

Definitie van sofrologie

Sofrologie
komt uit het
Grieks:

SOS: HARMONIE
PHREN: GEEST
LOGOS: WETENSCHAP OF BETOOG OF ONDERZOEK

**SOFROLOGIE: ONDERZOEK VAN DE HARMONIE TUSSEN
LICHAAM EN GEEST**

De sofrologie is in 1960 opgericht door de neuropsychiater Professor Alfonso Caycedo (Spanje), met een team van psychiaters en neurofysiologen.

Dit vakgebied helpt om de innerlijke kracht te versterken en verbetert op deze manier ook de levenskwaliteit van diegenen die sofrologie beoefenen.

Het is geen vervanging van een medische behandeling, maar ondersteunt u gedurende uw hele leven bij het behouden van:

- uw zelfredzaamheid,
- uw zelfvertrouwen,
- uw lichamelijke en geestelijke harmonie,
- uw planningsvermogen,
- uw doeltreffende aanpak van de problemen van het leven.

Sofrologie helpt mensen om te zoeken naar hun eigenwaarde en een nieuwe, rijkere en meer open kijk te verwerven op het leven, een kijk die hoop schept en toekomstplannen mogelijk maakt.

Het effent een pad voor zelfontplooiing.

Sofrologie is gebaseerd op een wetenschappelijke methode met originele concepten en doelstellingen die continu worden bijgesteld. Het is geen loze praat, geen conditionering en geen overtuiging. Het gaat om de dagelijkse beleving van het lichaam, in een bewuste realiteit, om meer inzicht te krijgen in zichzelf en de nog verborgen mogelijkheden, zodat we zelf ons leven aanpakken in plaats van het lot te ondergaan.

Kortom, het is een natuurlijke methode die zorgt voor een evenwicht tussen lichaam en geest en inwerkt op het menselijke bewustzijn en de waarden van het leven.

Belang en doelstelling van sofrologie

De hersenen hebben twee hoofdfuncties:

- ons lichaam correct laten functioneren,
- onze emoties zo efficiënt mogelijk beheeren.

Als u overweldigd wordt door emoties, kunnen uw hersenen de werking van uw lichaam niet meer correct beheersen, **en dit maakt u kwetsbaarder.**

De hersenen schakelen bij stress speciale fysiologische en hormonale mechanismen in om een **"een pseudo-evenwicht"** te herstellen in het lichaam.

Als de hersenen deze mechanismen te vaak inschakelen, kan dit het lichaam overbelasten en daardoor treden er stoornissen op. Sofrologie wordt bovendien wereldwijd beschouwd als een van de belangrijkste methoden om stress te bestrijden en zelfontplooiing te bevorderen.

Om een echt evenwicht te bereiken, zult u tijdens een sofrologische opleiding op een natuurlijke manier leren om:

- naar uw lichaam te luisteren om te weten welke grenzen u niet mag overschrijden,
- moeilijke situaties te relativiseren en beredeneren om er doelmatig op te reageren, zonder uw evenwicht in gevaar te brengen,
- uw emoties te uiten en te beheersen om overbelasting te voorkomen, want dit verstoort het evenwicht.

Stap voor stap organiseert u uw leven opnieuw, u brengt een nieuwe hiërarchie aan van dagelijkse criteria om het leven meer te omarmen en zo goed mogelijk opgewassen te zijn tegen de onvoorziene situaties in het leven.

Sofrologie zal op zichzelf niet altijd volstaan en het kan nuttig zijn om deze te combineren met psychologische en/of psychiatrische zorg.



Sofrologie in België

In België is de term sofrologie minder bekend. Hier spreekt men meer over mindfulness, meditatie en relaxatietraining.

De sessie wordt geleid door een welzijnscoach/gesprekstherapeut waarbij "zelfbewustzijn" centraal staat. Het gaat om jouw bewustwording van de relatie tussen lichaam en geest en de invloed ervan op je welzijn. En dat door middel van unieke en eenvoudig doeltgerichte oefeningen. Je leert nieuwe vaardigheden, waardoor je beter kan omgaan met stress, storende gedachten en negatieve emoties. Tegelijk ontwikkel je een meer serene levenshouding ten aanzien van je verleden, heden en toekomst.

Zoals bij het leren van een instrument, baart oefening kunst. De oefeningen berusten op de ADEMHALING, de enige manier om in alle vrijheid in te werken op lichaam en geest.

Dagelijks oefenen gedurende 15 tot 20 minuten volstaat meestal al voor een snel en goed resultaat. Het is dan ook belangrijk dat je actief deelneemt aan jouw behandeling.