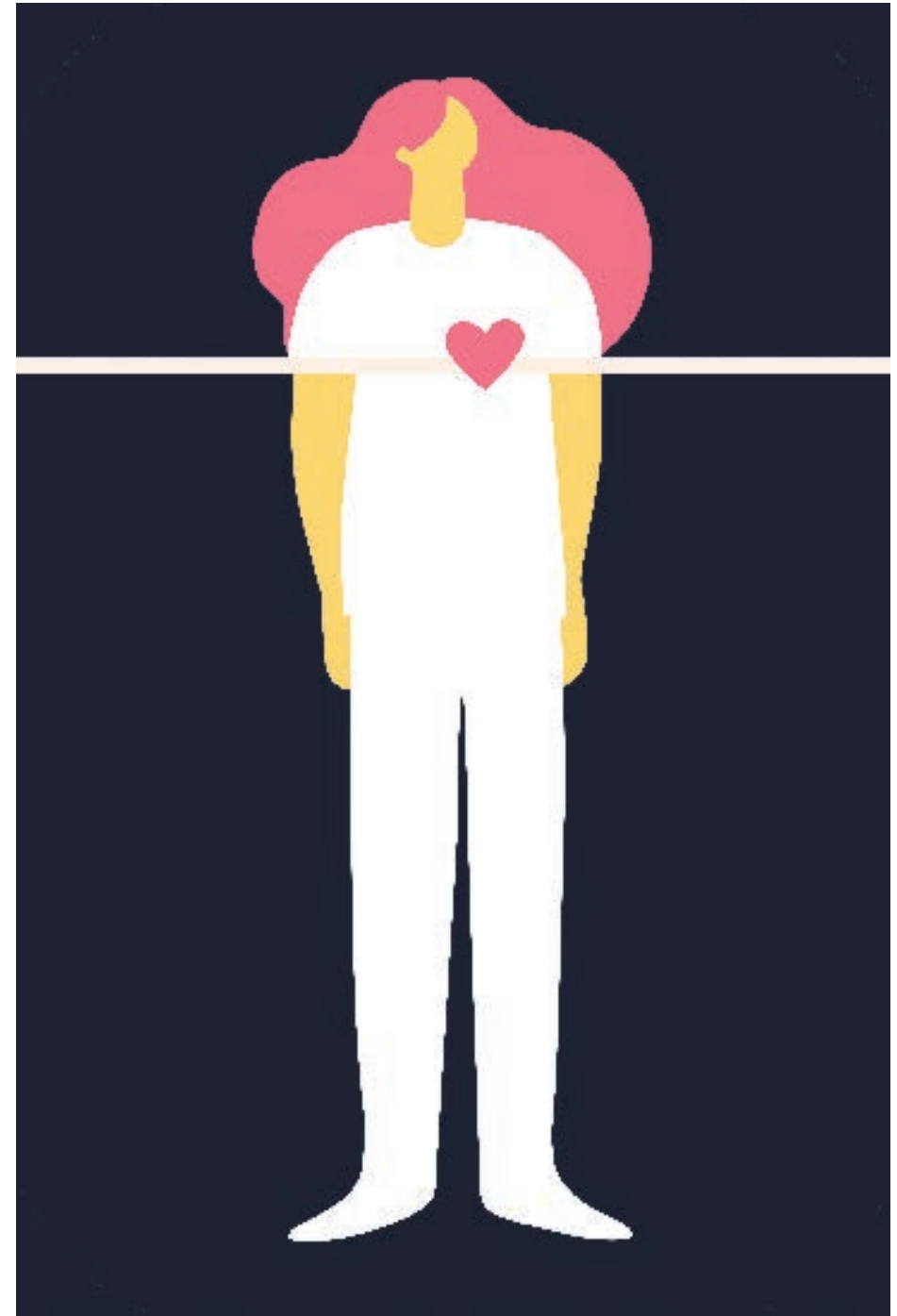
Tijdens een bodyscan concentreer je je op je lichaam, van je hoofd tot je tenen. Stukje voor stukje, langzaam of snel. Dit kan tussen de twee en tien minuten duren, afhankelijk van hoe ervaren je bent, wat relevant is voor vandaag, hoeveel tijd je hebt, hoe je je voelt... Een eenvoudige bodyscan ziet er ongeveer zo uit:

- Ga comfortabel zitten of staan en sluit je ogen. Neem even de tijd om je hele lichaam te voelen, van top tot teen, met name de plekken waar je contact maakt met de grond of de stoel en hoe je staat of zit.
- Focus op je hoofd en gezicht. Wees daar het meest aanwezig. Sta stil bij hoe je je voelt en probeer een intredende kalmte en ontspanning in te beelden. Ontspan je kaken. Beeld je in dat je hersenen even rusten, je geest wordt kalm. Als er ideeën opkomen, laat ze dan rustig voorbijgaan of verbeeld je dat je ze in een tas buiten de deur zet: je kunt ze later weer ophalen. Als je gedachten afdwalen, breng ze dan terug en richt je weer op wat je aan het doen bent.
- Breng nu je aandacht naar je keel en nek. Denk je in dat je van binnen meer ruimte krijgt, zodat er meer lucht doorheen kan. Beeld je in dat je nekspieren losser worden.
- Ontspan je schouders, laat ze rustig naar beneden hangen. Focus op je bovenarmen, je ellebogen, onderarmen, polsen en handen, helemaal tot aan je vingertoppen.

