

SPORT & SOPHROLOGIE

Méthode d'entraînement sophrologique du sportif

par les Docteurs Patrick-André Chéné et Marie-Andrée Auquier

Cet enregistrement vous présente les neuf séances de sophrologie, qui vous aideront et qui vous permettront de démarrer à tout moment le renforcement de votre potentiel sportif par la sophrologie.

Comment travailler avec votre enregistrement ?

L'installation pour écouter cet audio :

L'isolement, au début, favorise la concentration, Il est préférable de débrancher les téléphones, choisir une ambiance calme et sereine, un moment dans la journée qui favorise ce climat. Le début est facilité par la régularité dans le moment et un lieu où vous vous sentez bien. Toutes ces précautions disparaîtront rapidement et quand vous serez entraîné(e), vous pourrez pratiquer la sophrologie partout, même dans un gymnase, sur un stade ou en compétition

Arrangez-vous pour pouvoir arrêter facilement votre audio, depuis votre position de relaxation, après le texte de reprise ou réglez votre appareil pour qu'il ne reproduise que la piste souhaitée.

La respiration est habituellement libre et naturel le. Vous laissez venir votre respiration calme sans vous crispier dessus. Dans certaines pratiques, il vous sera demandé de coordonner, c'est-à-dire de synchroniser 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 au cours de la séance.

Vous pouvez pratiquer la séance avec la tenue vestimentaire de votre choix, peut-être celle que vous portez lors de l'entraînement ou de la compétition. Si un accessoire est important pour vous (raquette de tennis, casque, etc.) vous pouvez l'intégrer dans votre schéma corporel, de manière à retrouver la sérénité nécessaire en situation.

Les yeux sont fermés, il n'est donc pas besoin de faire la pénombre ou l'obscurité, bien que cela aide quand même au début. Qui ne s'est pas endormi au soleil ? La fermeture des yeux favori se le passage de la conscience dans le niveau sophroliminal qui est le niveau de conscience situé dans l'hypovigilance, propice aux sophronisations au début de l'entraînement. 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 plus que rarement en posture allongée 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,

- La posture assise de relaxation :

Elle se pratique simplement, appuyé(e) 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, vos moyens de transport comme l'autobus ou le métro, et évidemment sur le lieu de votre entraînement sportif ou dans des circonstances difficiles (par exemple en compétition) nécessitant le contrôle de soi.

- La posture ISOCAY :

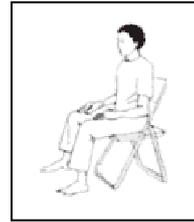
Elle a été étudiée et expérimentée comme la posture assise qui active le mieux la vivance de nos séances

(la vivance est le nom donné à la manière dont se vivent les séances en sophrologie).

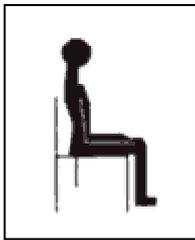
C'est le premier moyen pour la conquête de la conscience sophrologique.

ISOCAY est le sigle de Intégration Sophrologique Caycédienne.

Elle se pratique assis(e), avancé(e) 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 centre 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.



La posture ISOCAY est la posture propre exclusive de la sophrologie, car elle permet d'activer la conscience (comme 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, ce qui contrarie 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 cette méthode. La posture ISOCAY pratiquée quotidiennement renforce l'existence autant dans la réalisation de projets que dans la découverte permanente de nos propres valeurs.

LA SÉANCE 1 > SBV

Sophrorisation de Base Vivantielle

L'indispensable lâcher prise

- DUREE : QUINZE MINUTES
- INSTALLATION
- SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE PAR SYSTÈME (SBVS)
- POSTURE ISOCAY
- SITUATION AGRÉABLE
- DSBV (DÉSOPHRO5ISATION DE BASE VIVANTIELLE)

Cette première séance de base sera à répéter au moins dix fois. Elle commence par la sophrorisation de base par système. Elle représente la technique fondamentale qui va permettre au sophrologue ainsi qu'à son ou ses élèves ou sportifs de se rencontrer à un moment de leur existence "ici et maintenant", 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 sophrorisation de base est à elle seule déjà puissante. Elle constitue un point de départ. Son intention est dynamique ; c'est pourquoi, sauf indication particulière, elle n'est pas pratiquée allongé(e). Sa projection est l'application d'un état détendu, concentré, serein, responsable, dans l'action, quelles que soient les circonstances extérieures;

