

# SOPHROLOGIE: TECHNIQUES DE BASE

par le Docteur Patrick-André Chéné

**Cet enregistrement vous présente les techniques de base en sophrologie, celles qui vous aideront en permanence et qui vous permettront de démarrer à tout moment un entraînement. Aussi est-il conseillé, si vous n'avez jamais pratiqué de sophrologie, de commencer par la pratique des techniques de base enregistrées sur cet audio avant de continuer par des techniques plus spécifiques.**

*Cinq pratiques sont proposées pour 65' d'entraînement:*

- *Sophronisation de base vivantielle par système (SBVS 15')*
- *Sophro-Déplacement du Négatif (SDN 15')*
- *Sophro-Présence Immédiate du positif (SPI 12')*
- *Sophro-Activation Vitale (SAV 10')*
- *Sohro-Acceptation Progressive (SAP 13')*

*Installez-vous :*

Au début, l'isolement favorise la concentration (débranchez le téléphone, installez-vous dans une pièce à l'écart du bruit environnant, dans un lieu où vous vous sentez bien ...). Choisissez un moment de la journée favorisant une ambiance calme et sereine, la régularité de l'horaire de votre pratique vous rendra service. Toutes ces précautions disparaîtront rapidement et quand vous serez entraînés, vous pourrez pratiquer la sophrologie partout, même dans un hall de gare !

La respiration est habituellement libre et naturelle, vous laissez venir votre respiration calme sans vous crisper dessus. Dans certaines pratiques, il vous sera demandé de coordonner la respiration avec une pensée ou un mouvement, c'est ce que nous appelons "la Sophro-Respiration Synchronique (SRS)". Ne vous inquiétez pas, tout est expliqué dans le cours de la séance.

Les yeux sont fermés, il n'est donc pas besoin de faire la pénombre ou l'obscurité. Qui ne s'est pas endormi au soleil ? La fermeture des yeux favorise le passage de la conscience dans le niveau sophroliminal qui est le niveau de conscience situé dans l'hypovigilance propice aux sophronisations. Attention, s'endormir, c'est passer à côté de la séance, ceci doit être évité. La position assise favorise à travers nos postures le non-endormissement.

*Les postures :*

Les séances de sophrologie ne se pratiquent rarement en posture allongée et seulement pour des indications particulières. Elles se déroulent en posture assise ou debout qui sont les postures de la vie quotidienne. Leur apprentissage vous permettra d'utiliser la Sophrologie dans la vie de tous les jours; en effet le but de la sophrologie est de vous donner une **nouvelle quotidienneté**, grâce à l'acquisition d'une nouvelle existence.

Les deux postures assises de base sont la posture assise de relaxation et la posture Isocay. Bien sûr, vous découvrirez d'autres postures en approfondissant la Sophrologie.

Les deux postures assises de base sont la posture assise de relaxation et la posture Isocay. Bien sûr, vous découvrirez d'autres postures en approfondissant la Sophrologie.

- La posture assise de relaxation

Elle se pratique simplement appuyé au dossier de la chaise, les mains sur les cuisses, la tête droite en équilibre, le plus confortablement possible. C'est une posture de confort, qui vous permettra la pratique de la sophrologie dans la vie quotidienne, dans des lieux aussi divers que les salles d'attente, votre lieu de travail, les moyens de transport comme l'autobus ou le métro, ou dans des circonstances difficiles nécessitant le contrôle de soi.

- La posture ISOCAY

Elle a été étudiée et expérimentée comme la posture assise qui active le mieux la vivance de nos séances. C'est le premier moyen pour la conquête de la conscience sophrologique.

Isocay est le sigle de

"Intégration Sophrologique Caycédienne".

Elle se pratique assis, avancé sur la partie moyenne de la chaise, le dos bien droit non appuyé, les épaules légèrement en arrière, le tronc légèrement incliné vers l'avant, en essayant de déplacer

le point de gravitation du thorax au bas-ventre afin de libérer la moitié supérieure du corps de la force de gravitation terrestre.

Les mains sont posées sur les cuisses, les jambes à 90°, les pieds bien ancrés au sol. Les doigts sont étendus et toujours au contact de la cuisse pour percevoir la présence permanente du corps, Dans le même but, la langue se place contre le palais.