- Breng nu je aandacht naar je borst en bovenrug en adem rustig in en uit.
- Focus nu op je buik en onderrug. Stel je voor hoe al je organen in harmonie samenwerken.
- Breng je aandacht naar het onderste deel van je lichaam, je heupen en benen. Voel hoe je benen staan of liggen, focus op je voeten, tot aan je voetzolen en je tenen.
- Je bent je nu bewust van je gehele lichaam, van top tot teen.

KOM TERUG IN DE RUIMTE

Aan het eind van de oefening breng je jezelf weer langzaam terug naar de ruimte. Stukje bij beetje word je je bewuster van de omgeving, waar je bent en alles om je heen: de meubels, de temperatuur en de geluiden. Beweeg rustig je tenen, benen, vingers en armen en daarna je schouders, nek en hoofd. Rek je rustig uit, wrijf in je handen en gaap als je dat wilt. Als je klaar bent, open je je ogen. Dit is een belangrijk onderdeel van de oefening; zo keer je terug naar je normale niveau van alertheid, en voel je je niet slaperig.



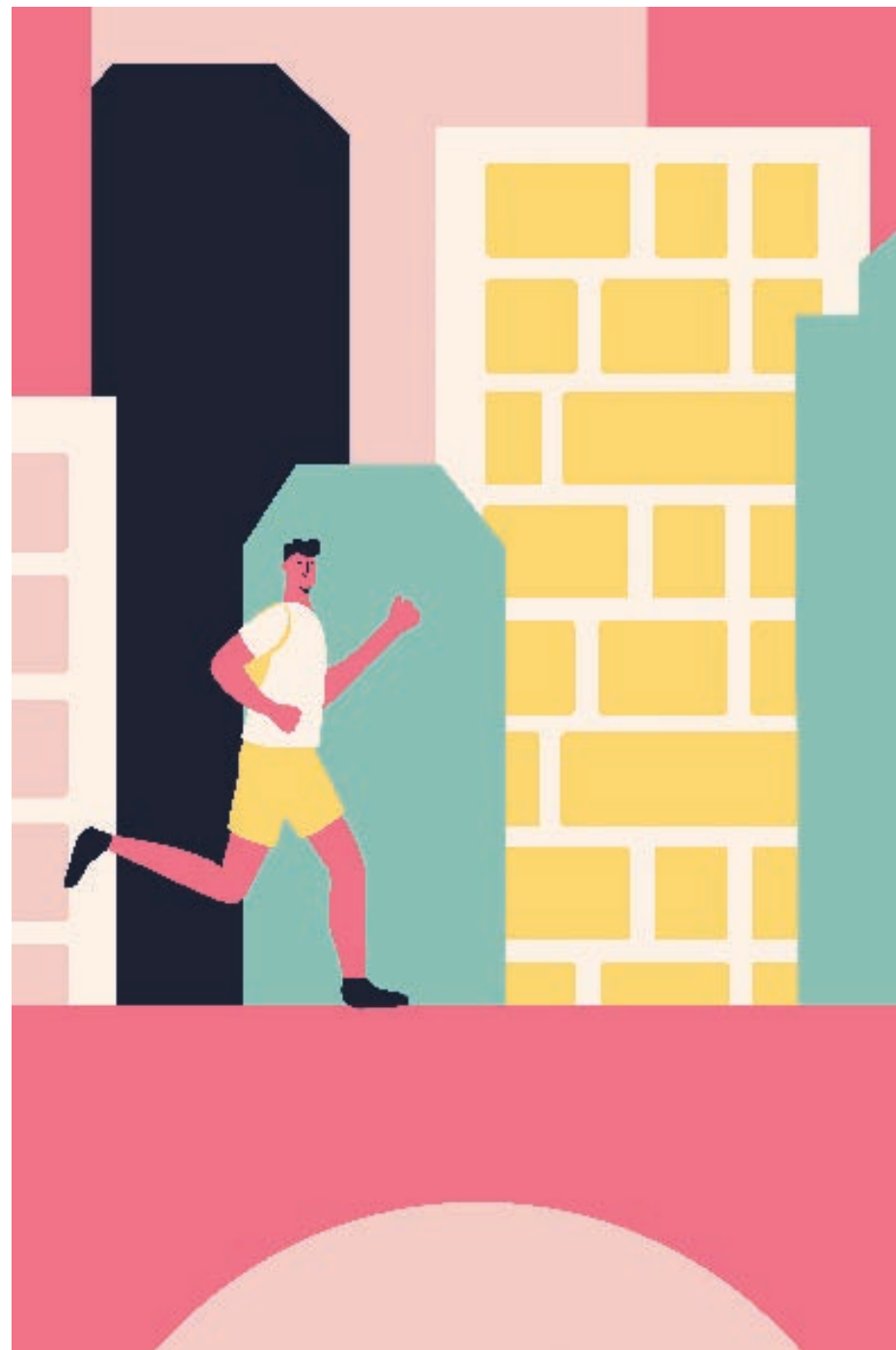
GEEF JE ENERGIENIVEAU EEN BOOST MET SOFROLOGIE

Zoals ik al zei zijn de ontspanningstechnieken slechts een onderdeel van sofrologie. Balans is de basis van sofrologie, waarvoor we soms ontspanning nodig hebben, maar andere keren hebben we juist meer energie nodig.

Bedenk hoe het zou zijn als je je aan het voorbereiden bent op een marathon. Je hebt wellicht wat ontspanning nodig wanneer je zenuwachtig bent, maar je hebt vooral veel energie nodig, net als focus en aanwezigheid. Sofrologie is geen vervanging van trainen, goed slapen en bewust eten, maar het kan hierop wel een waardevolle aanvulling zijn, zodat je op je best bent als het echt nodig is.

**SOFROLOGIE IS GEEN VERVANGING
VAN TRAINEN, GOED SLAPEN EN
BEWUST ETEN, MAAR HET KAN
HIEROP WEL EEN WAARDEVOLLE
AANVULLING ZIJN, ZODAT JE OP JE
BEST BENT ALS HET ECHT NODIG IS.**

