

# **SOPHROLOGIE: RELAXATION DYNAMIQUE DE CAYCEDO I**

*par le Docteur Patrick-André Chéné*

**La Relaxation dynamique de Caycedo (RDC) est la méthode centrale de la sophrologie caycédienne. Son déroulement en douze degrés réalise le cycle complet de l'entraînement sophrologique. Il passe en revue toutes les possibilités de développement qu'offre la sophrologie.**

Au travers de son itinéraire, la R.D.C. introduit un processus de dévoilement de la conscience qui amène progressivement à une profonde transformation de l'être humain qui le vit. L'espérance de ce processus est une nouvelle quotidienneté, fondée sur un nouveau regard, une nouvelle approche des êtres et des objets débouchant sur une prise de conscience individuelle sur la signification que chacun veut donner à sa propre existence.

La force de cette voie est son caractère moderne adapté à l'homme contemporain, dépouillé de toute implication religieuse ou politique et ayant, par ce fait, force d'universalité. Ces 12 étapes sont autant de victoires à remporter sur soi-même dans la voie de la connaissance de sa conscience. La transformation est le but de la Sophrologie. Sans être, à proprement parler, une discipline austère tant elle est gratifiante, la sophrologie nécessite un certain effort quotidien et de la volonté pour la réalisation de l'entraînement.

**Trois cycles comportant chacun quatre degrés représentent les trois étapes évolutives (voir le tableau ci-contre). Vous découvrirez au fur et à mesure de votre entraînement, l'enseignement des 12 degrés.**

Nous vous proposons ici de découvrir le premier degré, la RDC I, certainement le plus important, celui sans lequel rien ne serait possible. Sur le plan historique, il a été inspiré du yoga et de la méditation Dhyâna.

<b>CYCLE REDUCTIF RDC I à IV</b>	<b>CYCLE RADICAL RDC V à VIII</b>	<b>CYCLE EXISTENTIEL RDC IX à XII</b>
Découverte	Conquête	Transformation
Réduire	Radicaliser	Exister
Observer	Changer	Transformer

*La RDC I est la Vivance du corps*

C'est-à-dire qu'elle est concentration sur le corps. Elle se centre sur la Vivance de la corporalité, le dévoilement de l'image du corps. La différence entre les messages signalés par le corps durant le mouvement et durant la phase de repos, apporte une présence particulière du corps.

Différents centres corporels ayant un certain caractère d'universalité existent et sont décrits dans de multiples traditions ainsi que des segments et/ou anneaux du corps. Citons les chakras comme centres énergétiques et les anneaux de Reich, cuirasses corporelles nous caparaçonnant.

La Vivance du corps dévoile les cinq systèmes ISOCAY, manière dont le corps est perçu en sophrologie. Ces cinq systèmes permettent l'appréhension du corps par la conscience d'une manière plus globale et rapide. Dans cette séance, nous vous indiquons le système concerné.

Les cinq systèmes ou régions sont la tête ; le cou, les épaules et la partie externe des bras ; le thorax et la face interne des bras l'abdomen le bassin et les jambes. Il vous sera précisé un point d'intégration pour chaque système ; 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. C'est une stratégie d'activation propre à la sophrologie. Ces points sont front, thyroïde, sternum, ombilic, bas-ventre.

## Protocole

La séance se déroulera selon un modèle commun (pour la vivance phronique concentrative de chaque Système ISOCAY et pour la vivance de totalisation des cinq systèmes réunis)

**1. SBV - Debout.** Il s'agit d'une sophronisation de base rapide telle que vous l'avez apprise dans le CD sur les techniques de base.

**2. Mains posées sur un système :**

Concentration phronique. La capacité de méditation est utilisée pour se concentrer sur ce système. Pour vous aider, vous pourrez placer les mains sur le point d'intégration du système et ensuite déplacer les mains sur tout le système, comme si vous vouliez apprendre de mémoire la forme du système en train de se détendre.