La posture ISOCAY est la posture propre exclusive de la sophrologie car elle permet d'activer la conscience (comme par exemple, les postures du yoga ou du zen) pour une meilleure réalisation des exercices. Elle évite de stimuler trop fortement la conscience ou de tomber dans le sommeil ou en état de transe, de type hypnotique qui contrarient l'entraînement vivantiel propre de la Méthode Alfonso Caycedo C'est grâce à cette posture que se réalise la véritable transformation existentielle de l'être à travers la Méthode Alfonso Caycedo. La Posture ISOCAY pratiquée quotidiennement renforce l'existence autant dans la réalisation de projets que dans la découverte permanente de nos propres valeurs.



### *1/ Sophronisation de Base Vivantielle par Systeme (SBVS)*

Elle représente la technique fondamentale qui va permettre au Sophrologue ainsi qu'à son ou ses élèves de se rencontrer à un moment de leur existence "ici et maintenant", comme au bord du sommeil dans le niveau sophroliminal (NSL). Elle permet l'induction vers le niveau sophroliminal et le vécu au présent de toutes les capacités de déploiement infini de la conscience dans l'espace et le temps. La Sophronisation de base est à elle seule déjà puissante. Elle constitue un point de départ. Son intention est dynamique; c'est pourquoi, sauf indication particulière, nous ne la pratiquons pas allongé. Sa projection est l'application d'un état détendu, concentré, serein, responsable, dans l'action, quelles que soient les circonstances extérieures.

Au début la Sophronisation de base est détaillée pour permettre au sophronisant l'apprentissage de la relaxation simple qui est le premier outil permettant la descente dans le niveau sophroliminal, dans lequel s'effectue la vivance sophrologique. (La vivance est le nom donné à la manière dont se vivent les séances en sophrologie). Cette première sophronisation est donc au début relativement lente dans son déroulement, pour votre éducation progressive, elle est détaillée segment de corps par segment de corps, tous les temps étant présents.

L'entraînement utilisera ensuite la notion de système, le corps étant, en sophrologie, perçu selon cinq systèmes d'une manière plus globale et rapide. Dans cette première séance, nous vous indiquons à la fin de la détente de chaque segment, le système concerné en vous proposant "Conscience de la forme de votre système sans tension". Ainsi ensuite l'apprentissage opéré, il nous suffira de vous dire "conscience de la forme de ce système sans tension" pour que vous soyez capable de le détendre instantanément.

Les cinq systèmes ou régions sont : la tête et le cou (1), les épaules et la partie externe des bras (2), le thorax et la face interne des bras (3), l'abdomen (4), le bassin et les jambes (5).

Dans cette séance, vous ferez une Sophro Stimulation Corporelle (SSC). Il s'agit du premier exercice de tension-détente à effectuer en respiration synchronique, et destiné à augmenter la présence du corps dans la conscience pendant la sophronisation.

Ce que nous appelons ensuite "pause d'intégration" est un moment de concentration sur ce qui vient d'être vécu destiné à revivre dans sa conscience les expériences et les phénomènes qui se sont manifestés.

Vous aurez ensuite à effectuer l'apprentissage de la "posture ISOCAY" déjà décrite. Au début, elle peut vous paraître inconfortable, mais très vite elle deviendra avec l'entraînement votre posture de prédilection pour votre entraînement quotidien, voire vos méditations ou séances - éclairs de ressourcement. Prenez donc tout votre temps pour vous sentir bien confortable dans cette posture. Première évocation ensuite, une "situation agréable". Retenez juste qu'il ne s'agit pas d'une visualisation positive, Il ne s'agit pas uniquement de voir la situation, mais il vous est demandé de la vivre, avec votre corps, vos cinq sens et en laissant venir librement toute idée sans a priori.

Après une nouvelle pause dite, de "totalisation" car elle permet de récapituler les vivances de toute la séance, vous arriverez à la "désophronisation". Trois capacités sont évoquées, synthèse d'une véritable recherche existentielle :

- la confiance, préalable indispensable à toute construction,
- l'harmonie physique et mentale pour se sentir bien dans sa peau et dans son être,
- l'espoir ou les projets, nos perspectives existentielles qui vont animer notre sentiment d'exister et offrir un but ou des valeurs à notre existence.