Het eerste niveau van sofrologie richt zich op het lichaam, op meer aanwezig zijn, je bewuster zijn van hoe je je voelt. Het doel is om jezelf beter te kennen. Door eerst te accepteren wie je bent en wat je allemaal voelt en vervolgens te beslissen wat je met deze kennis doet. Als jij je nu moe voelt, kan het bijvoorbeeld zijn dat je niet luistert naar je lichaam, de moeheid ontkent en denkt: ik voel me prima, niets aan de hand. Dat kan leiden tot complete uitputting, burn-out of ziekte. Maar toegeven dat je je moe voelt en dat daar een goede reden voor is, is goed (sta jezelf toe dit echt te voelen: ja, je mag moe zijn!). Je kunt dan beslissen wat je eraan doet: ga je door omdat je zo veel werk hebt en het morgen toch weekend is, neem je een pauze van een paar minuten of neem je een dag vrij? De keuze is aan jou, maar het is in ieder geval een bewustere keuze. Je gevoel accepteren kan je helpen om verkeerde beslissingen te voorkomen. Denk maar weer aan die marathon: als je besluit die te lopen terwijl je uitgeput bent, kun je geblesseerd raken. En: als je eerder aandacht aan die pijn in je enkel had besteed, had je die blessure niet gekregen. Volledig in je lichaam zitten betekent ook dat als je je geweldig voelt, je dat gevoel nog sterker ervaart!



JE BEWUST ZIJN VAN JE LICHAAM IS DE SLEUTEL

Wat heeft dit nu allemaal te maken met je energie? Zoals met alles in sofrologie is het ook nu belangrijk dat je je bewust bent van je lichaam. Wees aanwezig in je lichaam, zorg er goed voor (niet alleen oppervlakkig), leef ermee in harmonie en je zult zien dat je energieniveau al anders voelt. Als je goed naar je lichaam luistert, weet je wanneer je moet stoppen om uitputting te voorkomen. Je weet wanneer je bij moet tanken door te slapen en wat het best is om te eten en te drinken. Sofrologie heeft ook een aantal oefeningen die je kunt inzetten als je een oppepper nodig hebt, oefeningen die de kracht van verbeelding gebruiken om meer energie te krijgen en ook een waarbij je met een beweging het hele lichaam stimuleert.

Dit is dus wat je hier gaat doen: aanwezig zijn in je lichaam en een paar oefeningen uitproberen die je een oppepper geven als je dat nodig hebt.



WEES AANWEZIG IN JE LICHAAM,
ZORG ER GOED VOOR, LEEF
ERMEE IN HARMONIE EN JE
ENERGIENIVEAU VOELT AL ANDERS.