Au début, la sophrorisation de base est détaillée pour permettre au sportif l'apprentissage de la relaxation simple qui est le premier outil permet tant la descente dans le niveau sophroliminal, dans lequel s'effectue la vivance sophrologique. Cette première sophrorisation 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, à la suite de 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, 1' système; le cou, les épaules et la partie externe des bras, 2' système le thorax et la face interne des bras, 3' système l'abdomen et la région lombaire, 4' système le bassin et les jambes, 5' système. 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 : le front, la thyroïde à la face antérieure du cou, le sternum au centre de la poitrine, au dessus de l'ombilic, le bas-ventre.

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.

- La posture ISOCAY :

Première initiation à cette posture de référence qui va ensuite vous servir dans tous vos exercices. 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 éclairés de ressourcement. Prenez donc tout votre temps pour vous sentir bien confortable dans cette posture.

- La technique de concentration :

Dans un premier temps, vous apprendrez à fixer votre conscience sur une situation agréable, et dans un deuxième temps à vous concentrer sur tous les détails de cette situation.

- La désophronisation :

Vous pratiquerez ensuite la reprise de tension musculaire, cette phase appelée désophronisation vous permet de retrouver votre niveau de conscience habituel avec plus de détente et de sérénité. La désophronisation, système par système, c'est le retour à la tension musculaire et à la conscience vigile, habituelles. Vous devez prendre tout votre temps pour cette désophronisation de manière à ce que le retour au niveau de vigilance habituel soit agréable.

Cette première séance ne suppose que quinze minutes d'entraînement, elle doit être acquise avant de passer aux autres séances. N'hésitez pas à faire quelques séances supplémentaires si vous ne vous sentez pas encore totalement prêt(e).

SÉANCE 2 > SDN

Sophro-Déplacement du Négatif

Évacuer les tensions inadéquates

- DURÉE : QUINZE MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTÈME RAPIDE
- POSTURE ISOCAY
- SOPHRO-DEPLACEMENT DU NEGATIF
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DÉSOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- Le Sophro-Déplacement du Négatif :

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.

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 la parole du sophrologue s'adresse au sophronisant).

Cette technique vous aidera notamment à récupérer plus rapidement de vos courbatures ou de vos lésions secondaires à l'entraînement.

- La pause de totalisation et l'évocation des trois capacités :

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, enfin 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 SÉANCE 3 > SAV

Sophro-Activation Vitale

Fortifier les organes

- DURÉE : SEIZE MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTEME
- POSTURE ISOCAY
- SOPHRO-DEPLACEMENT DU NÉGATIF ABREGÉ
- SOPHRO-ACTIVATION VITALE
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DÉSOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- La Sophro-Activation Vitale :

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 en activant la circulation de nos vaisseaux, jusqu'à sentir une douce augmentation de chaleur dans l'organe, une douce augmentation de l'énergie.

Une liste non limitative d'organes est proposée pour commencer l'entraînement :

1-cerveau, 2-thyroïde / cordes vocales, 3-poumons / coeur, 4-estomac I foie / vésicule biliaire / appareil digestif, 5-gonades (ovaires ou testicules) / organes génitaux. Dans cette technique, vous apprenez également à programmer les organes pour qu'ils deviennent plus performants pour les jours, voire les semaines à venir.

Évidemment, chez le sportif, cette technique est adaptée pour renforcer les muscles, les tendons, les articulations.

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

LA SÉANCE 4 > SAP

Sophro-Acception Progressive

But à atteindre

- DUREE : DOUZE MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTÈME
- POSTURE ISOCAY
- SOPHRO-DEPLACEMENT DU NÉGATIF ARREGÉ
- SOPHRO-ACTIVATION VITALE
- SOPHRO-ACCEPTATION PROGRESSIVE
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DESOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- La Sophro-Acceptation Progressive : Vous vivez votre but
Avec cette nouvelle technique fondamentale, vous allez apprendre à vous projeter dans l'avenir, d'ici quelques jours à quelques mois, et à vous voir dans une situation en rapport avec votre sport, une situation qui vous implique, qui vous tient à coeur ou une situation qui vous réjouit. Vous venez de terminer un entraînement qui a été très productif, vous venez de réussir votre compétition, ou vous avez enfin acquis un geste technique qui vous résistait depuis longtemps...

