

## Ludieke sofrologie

Vele relaxatietherapeuten gebruiken sofrologische methodieken. Soms wordt sofrologie als iets te ernstig en niet voor iedereen toegankelijk beschouwd. Het Colombiaanse echtpaar Ricardo en Claudia Lopez - Sanchez heeft een unieke toepassing van de sofrologie - maar met respect voor de fenomenologische grondslagen en de grondslagen van de authentieke sofrologie - voor kinderen ontworpen. Vanuit hun Latijns-Amerikaanse roots waar natuur en beweging heel belangrijk zijn en door hun ervaringen met de Colombiaanse straatkinderen tijdens hun studie, hebben ze een speelse, dynamische versie van sofrologie voor de homo ludens (of in spe) ontwikkeld. Kinderen zijn van nature uit speels of zeg maar de homo ludens expertus. Zij kunnen via leuke oefeningen bewust worden van hun spanningstoestand. Ze leren ervaren hoe een andere spanning, zeg maar de juiste spanning, hun druk en prikkelrijk leven de broodnodige balans terug kan aanbieden. De oefeningen kunnen in de individuele setting perfect geïntegreerd worden maar kunnen ook in groepslessen(klassen,...) aangewend worden. Maar ludieke sofrologie is niet enkel voor kinderen van 4 tot 12 jaar, maar ook voor elke mens die zijn kind-zijn nog niet met het badwater heeft weggegooid. Tekenend is dat de oprichters hun ludieke sofrologie momenteel in Zwitserland toepassen aan zowel adolescenten als aan senioren. Loszittende kledij, veel lef en veel zin in plezierig bewegen; meer is niet nodig om deze workshop bij te wonen.