PRAKTISCHE TIPS

NEEM EVEN RUST

Ik zal dit vaker zeggen in dit boek: neem rust voordat je moe bent. Je energie zal zich sneller herstellen, je zult effectiever zijn en je langer alert voelen. Las regelmatig korte rustmomenten in gedurende de dag (zie hiervoor ook pag. 150).

EEN SNELLE EN MAKKELIJKE CHECK-OP-DE-PLAATS

Sluit nu eens je ogen in de positie waarin je nu zit, staat of ligt en check hoe je je voelt zonder iets te veranderen. Voel je je relaxed? Of gestrest? Oordeel niet, observeer alleen. Kun je iets veranderen om je beter te voelen? Doe dat. En, hoe voelt je je nu? Goed? Geniet ervan. En vergeet niet je ogen weer open te doen!

BEWUST ADEMHALEN

Ga zitten en voel hoe je ademhaalt. Verander niets. Volg enkel het ritme van je ademhaling: het patroon, de snelheid, hoe het voelt. Wellicht kun je de lucht naar binnen en naar buiten voelen stromen: het pad dat je adem binnenin je aflegt. En hoe zit het met de delen van je lichaam die bewegen als je ademt, zoals je schouders, borst of buik? Het is niet de bedoeling om je te vertellen hoe je moet ademen, er is geen goed of fout, geen oordeel. Het gaat om ontdekken, gewaar worden, beter kunnen voelen wat er in je lichaam gebeurt.

SNELLE DAGELIJKSE OEFENINGEN

DE POP

Standaardtijd: 5 minuten

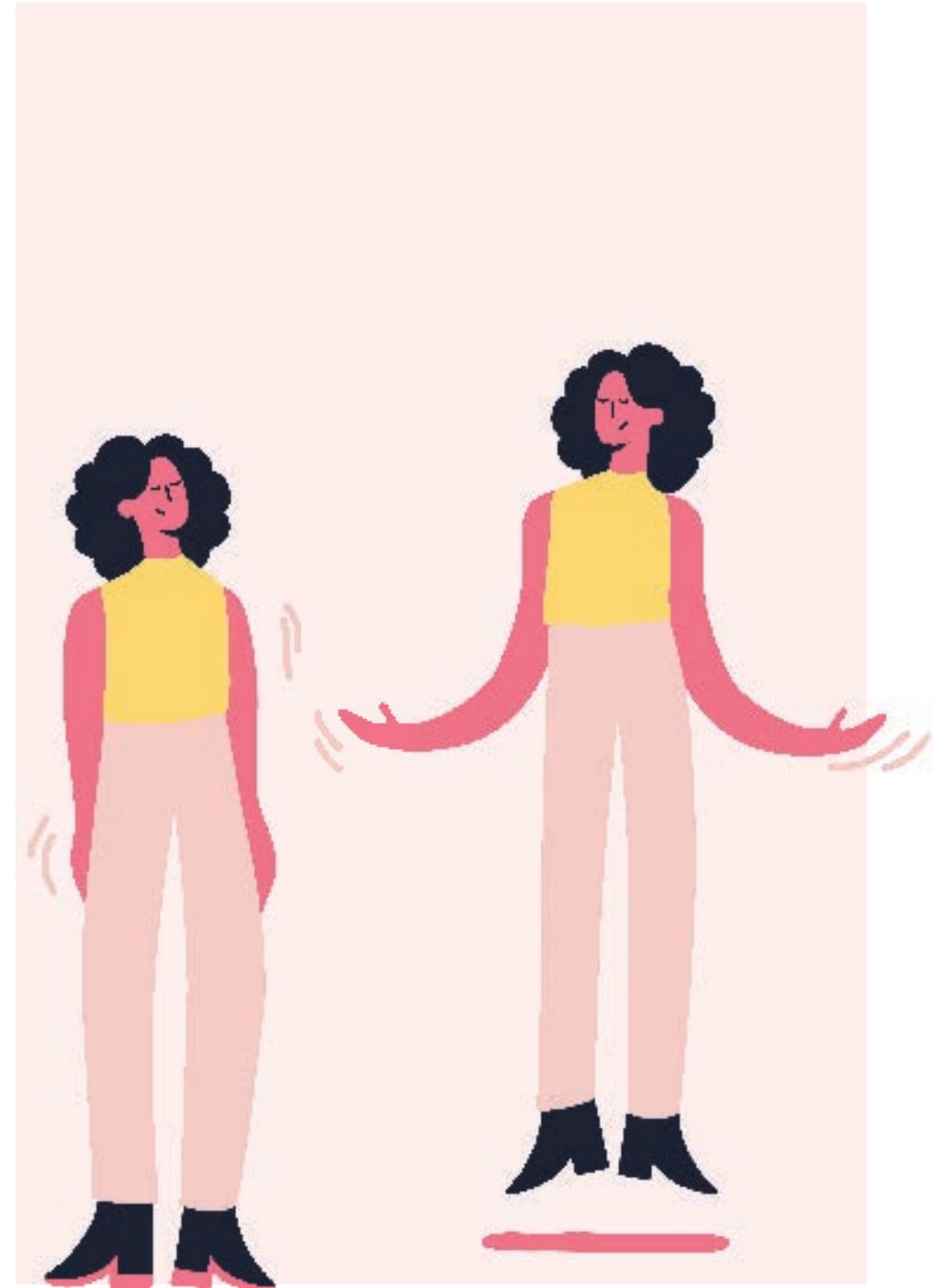
In deze dynamische ontspannings-oefening spring je op en neer als een marionet zonder touwtjes. Het is een vrije, activerende beweging. Doe dit niet als je last hebt van je knieën of rug. Als je niet veilig kunt springen, beweeg dan op en neer als een gelatinepudding, met je voeten stevig op de vloer. Of ga verder naar een andere oefening in dit hoofdstuk.