Il peut s'agir aussi d'accepter progressivement un événement futur qui, a priori, paraissait difficile à Supporter. Pendant la séance, vous allez 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 laissant émerger à chaque fois la solution positive qui vient de vous. Vous les vivrez également aux différents niveaux de votre corps (système). Voilà déjà de quoi servir vos projets et éventuellement en construire de nouveaux !

LA SÉANCE 5 > S-CO

Sophro-Concentration

Concentration

- DURÉE : DOUZE MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTÈME
- POSTURE SOCAY
- SOPHRO-DÉPLACEMENT DU NÉGATIF
- SOPHRO-ACTIVATION VITALE
- SOPHRO-CONCENTRATION
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DÉSOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- Concentration sur objet (SA & S-CO) :

Vous allez maintenant pratiquer l'exercice de développement de l'attention et de la concentration, qualités primordiales en sport. Cet exercice est fondamental, car il vous permettra de travailler les points faibles de votre pratique, soit par rapport à un objet utilisé lors de votre pratique sportive, soit par rapport à un geste, ou aux différents éléments protagonistes. Laissez-vous guider par tous les détails du terpnos logos et refaites cette séance aussi souvent que vous en éprouvez le besoin. Avec l'entraînement, vous vous apercevrez que c'est l'une des séances clés du sportif.

Aussi prendrez-vous bien le temps de faire la pause de totalisation car elle renforcera l'effet de la vivance dans vos futures pratiques ; activation des trois capacités et désophronisation terminent toujours la séance à l'identique.

LA SÉANCE 6 > TC & G-S

Technique Conditionnée et Geste-Signal

Entraînement motivation

- DUREE : DOUZE MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTÈME
- POSTURE ISOCAY
- SOPHRO-DÉPLACEMENT DU NÉGATIF
- SOPHRO-ACTIVATION VITALE
- SITUATION AGRÉABLE / GESTE-SIGNAL
- VIVANCE DU STRESS
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DÉSOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- Technique Conditionnée (TC) pour sportif :

Son apprentissage vous permettra ensuite d'évacuer votre stress de sportif en apprenant à synchroniser un geste libérateur avec l'apparition du stress. Extrêmement utilisée, cette technique nécessite néanmoins un entraînement important pour devenir

véritablement réflexe et efficace. En effet, il ne s'agit pas d'un procédé magique ou d'un énième "truc", mais d'une action qui va s'opérer au profond de votre manière d'exister grâce à l'entraînement, l'ancrage s'opérant par la répétition de la vivance.

Le Geste-Signal doit être un geste simple, plutôt familier que vous pourrez exécuter à l'intérieur même de votre activité sportive (pensez par exemple au joueur de tennis qui gratte ses cordages avant un point), un geste de vie, positif, réconfortant, sobre, discret, fait avec n'importe quelle partie du corps, compatible avec la pratique de votre sport. Pour accueillir en vous votre Geste-Signal, vous vous placerez donc dans le cadre d'une situation agréable, de manière à ce qu'il soit d'emblée associé à quelque chose de positif de votre vie, telle qu'elle se vit en vous.

Pour l'associer ensuite à la survenue d'un stress, il vous sera demandé au début de l'entraînement, de laisser venir un stress léger de manière à ne pas bloquer ou inhiber la formation du processus de défense en vous. Lorsque les tensions arrivent, vous effectuez le geste et constatez que celui-ci vous libère des tensions. De plus en plus efficace avec l'entraînement, vous allez commencer à vous en servir spontanément dans la vie quotidienne lorsque vous vous sentirez prêt, d'abord pour les petites contrariétés, lors de l'entraînement, puis pour les situations d'urgence, les compétitions.

