

TEKST Frederika Hostens /// FOTO'S Stef Dehantschutter

Opnieuw leren genieten van je slaap? Het kan!

Een op de drie Belgen worstelt met hardnekkige slaapproblemen. Hoe van slapen opnieuw een rustgevende activiteit maken die je op krachten doet komen? Pascale Crauwels ontwikkelde een reeks oefeningen die je kunnen helpen om sneller in te slapen, langer door te slapen en vooral meer plezier te beleven aan de vele uren die je in bed doorbrengt.

Als kinesitherapeute is Pascale Crauwels lang zoekende geweest naar een relaxatiemethode die niet alleen de spieren maar ook de geest ontspant. In 1994 kwam ze in contact met soffrologie. “Ik wou het verband tussen lichaam en geest leren begrijpen en beter met mijn patiënten kunnen communiceren over de dieperliggende oorzaak van bepaalde klachten. Zodra ik me begon te verdiepen in soffrologie, voelde ik dat er veel mee te bereiken was. Van 2001 tot 2005 volgde ik alle soffrologie-opleidingen en -bijscholingen die mogelijk waren.”

Wat vind je zo aantrekkelijk aan soffrologie?

Pascale Crauwels: “Het is een dynamische relaxatiemethode die je leert om bewuster en rustiger om te gaan met stress. Aan de hand van eenvoudige oefeningen leer je je eigen kracht ontwikkelen en in het dagelijks leven gebruiken. Je haalt gewoon het beste in jezelf naar boven en gebruikt die energie om er positieve dingen mee te doen. De methode is in 1960 bedacht en benoemd door de Spaanse psychiater Alfonso Caycedo. Het zou daarom correcter zijn om de wettelijk beschermde term ‘Caycediaanse Sofrologie’ te gebruiken, maar laten we het hier houden op ‘sofrologie’, dat woord is al moeilijk genoeg.”



Pascale Crauwels: “Door in de beleving van je lichaam te gaan, leer je alles loslaten en kom je tot rust.”

Krachtig wapen

Misschien toch even uitleggen wat dat woord betekent?

“De naam ‘sofrologie’ is afgeleid van drie Griekse woorden: soos (harmonie), fren (geest) en logos (studie). Sofrologie kunnen we op basis van de naam dus omschrijven als ‘de studie van de harmonie van de geest.’”

In 2015 schreef je een boek waarin je technieken voor een goede nachtrust aanreikt. Hoe kwam je bij dat onderwerp terecht?

“Mijn boek was een reactie op de verontrustende cijfers over het gebruik van slaapmedicatie en antidepressiva. In Europa behoren de Belgen op dat vlak tot de koplopers. Ik had in-tussen vijftien jaar ervaring met sofrologie en wist dat ik een krachtig wapen in handen had om de oorzaken van slaapproblemen aan te pakken. Ik vond het mijn plicht om dat krachtige wapen met zoveel mogelijk mensen te delen.”

Hoe en wanneer heb je ontdekt dat mensen met slaapproblemen baat hebben bij sofrologie?

“Eigenlijk is dat vrij toevallig gebeurd. Vele jaren geleden verwees de slaapkliniek van het UZA een patiënt naar me door. Die persoon kampte met slaapproblemen die geen medische oorzaak hadden. De sofrologie-oefeningen hielpen haar om rustiger te worden en beter te slapen. Snel volgden doorverwijzingen van huisartsen en andere zorgverleners. Ik stelde vast dat het met sofrologie lukte om de mensen uit hun slaapprobleem te lichten en hun slaapangst te verminderen.”

“De oefeningen gebeuren bij voorkeur zittend of rechtopstaand.”

Hoe snel hebben de oefeningen effect?

“Voor mensen die kiezen voor persoonlijke begeleiding, volstaan meestal een achttal sessies. Het is wel de bedoeling dat mensen de oefeningen integreren in hun dagelijks leven, anders heeft sofrologie weinig kans op slagen. Ik organiseer ook groepscursussen voor mensen met slaapproblemen. Het groepstraject bestaat uit acht lessen. Wie dat wil, kan natuurlijk ook zonder begeleiding de relaxatieoefeningen doen. Bij mijn boek ‘Leren slapen zonder pillen’ zitten twee cd’s waarop ik alle oefeningen heb ingesproken. Daarmee kunnen mensen thuis aan de slag.”

Verticaal

Wat is de eerste stap?

“De eerste stap vind ik persoonlijk problemen en zorgen leren ‘wegzetten’, ze even tussen haakjes leren zetten. Je wordt je zo bewust van bijvoorbeeld het verschil tussen spanning en ontspanning en van het feit dat je denken wel degelijk kan stoppen. Door in de beleving van je lichaam te gaan, leer je alles loslaten en kom je tot rust.”