1. Ga met gesloten ogen staan en doe de bodyscan (zie pag. 20).
2. Spring rustig op en neer terwijl je je lichaam de beweging laat volgen op een ontspannen manier. Adem natuurlijk. Stop als je het genoeg vindt.

3. Neem een moment de tijd om stil te staan bij hoe je je voelt.
4. Kom terug in de ruimte zoals beschreven op pagina 20.

Hoe voel je je?

Voel je vrij om je observaties op te schrijven in je sofrologiedagboek of op de notitiepagina aan het eind van dit hoofdstuk.

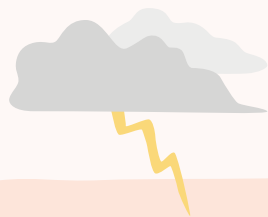


JE EMOTIONELE VEERKRACHT VERGROTEN MET SOFROLOGIE

Sofrologie vergroot je veerkracht, je herstellingsvermogen. Maar dan moet je natuurlijk wel oefenen! Even terug naar het marathonvoorbeeld. Als je denkt dat je klaar bent voor een marathon omdat je kunt hardlopen, dan kun je op de dag zelf een flinke teleurstelling en heel wat pijn verwachten. Je bouwt uithoudingsvermogen, weerstand en veerkracht op door veel te trainen. Je kunt het in je eigen tempo doen, naar eigen kunnen, maar je zult moeten trainen.

Wat voor sport je ook beoefent, of misschien sport je helemaal niet: de vergelijking met de marathon gaat op. Ook voor een balletdanser of iemand die een muziekinstrument leert bespelen. Probeer maar eens te dansen of te musiceren zonder regelmatige training: je voeten of je vingers doen niet wat jij wilt.

Hoe past sofrologie hier nu in? Nou, wat je ook doet, het leven gaat door. En maar door. Er komt van alles op je af, soms van links, soms van rechts en soms van voren, ook als je sofrologie beoefent of een soortgelijke techniek. Het verschil zit hem in jouw reactie. Als je moe, emotioneel of mentaal uitgeput bent, dan ben je niet in staat om goed te reageren. Daartegenover staat een onderzoek van dr. Samantha Evans van de Universiteit van Kent over het gebruik van sofrologie als onderdeel van veranderingen binnen een organisatie. Het toonde aan dat het de deelnemers enorm hielp om met de grote veranderingen die hun bedrijf doormaakte om te gaan.




STEL JE VOOR DAT JE EEN GLAS WATER BENT. SOFROLOGIE MAAKT HET GLAS STERKER ZODAT HET NIET KAN BREKEN, WELKE STORM ER BINNENIN OOK WOEDT.

Stel je voor dat je een glas water bent. Sofrologie maakt het glas sterker zodat het niet kan breken, welke storm er binnenin ook woedt. Sofrologie helpt de geest en het lichaam om minder hevig te reageren op een stressvolle situatie. Het versterkt de hele persoon; het maakt ons krachtiger en weerbaarder tegen de harde kanten van het leven. Mensen die regelmatig aan sofrologie doen zeggen dat ze, als er 'iets misgaat' in hun leven, daar minder lang en minder hevig last van hebben. Met andere woorden: ze herstellen sneller. Ze kunnen er beter mee omgaan. Soms is het iets eenvoudigs, zoals niet zo snel uit het lood geslagen zijn als je baas je afblaft. Je houdt dan genoeg kalmte en helderheid om erop te reageren en de situatie professioneel af te handelen, waarbij je dicht bij jezelf blijft. En je voelt je daarna geen wrak.