LA SÉANCE 7 > SSP

Sophro-Stimulation Progressive

Amélioration du geste

- DURÉE : DOUZE MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTEME
- POSTURE ISOCAY
- SOPHRO-DÉPLACEMENT DU NEGATIF ABRÉGÉ
- SOPHRO-ACTIVATION VITALE ABRÉGÉE
- SOPHRO-STIMULATION PROJECTIVE
- SOPHRO-ACCEPTATION PROGRESSIVE (SAP)
- VIVANCE DU STRESS DU GESTE
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DESOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- La Sophro-Stimulation Projective (SSP) :

Cette technique a été conçue à l'origine comme une technique de rééducation des troubles moteurs après traumatisme ou maladie. Elle se définit comme une stimulation de la fonction déficiente sous Sophro-Respiration Synchronique, combinée avec des mouvements de tension détente, puis, projection imaginative dans une situation de la vie courante (SAP) en appréciant progressivement en fonction de l'entraînement, l'amélioration du trouble dont le sujet souffre.

Appliquée au sport, elle va servir à améliorer les gestes techniques, vécus comme difficiles par le sportif. La vivance du geste pendant les séances de sophronisation permettra, grâce à l'entraînement du corps par la conscience, une amélioration spectaculaire de celui-ci et une baisse de l'appréhension liée à sa réussite. Le geste technique : il est encore dans la mémoire de votre corps; vous allez vivre le positionnement de chacun de vos muscles, la présence des articulations dans ce geste, ressentir l'enchaînement et la coordination des muscles, faire un retour arrière sur le geste. Vous allez vous contempler en train de faire ce geste pendant la séance. Vous vous vivrez ensuite en train de faire ce geste lors d'un entraînement ou d'une compétition (SAP) et finalement l'amélioration se fera très rapidement dans la réalité.

LA SÉANCE 8 > SPV

SOPHRO-PRESENCE DES VALEURS

Améliorer la confiance

- DUREE : QUATORZE MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTÈME
- POSTURE ISOCAY
- SOPHRO-DÉPLACEMENT DU NEGATIF
- SOPHRO-ACTIVATION VITALE
- SOPHRO-PRESENCE DES VALEURS
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DESOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- La Sophro-Présence des Valeurs :

Cette technique vous ouvre aux valeurs de votre existence. Les exigences de l'entraînement sportif amènent parfois de profondes modifications de la vie au quotidien. Avoir des obligations, même choisies, entrave la notion même de liberté. Que devient la liberté quand on est sans cesse soumis à des nécessités ? Comment vivre en société, partager entre amis quand c'est un temps amer pris à l'entraînement ? Comment se sentir appartenir à un groupe social, sans en partager le quotidien Comment ne pas "trahir" sa famille, en partant sans cesse s'entraîner

Entre l'homme et le sportif s'installe une problématique de dualité qu'il faut résoudre le plus harmonieusement possible. En sophrologie, on appelle cela le monde de tous les possibles. Ces possibles émergent de votre être, ils vous font exister, ce sont eux qui donnent sens à votre vie. Votre sport vous construit en tant qu'être humain, il vous donne "valeur". Quelles sont vos vraies valeurs ? Nous touchons ici à la force existentielle de la sophrologie qui, loin d'être simplement un ensemble de recettes, permet à l'être qui est en chacun d'entre nous d'émerger, d'exister, de prendre sens et ainsi de le réconcilier avec les difficultés de la vie quotidienne. Vous n'êtes pas seulement un sportif, vous êtes un être humain et cette technique de Sophro-Présence des Valeurs va vous permettre de résoudre les contradictions latentes qui pourraient entraver votre épanouissement.

Quelle doit être l'importance de votre entraînement pour respecter votre individualité, votre appartenance à un groupe, soit-il familial, culturel ou religieux ? En quoi êtes-vous un individu unique, libre, qui respecte dans son corps et dans son esprit les valeurs de son existence ? Quel temps vous donnez-vous pour aborder ces problèmes de fond ? Si vous n'êtes pas en adéquation avec vos valeurs, vous aurez probablement des difficultés pour maintenir vos performances. Redécouvrez la liberté de dire non à vos amis ou votre famille quand ils vous "imposent" y une présence inutile. Abandonnez la culpabilité qui était en vous. Ouvrez votre horizon vers une quête de liberté, d'activités sportives plutôt que vers une quête incessante de reconnaissance factice. On vous respectera car vous êtes un être capable de s'affirmer dans ce qu'il sait être ses valeurs. Quel bien-être quand le sport redevient un plaisir, un partage, une façon d'exister...