La désophronisation, système par système, c'est le retour à la tension musculaire et à la conscience vigile habituelles.

## *2/ Sophro-Déplacement du Négatif (SDN)*

La sophronisation, passage en conscience sophroliminale, sera ici plus rapide en raison de votre entraînement. C'est dans la posture Isocay que vous allez pratiquer le thème de cette séance, le "Sophro-Déplacement du Négatif", dans le même ordre que la sophronisation de base vivantielle, système par système, vous allez apprendre à évacuer le négatif qui est en vous, d'abord à partir des tensions corporelles. Le passage par le corps en sophrologie est appelé la corporalité, il permet de fixer plus fortement nos expériences vécues. Le corps est un livre ouvert, il nous exprime et à ce titre sa lecture en premier est toujours positive et enrichissante.

Il vous sera précisé pour chaque système un point d'intégration, il s'agit d'une zone du corps sur laquelle il suffit de se concentrer ou de poser les mains pour prendre conscience de tout le système. Il s'agit d'une stratégie d'activation propre à la sophrologie. Ces points sont front, thyroïde, sternum, ombilic, bas-ventre. Une tension douce de chaque région du corps en rétention d'air permet de percevoir les zones difficiles de pression, de tension, de tiraillement, de fourmillements, d'inconfort, etc. Ensuite à l'expulsion de l'air tout le négatif de cette zone est expulsé le plus loin possible. La posture peut-être adaptée à chaque exercice, cela vous sera précisé dans le *terpnos logos* (désigne la manière dont /a parole du sophrologue s'adresse au sophronisant).

Pause de Totalisation, Activation des trois capacités et désophronisation terminent toujours la séance à l'identique.

### *3/ Sophro-Présence immédiate du positif (SPI)*

L'apprentissage de la technique précédente étant effectué, vous pouvez maintenant effectuer pratiquement à toutes les séances, très rapidement, un sophro-déplacement du négatif abrégé sur l'expiration n vous concentrant sur chaque système.

Le but de cette technique (SPI) est de mobiliser le positif et d'en imprégner tout le corps système par système après s'être débarrassé du négatif. Cette technique est extrêmement revitalisante, elle permet de prendre conscience de la force du principe d'action positive en sophrologie toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques. C'est comme toujours en sophrologie en partant de la conscience du corps que nous pourrions accéder à l'ensemble de la conscience.

### *4/ Sophro-Activation Vitale (SAV)*

Cette technique permet de rendre présents les organes dans la conscience et de renforcer ainsi leur structure biologique et leur action. Elle dégage toute l'énergie de l'existence positive de l'être. Nous mobilisons dans cette technique notre énergie vitale, d'une manière très simple activer la circulation, jusqu'à sentir une douce augmentation de chaleur dans l'organe. Une liste non limitative d'organes est proposée pour commencer l'entraînement. 1-Cerveau 2-Thyroïde, cordes vocales 3-Poumons et cœur, thymus 4-Reins, foie, rate, appareil digestif, 5-Gonades, prostate, utérus, extrémités inférieures.

Dans cette technique, vous apprenez également à programmer les organes pour qu'ils deviennent plus performants pour les jours voire les semaines à venir.

### *5/ Sophro-Acceptation Progressive (SAP)*

Avec cette nouvelle technique fondamentale, vous allez apprendre à vous projeter dans l'avenir, d'ici un à deux mois, et à vous voir dans une situation quotidienne, une situation qui vous implique, qui vous tient à cœur ou une situation qui vous réjouit. Il peut s'agir aussi d'accepter progressivement un événement futur qui a priori paraissait difficile à supporter. Pendant la séance, vous devez vous laisser guider par votre conscience, sans idées préconçues, sans a priori. Les situations et les phénomènes qui vous apparaîtront ne seront pas forcément ceux que vous attendiez. Laissez-les venir sans les interpréter, en cherchant à chaque fois la solution positive qui vient de vous. Voilà déjà de quoi servir vos projets.