HERKEN JE EMOTIES

Je emoties herkennen is een belangrijk onderdeel van je veerkracht. Als je bijvoorbeeld boos bent op je baas, dan is de boosheid er en herkennen we die. Hij is alleen niet zo sterk dat we onze baas slaan of in huilen uitbarsten. Het herkennen van je emoties helpt je om te beslissen wat je ermee wilt doen. Soms zijn ze nog zo sterk dat ze pijn doen (bij jou, bij de ander of bij allebei!). Hier herkennen we dus de emotie, we accepteren die, maar op den duur worden we sterk genoeg om er op een rustige manier mee om te gaan. Op geen enkel punt in het proces willen we van de emotie af. We gaan er simpelweg anders mee om.



WE HERKENNEN DE EMOTIE EN ACCEPTEREN DEZE. OP GEEN ENKEL PUNT IN HET PROCES WILLEN WE VAN DE EMOTIE AF. WE GAAN ER GEWOON ANDERS MEE OM.

In sofrologie proberen we het positieve in ons te laten groeien (herinner je je het principe van positieve actie nog, op pag. 14?). We ontkennen onze negatieve gevoelens en emoties niet. We proberen ze ook niet weg te krijgen, maar parkeren ze even terwijl het positieve zover doorgroeit dat het negatieve niet meer zo'n sterke grip op ons heeft; het heeft de ruimte niet meer. Er zijn vele manieren om dit te bereiken en de volgende oefeningen zijn enkele voorbeelden om je op het juiste spoor te zetten. Alle sofrologie-oefeningen helpen hier op de een of andere manier bij; hier zijn enkele eenvoudige, praktische en dagelijks uit te voeren tips om dit onderwerp te benaderen.

PRAKTISCHE TIPS

DE POSITIVITEITSPAUZE

Schrijf elke avond drie dingen in je sofrologiedagboek die die dag geweldig, leuk of grappig waren. Het hoeven geen belangrijke dingen te zijn: ook de kleinste dingen zijn prima.

ZET HET NEGATIEVE AAN DE KANT

Als je begint met een sofrologie-oefening, of als je een moment rust neemt, voel dan of er problemen of zorgen in je hoofd omgaan. Zo ja, beeld je dan in dat je ze buiten de deur zet, net zo lang totdat je klaar bent met je oefening of je rustmoment voorbij is. Focus nu op een vrolijke, grappige of rustige gedachte. Je kunt het probleem oppikken bij de deur als je klaar bent.

DIEP ADEMEN

Leg je handen op je onderbuik en voel hoeveel (of hoe weinig) deze beweegt als je ademt. Dit is geen wedstrijd, dus het is geen probleem als er niet veel gebeurt. Als je diep inademt en je longen vult met lucht, gaat je middenrif omlaag om je longen de ruimte te geven, waardoor je onderbuik uitsteekt. Als je dan weer uitademt gaat je middenrif weer terug naar zijn oude plek en je onderbuik weer naar binnen. Probeer het eens, niet te hard: voel eerst hoe je ademt. Als er iets beweegt, laat je adem dan zoals die is of maak hem nog wat rustiger. Begin rustig en ga zo lang door als je wilt.

SNELLE DAGELIJKSE OEFENINGEN

DE SCHIETSCHIJF

Standaardtijd: 5 minuten

Deze dynamische ontspanningsoefening kan op verschillende manieren gebruikt worden. Het kan een eenvoudige focusoefening zijn, waarmee je in het hier en nu komt of blijft. Je kunt het ook gebruiken, zoals hier, om een bepaald doelwit te 'raken'. Dat doelwit kan iets specifiek zijn. Zo kun je een bepaalde situatie of persoon misschien loslaten. Geen zorgen: je geeft deze persoon niet écht een optater, maar het kan helpen toe te geven dat je dergelijke sterke gevoelens ervaart. Deze oefening is ook goed als je een bepaald doel wilt bereiken: je plaatst dan het doel in de schietschijf en stopt energie in de beweging, maar laat de beweging wel rustig eindigen.



1. Ga met gesloten ogen staan en doe de bodyscan (zie pag. 20).
2. Zet een voet naar voren en adem in terwijl je je armen optilt totdat ze voor je uitstrekt zijn. Buig je elleboog en breng de arm die correspondeert met je achterste voet naar je schouder, alsof je een pijl en boog vasthoudt. Houd je adem rustig terwijl je focust op een ingebeelde schietschijf voor je.

3. Als je uitademt, laat je arm dan naar voren gaan met je hand als een vuist (alsof je een pijl afschiet of iets stompt). Doe dit rustig of intens, afhankelijk van wat je nodig hebt of voor jou mogelijk is, terwijl je uitademt door je mond. Laat dan je beide armen weer terugvallen langs je lichaam. Doe dit nog twee keer en dan nog drie keer met de andere kant.