LA SÉANCE 9 > EBC

Entraînement Bilatéral du Cerveau

Améliorer les performances

- DURÉE : VINGT-DEUX MINUTES
- SBV (SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE) PAR SYSTEME
- POSTURE ISOCAY
- SOPHRO-DÉPLACEMENT DU NÉGATIF ABRÉGÉ
- SOPHRO-ACTIVATION VITALE ABRÉGÉE
- ENTRAINEMENT BILATERAL DU CERVEAU
- PAUSE DE TOTALISATION
- DSBV (DÉSOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE)

- L'Entraînement Bilatéral du Cerveau :

Les études scientifiques ont montré que les fonctions des deux parties du cerveau présentent de nombreuses différences. L'équilibration et l'exploitation des deux hémisphères en les harmonisant auront des conséquences extrêmement positives pour augmenter vos potentiels. Ces techniques vous permettront de développer les qualités de l'hémisphère non-dominant. Vous allez pouvoir affiner votre travail, tant au niveau de vos sensations que de vos perceptions acuité tac'die, finesse du toucher, calme dans le geste, mobilisation des capacités de discernement, de prévision, intégration de nouveaux paramètres, perception de l'adversaire, du public, d'un geste, votre acuité auditive (faire abstraction du bruit du public, anticiper un signal de départ...) etc. De nombreux développements de cette technique existent, il ne vous est pas interdit après vous être entraîné sur cet audio, d'en imaginer d'autres plus personnelles, plus en rapport avec les sens ou les potentiels que vous souhaitez développer.

Vous vivrez, dans cette séance, une rencontre avec un ancien champion de votre spécialité, un sportif de référence, ou un sage, cela développera en vous le désir d'écouter les conseils de votre entraîneur et votre capacité à poser les bonnes questions faisant évoluer.

Cette dernière séance est destinée à développer ces points en vous. Pleine de paradoxes, elle vous fera saisir la poésie de vos vivances. Elle vous conduira à vivre la beauté de votre sport dans ses nuances, dans ce qu'il vous apporte de subtil et constructif pour toute votre vie.

Si vous souhaitez ensuite complètement développer en vous les bienfaits de la sophrologie, alors n'hésitez pas, lancez-vous dans les différents degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC) et vous découvrirez comme un trésor la rencontre de votre corps et de votre esprit.

Découvrez les autres audios de sophrologie aux Editions Ellébore :

- Sophrologie - Relaxation Dynamique de Caycedo I, II, III et IV
- Sophrologie - Gestion du stress
- Sophrologie - Gestion du poids
- Sophrologie - Techniques de base

CONCLUSION

La progressivité est indispensable dans l'entraîne ment sophrologique, comme dans l'entraînement sportif. Du reste, le nombre de séances a été calculé pour ne pas être trop important. En respectant le minimum pour chaque étape, vous arriverez à un total de quatre-vingt-dix séances d'entraînement. C'est-à-dire trois mois, mais vous pouvez en pratiquer beaucoup plus, pour approfondir tel ou tel point de résistance.

Vous devrez toujours vous installer confortablement, en position de sophronisation au début. "Un baladeur" est l'idéal car il facilite, par les écouteurs, l'isolement du monde extérieur et il vous permet d'arrêter facilement l'écoute en cours pour respecter la progressivité de la méthode.

La sophrologie vous demande une participation active ; un entraînement quotidien. Cette idée doit être sans cesse présente à votre esprit.

N'oubliez pas entraînement, entraînement, entraînement.

N'oubliez jamais : ces séances ne deviendront efficaces que quand vous aurez fait corps avec elles. Pour cela, une seule technique : pratiquez, pratiquez et pratiquez... Chaque séance doit être pratiquée tous les jours, pendant au moins dix jours, avant de passer à la suivante, puis revenez en arrière, pratiquez, pratiquez et pratiquez encore. Ce n'est que par la répétition que les messages s'ancrent en nous.

Nous espérons que cet audio vous aura aidé à redécouvrir un des bonheurs les plus purs. Le sport, juste pour le plaisir... Pour la forme... Plus si possible...