Ik slaap nu veel beter dan vroeger

Hilde is altijd een slechte slaper geweest. Toen ze na haar pensionering op korte tijd meermaals van dichtbij werd geconfronteerd met ziekte en dood, kreeg ze het heel zwaar. “Ik piekerde me suf en sliep bijna niet meer. In een boekenwinkel botste ik op ‘Leren slapen zonder pillen’. Ik nam dan wel geen slaappillen, maar voelde me aangesproken omdat ik snakte naar een betere nachtrust. Ik begon te oefenen met de cd’s, maar wilde weten of ik de oefeningen goed deed. Daarom schreef ik me in voor een groepscursus in de praktijk van Pascale Crauwels. Ik stelde aangenaam verrast vast dat sofrologie helemaal niet zweverig is. Neen, het is lekker down to earth, met beide voeten op de grond. Na elke les ging ik met een ontspannen gevoel naar huis. In het begin oefende ik op vaste momenten, nu doe ik het als ik voel dat ik het nodig heb. Dat kan thuis vlak voor het slapengaan zijn, maar evengoed terwijl ik op de tram sta te wachten of in de tram zit. Ik vind het een voordeel dat de oefeningen zittend of staand gebeuren. Op die manier ben ik minder geneigd om ze te associëren met slapen en dus met mijn slaapprobleem. Zittend of staand probeer ik ontspannen en bewust na te gaan wat mijn lichaam mij te vertellen heeft. Daarna ga ik liggen en laat ik het onbewuste zijn werk doen. Als ik toch begin te piekeren, denk ik ‘komaan, dit is geen plek om te piekeren’ en in veel gevallen werkt dat. En als het niet lukt, vind ik het niet meer zo erg als vroeger omdat ik weet dat ik op andere momenten wel mijn zorgen aan de kant kan schuiven. Kortom: ik slaap nu veel beter dan vroeger en daar geniet ik van.”



Waarom gebeuren de oefeningen bij voorkeur zittend of rechtopstaand?

“Dat heeft te maken met het niveau van bewustzijn dat we willen bereiken tijdens de oefeningen. Als je je lichaam wil ervaren, moet je eerst verticaal oefenen. Als het hoofd boven is en de voeten beneden, kunnen je zwaartepunt en ademhaling naar beneden zakken. Dat is een puur fysiologisch gegeven. Ook het contact met de grond is belangrijk: het helpt je om je bewust te worden van je lichaam. Ik wil dat mijn cliënten tijdens een sessie of les wakker blijven omdat ik wil dat ze voelen hoe ze in een dieper niveau van ontspanning komen. Als ik wil dat ze de technieken die ze hier leren mee naar huis nemen, moet ik een bepaald niveau van alertheid helpen in stand houden. Eens je de oefeningen onder de knie hebt, kan je ze ook 's avonds in je bed doen. En dan is het natuurlijk helemaal oké dat je in slaap valt.”

Leg je de tijdens de oefeningen de link met het slaapprobleem?

“Ik spreek er zo weinig mogelijk over. Ik koppel de ontspanningsoefeningen bewust los van ‘je moet opnieuw leren slapen’. Ik probeer de mensen uit hun slaapprobleem te lichten en naar een diepe ontspanning te loodsen. Van daaruit wakker ik positieve gedachten en gevoelens aan zodat de negatieve minder plaats innemen. Pas als de angst voor het slapen weg is, keer ik terug naar de slaapkamer, naar het gebeuren thuis. Ik nodig de mensen dan uit om positieve ervaringen op te roepen die met dat slapen te maken hebben. Het uiteindelijke doel is

Waar vind je een sofroloog?

De Caycediaanse Sofrologie is een erkende en gecontroleerde methode. Wie zich Caycediaans Sofroloog wil noemen, moet eerst een grondige opleiding volgen. De kwaliteit wordt bewaakt door Sofrocay, de organisatie die wereldwijd duizenden sofrologen groepeert. In alle Vlaamse provincies zijn sofrologen actief. Je vindt hun contactgegevens op www.vlaam-sesofrologen.be > ‘Vind een sofroloog’.

Pascale Crauwels organiseert in haar praktijk in Antwerpen geregeld dag- en avondcursussen waarin je slaapproblemen leert aanpakken met behulp van sofrologie. Je vindt de data op www.sofropraktijk.be/cursussen.

mensen het gevoel te doen terugvinden dat slapen plezierig is en dat het ongelofelijk deugd doet.”

Je benadrukt het belang van positieve gedachten en gevoelens. Hoe kunnen die opgewekt worden?

“Die zitten vanbinnen in het bewustzijn. Ik vraag gewoon om ze te activeren door bijvoorbeeld te zeggen ‘denk eens aan een situatie die jou deugd heeft gedaan, waaraan je plezier hebt beleefd’. Als je dat vraagt aan iemand die er mentaal en lichamelijk helemaal ontspannen bijzit, is de kans zeer groot dat het lukt om zo'n positieve ervaring op te roepen en dat het op een later moment opnieuw zal lukken. Met behulp van sofrologie leer je hoe je in je hoofd dat vol zit met negatieve gedachten en gevoelens, plaats kunt vrijmaken voor positieve gedachten en gevoelens. Je laat je hoofd eerst leegwaaien en stelt daarna al je zintuigen open voor het positieve dat komt aanwaaien.” ●●

Win dit boek!

WPG Uitgevers geeft drie exemplaren weg van 'Leren slapen zonder pillen'. Wil je kans maken op een gratis boek? Stuur dan een kaartje naar Samana Magazine, PB 40, 1030 Brussel of een e-mail naar magazine@samana.be voor 30 september 2017



*Leren slapen zonder pillen.
Eenvoudige technieken voor een goede nachtrust
Pascale Crauwels
Davidsfonds Uitgeverij
92 blz. en 2 cd's - 22,50 euro*