4. Kom terug in de ruimte zoals beschreven op pagina 20.

Hoe voel je je?

Voel je vrij om je observaties op te schrijven in je sofrologiedagboek of op de notitiepagina aan het eind van dit hoofdstuk.



THUISOEFENINGEN

DE TAS-VISUALISATIE

Standaardtijd: 15-20 minuten

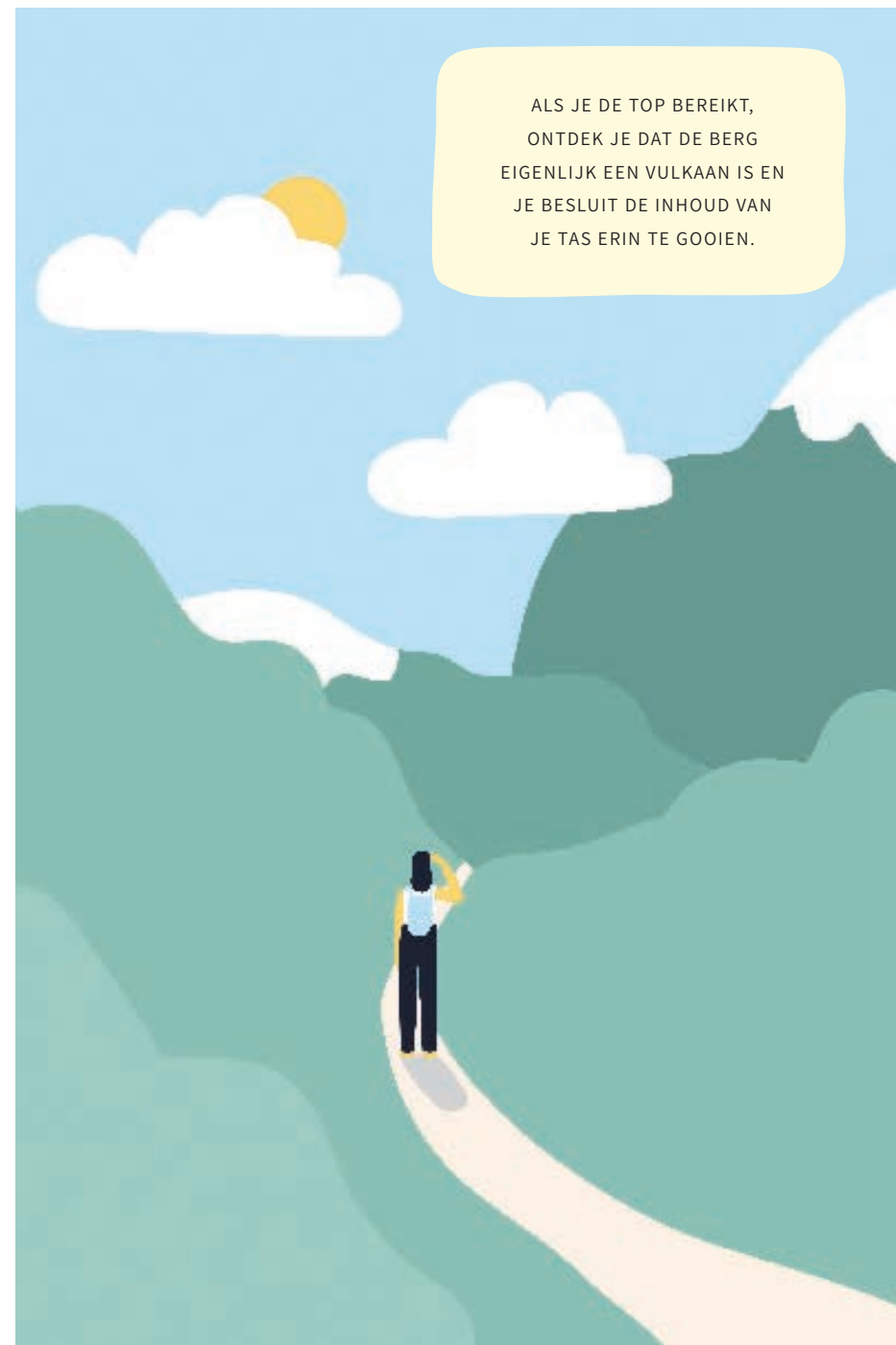
Dit is de visualisatievariant van de kussenoefening. Hier gooi je niet fysiek met een kussen, maar verbeeld je je dat je negatieve zaken in een tas doet. Afhankelijk van het antwoord op de vraag of je liever visualiseert of actiegericht bent, kun je bekijken welke oefening het best voor jou werkt. Probeer ze maar eens.

