

Dominique Antiglio

Adem in, adem uit

De kracht van sofrologie:
het nieuwe mediteren



Karakter Uitgevers B.V.

HOE SOFROLOGIE JE LEVEN VERANDERT

Verbind je met je ademhaling met de rust en het geluk in jezelf

Haal adem en maak contact met de rust en het geluk in jezelf

Adem in, adem uit en maak contact met de rust en het geluk in jezelf

DOMINIQUE ANTIGLIO

INHOUD

Inleiding	9
<i>Deel 1: Wat is sofrologie?</i>	13
Mijn verhaal	15
Waarom hebben we sofrologie nodig?	25
Hoe werkt sofrologie?	37
Waar komt sofrologie vandaan?	46
Hoe je dit boek gebruikt	59
<i>Deel 2: Sofrologie beoefenen</i>	63
De 5 krachten waarmee je jezelf ontplooit	68
10 minuten om met de methode te beginnen:	
de basisoefening	86
15 minuten om je lichaam en geest in balans te brengen:	
niveau 1	117
10 minuten om je dagelijks leven te veranderen:	
de supertool-oefening	137
Rust en ruimte in je hoofd	140
Stress en woede loslaten	145
Zelfvertrouwen en succes	151
Negativiteit loslaten	158

Directe rust	164
Slaap en energie reguleren	168
<i>Deel 3: Je toekomst met sofrologie</i>	179
10 minuten om je positieve toekomst op te bouwen	181
Geluk creëren in je dagelijks leven	183
Van een mooie toekomst genieten	187
Kracht halen uit je verleden	190
Je levensdoel onderzoeken	192
Sofrologie opnemen in je dagelijks leven	196
Geluk vinden met sofrologie	200
Sofro zijn	214
Antwoorden op veelgestelde vragen	217
Dankwoord	227
Biografie	231
Register	233

INLEIDING

Mijn ademhaling voelt diep en kalm terwijl ik me afstem op zijn troostende, ritmische aanwezigheid. Ik zit in een eenvoudige bureaustoel en ben me bewust van mijn ontspannen lichaam. Ik voel me heel licht en merk dat de energie zachtjes door mijn lichaam stroomt. Ik leef en ben aanwezig. Ik ervaar een sterk zelfvertrouwen dat me verder grondt terwijl de opwinding zich door mijn lichaam en geest verspreidt. Ik weet instinctief dat alles mogelijk is en dat alles goed komt, wat er ook gebeurt...

Zo voelde ik me tijdens mijn sofrologiesessie op de dag waarnaar ik zo lang had uitgekeken. Ik ging Zwitserland, mijn geboorteland, verruilen voor Londen! Ik had de sleutels van mijn flat afgegeven en de auto ingepakt. Ik voelde me klaar voor dit nieuwe avontuur. Er waren een heleboel onbekende factoren; ik had mijn bloeiende osteopathiepraktijk verkocht en zou niet meer in de buurt van mijn 'stam', mijn familie en vrienden, zijn. Ik had besloten te genieten van deze volgende stap in mijn leven waarbij ik aan sofrologie zou doen in mijn favoriete stad. Al die jaren waarin ik sofrologie had gestudeerd en beoefend hadden me zo-

veel gegeven; die schat wilde ik nu delen. Ik was klaar voor een nieuwe uitdaging.

Het had veel tijd gekost om dat punt te bereiken. Sofrologie had me geleerd hoe ik kalm en doelgericht kon blijven in onzekere tijden en daarom voelde ik me goed voorbereid op wat er ging komen. Het was bevrijdend om te kunnen luisteren naar mijn ware roeping en mijn keuzes authentiek en positief te benaderen.

Als je dit boek leest, ben je waarschijnlijk op zoek naar verandering of zit je in een proces van verandering. Het is vaak moeilijk te bepalen waar je moet beginnen als je dringend rust en duidelijkheid nodig hebt in je leven. Als sofroloog baart het me zorgen dat onze moderne maatschappij en gemeenschappen ons dwingen ons dagelijks leven vol te proppen. Mensen worden gepusht om hun fysiologische grenzen te overschrijden doordat ze thuis allerlei rollen en taken moeten vervullen, hun waarde laten bepalen door hun welvaart of baan en voortdurend worden bestookt met werkgerelateerde of socialmediaberichten. En dit is de nieuwe norm. Zelfs met de beste bedoelingen kunnen we hierdoor chronisch overwerkt raken, angstig worden, ons zelfvertrouwen en onze heldere blik verliezen en problemen ontwikkelen met onze gezondheid, ons werk of onze relaties. Als we alleen maar bezig zijn met overleven, kunnen we geen ruimte vinden om balans in ons leven aan te brengen en naar onszelf te luisteren. Maar we hoeven geen stress, pijn en vermoeidheid te ervaren; er is een manier om ons bewust te worden van hoe we ons voelen, dit te veranderen en tot bloei te komen.

Sofrologie, een methode die erg populair is in Europa, werd zestig jaar geleden in Spanje ontwikkeld door professor

Alfonso Caycedo. Deze psychiater en neuroloog was op zoek naar een zachte methoden om fysieke en mentale stress bij zijn patiënten te verlichten en het lichaam en de geest in harmonie te brengen. Tientallen jaren voordat mindfulness populair werd, was sofrologie, of 'dynamische ontspanning', al een effectief middel gebleken voor het omgaan met stress. Het stelt mensen in staat hun innerlijke weerstand, zelfvertrouwen en inzicht te vergroten. Het opent onze geest voor nieuwe perspectieven en helpt ons uitdagingen op een positieve manier te benaderen. Door de unieke combinatie van oosterse filosofie en westerse wetenschap is het een zeer moderne manier om toegang te krijgen tot onze eigen 'superkrachten'. De methode is gebaseerd op eenvoudige oefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van ontspanning, meditatie, ademhaling, visualisatie en bewegingen.

Nu kun je met deze eerste uitgebreide Nederlandstalige sofrologiehandleiding vandaag nog je leven veranderen. Het mooie aan sofrologie is dat alles wat je wilt bereiken al in jezelf aanwezig is. En om balans en rust te vinden hoef je niet eerst twintig jaar lang oude manuscripten te lezen of op avocadosap te leven. Je hoeft er ook niet de komende drie maanden je leven aan te wijden. Te midden van je chaotische bestaan slechts een paar minuten per dag je ogen sluiten en wat eenvoudige oefeningen doen om dit gevoel van balans op te roepen en nieuwe mogelijkheden te creëren in je dagelijks leven – hoe klinkt dat?

Rust en geluk betekenen voor iedereen iets anders en met sofrologie krijg je de middelen om ze zelf te vinden, voor jezelf. Als vrouw, moeder, echtgenote, dochter en sofroloog schrijf ik dit boek met gevoelens van eenheid, vrijgevigheid

en dankbaarheid in mijn hart. Ik geloof echt dat deze methode je dagelijks bestaan kan verrijken, zoals ze ook dat van mij heeft gedaan. Haal diep adem en neem een duik in de wereld van de sofrologie; dit boek zou wel eens je leven kunnen veranderen...