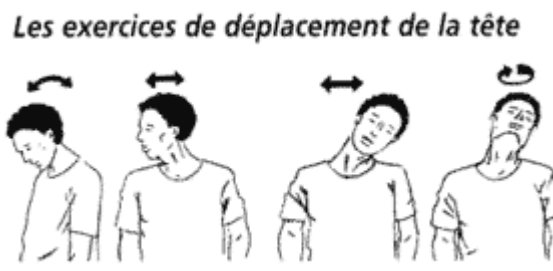
**3. Exercices Vivantiels spécifiques.** Ces exercices spécifiques à chaque système vont être décrits ensuite, ils sont pratiqués en coordination avec la respiration (Sophro Respiration Synchronique SRS) avec la séquence IRTER, c'est-à-dire Inspiration, Rétenion de l'air, Tension pendant laquelle sauf indication contraire est pratiqué l'exercice, Expulsion de l'air et Récupération.

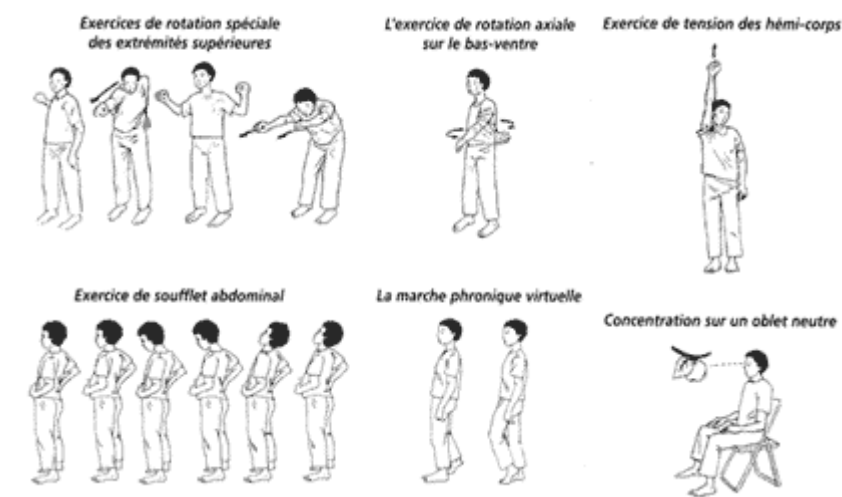
**4. P.Ph.I Posture 2e degré.** Ce que nous appelons ensuite "pause d'intégration" est un moment de concentration sur ce qui vient d'être vécu destiné à revivre dans sa conscience les expériences et les phénomènes qui se sont manifestés. Cette pause se pratique en posture dite du 2e degré (pour des raisons historiques) qui est en fait la posture assise de relaxation.

**5. Présence du Système ISOCAY dans la conscience. SDN.** Après une nouvelle concentration sur le système, vous pratiquerez quelques moments de Sophro Déplacement du Négatif (SDN) pour éliminer toutes les tensions négatives qui peuvent exister dans ce système.

### *Les Exercices Vivantiels spécifiques*

LA PRATIQUE DES EXERCICES EST DÉCRITE AVEC LE TERPNOS LOGOS (PAROLE DU SOPHROLOGUE MENANT LA SÉANCE). QUELQUES SCHÉMAS SIMPLES VOUS PERMETTRONT D'ÊTRE CERTAIN DES DIFFÉRENTES POSTURES.





## FIN DE LA SEANCE

La séance se termine par une Sophro Présence Immédiate (SPI) dans laquelle sont recherchés le bien-être, l'intégration et l'harmonie vitales puis suivent quelques moments de méditation profonde avec concentration sur un objet neutre. Cette étape est très importante, elle introduit la méditation. L'objet pour ne pas perturber celle-ci doit être si possible naturel, appartenant au monde minéral ou végétal, pas trop grand, de dimension raisonnable. L'exercice consiste à le garder dans la conscience, pour cela la méditation se pratique sur tous les aspects de l'objet comme il est précisé dans le terpnos logos.

La séance se termine par une **pause phronique de totalisation**, moments de méditation pendant lequel vous revivez ce qui vient de vous apparaître durant la séance avec si possible un sentiment de bien être profond et la désophronisation par système, retour à la tension musculaire et à la conscience vigile habituelles.