1. Ga met gesloten ogen zitten en doe de bodyscan (zie pag. 20).
2. Stel je voor dat je over een pad loopt en aan de voet van een berg komt. Op het pad voor je zie je een grote lege tas. Je besluit dat je alles waar je op dat moment afscheid van wilt nemen in die tas stopt: spanningen, emoties, blokkades, pijn – alles wat je niet nodig hebt. Je kunt dit voor je zien als beelden, voorwerpen, symbolen, woorden: wat maar werkt voor jou. Maar wees je bewust van elk ding, weet precies wat je in de tas stopt en adem diep en kalm terwijl je dit doet.

3. Je tilt de tas op en loopt over het bergpad omhoog. Je kijkt naar je doel, het licht op de bergtop.
4. Als je daar aankomt, ontdek je dat de berg eigenlijk een vulkaan is en je besluit de inhoud van je tas erin te gooien. Je kijkt hoe de lava en het vuur alles verwoesten.
5. Je daalt het pad af met je lege tas. Op je weg naar beneden neem je de tijd om het landschap om je heen te bewonderen: de natuur, bloemen, een waterval, zingende vogels, de stralende zon... Als je bij de voet van de berg aankomt, laat je alle beelden los.
6. Neem even de tijd om te luisteren naar je lichaam, je af te vragen hoe je je voelt.
7. Kom terug in de ruimte zoals beschreven op pagina 20.

Hoe voel je je?

Voel je vrij om je observaties op te schrijven in je sofrologiedagboek of op de notitiepagina aan het eind van dit hoofdstuk.



ALS JE DE TOP BEREIKT,
ONTDEK JE DAT DE BERG
EIGENLIJK EEN VULKAAN IS EN
JE BESLUIT DE INHOUD VAN
JE TAS ERIN TE GOOIEN.



5

VERBETER
JE NACHTRUST

VERBETER JE NACHTRUST MET SOFROLOGIE

De Engelse Sleep Alliance zegt dat '... in een tijd waarin de 24/7-mentaliteit de westerse cultuur domineert, slapen wordt gezien als weggegooid tijd. Veel mensen associëren slapen met luiheid of een gebrek aan morele ruggengraat. De huidige maatschappij vraagt om een voortdurende bereidheid om te werken en te socialiseren met als resultaat dat we vaak niet willen toegeven aan moeheid.'

In werkelijkheid is slapen essentieel, want zonder slaap kunnen we niet functioneren. Slaap heeft een belangrijke functie in het helder houden van onze hersenen als we wakker zijn. Volgens slaapexpert Chris Idzikowski ga je door een gebrek aan slaap trager reageren en krijg je moeite met nadenken en je concentreren. Als je te weinig slaapt onthoud je minder goed, ben je minder alert, neem je sneller risico's, kom je makkelijker aan in gewicht, ben je vatbaar voor depressie, verzwakt je immuunsysteem en neemt het risico op suikerziekte, rugpijn en hoofdpijn toe.

Terwijl je slaapt vul je je energie aan, kunnen je spieren en botten herstellen (bij kinderen komen de groeihormonen vrij), geef je een boost aan je immuunsysteem en ontgift en vernieuwt je lichaam zich. Je kunt zeggen dat slaap je intelligenter maakt, je focus verbetert, je meer energie geeft en je geheugen verbetert.

Slaap je goed, maar ben je wel vaak moe of heb je een druk leven, dan is het een goed idee om iets meer te slapen. Arianna Huffington geeft in haar boek *On Becoming Fearless* een goed voorbeeld van hoe we ons 'naar de top kunnen slapen', dat wil zeggen onze prestaties verbeteren door meer uren te slapen.

Als je graag meer wilt slapen, maar daar al een tijdje moeite mee hebt, dan is een medische diagnose een belangrijke eerste stap. Maar ook sofrologie wordt al jarenlang aanbevolen door slaapspecialisten in diverse Europese landen. Een onderzoek dat in 1999 werd uitgevoerd door het Hôtel-Dieu-ziekenhuis in Parijs, analyseerde de effectiviteit ervan bij chronische slapeloosheid. De conclusie was dat sofrologie een significante daling liet zien in slaapstoornissen en een positief effect had bij het tegengaan van angsten en depressies. Dus als je het moeilijk hebt of steun kunt gebruiken om je huidige behandeling aan te vullen, dan kunnen de oefeningen uit dit hoofdstuk een goed begin zijn.

TERWIJL JE SLAAPT VUL JE JE
ENERGIE AAN, KUNNEN JE SPIEREN EN
BOTTEN HERSTELLEN (BIJ KINDEREN
KOMEN DE GROEIHORMONEN
VRIJ), GEEF JE EEN BOOST AAN JE
IMMUUNSYSTEEM EN ONTGIFT EN
VERNIEUWT JE LICHAAM ZICH.

