

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

*par le Docteur Patrick-André Chéné*

**La Relaxation dynamique de Caycedo (ROC) 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. Le but de cet entraînement est la recherche d'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 douze 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 douze degrés.

Nous vous proposons ici de découvrir le deuxième degré, la RDC complément indispensable du premier degré. Il s'agit, ni plus ni moins que de vivre son esprit après avoir vécu son corps. Il ne s'agit pas d'une dualité sans rapport mais d'une complémentarité indissociable. Les zones de rencontre, d'attachement et de différences du corps et de l'esprit seront vécues dans la Relaxation Dynamique de Caycedo III. Ainsi munis de la Vivance profonde des structures de notre conscience, nous pourrons apprendre à exister avec nos contenus propres et notre individualité, dans notre liberté intérieure avec la Relaxation Dynamique de Caycedo IV.

CYCLE REDUCTIF RDC I à IV	CYCLE RADICAL RDC V à VIII	CYCLE EXISTENCIEL RDC IX à XII
Découverte	Conquête	Transformation
Réduire	Radicaliser	Exister

*La RDC II est la Vivance de l'Esprit*

Elle est appelée Vivance phronique de l'esprit par les cinq systèmes Isocay. C'est-à-dire qu'elle est concentration sur le mental.

La Relaxation Dynamique de Caycedo II permet la Vivance de notre esprit grâce à des exercices spécifiques dans lesquels se vivent les phénomènes nés de l'esprit. Il est souvent un peu délicat pour le néophyte d'appréhender ce que signifie la Vivance de l'esprit. La première Vivance, dite "Vivance première", celle de la RDC I est la Vivance du corps, la conscience, notre conscience y constate les phénomènes qui apparaissent dans notre corps, qui s'éprouvent immédiatement. La deuxième Vivance est celle de l'esprit. De la même manière, nous allons éprouver les phénomènes qui naissent de notre esprit. Il s'agit de ne pas laisser s'échapper tout ce qui apparaît en nous, tout ce qui se vit, et ainsi enrichir notre conscience des phénomènes les plus intimes de notre être sensations, sentiments, émotions.

C'est à une véritable capacité de contempler notre schéma corporel, (le schéma corporel est composé de l'ensemble de nos instances psychiques et physiques) que nous accédons. Il s'agit de se vivre du dehors : la place dans laquelle nous nous représentons

nous-mêmes à l'intérieur du monde de notre représentation il s'agit quelque part du regard que nous posons sur nous-mêmes. Pour cela, on opère un retournement du rapport sujet -objet. Nous découvrons la faculté de se vivre soi-même. Nous allons contempler le corps comme si nous étions en dehors. La possibilité de se regarder du dehors est liée au fait que la Conscience est illimitée alors que le corps est limité, physique. Notre Conscience peut donc "s'extérioriser", s'étirer en quelque sorte, elle peut relativiser l'espace, mais en aucun cas en Sophrologie elle ne "sort" du corps. Grâce à un exercice simple de concentration, vous allez apprendre à devenir vous-même votre propre objet de méditation. Ce passage de l'objet neutre de méditation à l'objet vous-même est une des clés de ce degré. La Vivance du corps et de l'esprit dans la conscience suppose une intime fusion des deux composantes. La Futurisation, c'est la capacité pour votre conscience de vivre le futur, une projection vers vos lendemains. L'initiation aux paramètres de Futurisation est déjà une première avancée dans votre capacité de réaliser des projets et de se projeter dans votre existence. Dans cette RDC II, vous projetez votre vie dans le futur, et, cela permet, à la fois de vivre les petites choses de l'existence telles que vous voudriez les accomplir et d'élaborer avec votre esprit des projets pour l'avenir, de donner consistance à vos buts. L'espace intérieur de la Conscience commence à s'agrandir grâce à la méthode de Futurisation ; la dimension du futur va devenir plus forte, notamment à partir de vos capacités d'imagination et de projection. Ce n'est pas de la magie, ce n'est pas parce que vous vivez aujourd'hui les événements du futur de telle manière qu'ils se réaliseront ainsi. C'est le "moi" qui commence à se grandir avec la force de ses espoirs, de son projet-de-monde. La Vivance du positif du futur entraînera votre conscience vers le positif de l'existence dans une conquête et une transformation progressives.

Vous effectuez un travail important sur votre sensorialité. Vous ouvrez vos sens à la perception du monde en vous, vous les développez avec l'entraînement sur les cinq sens qui permet plus d'appréhension de vous-mêmes et de l'univers qui vous entoure.

### *Protocole*

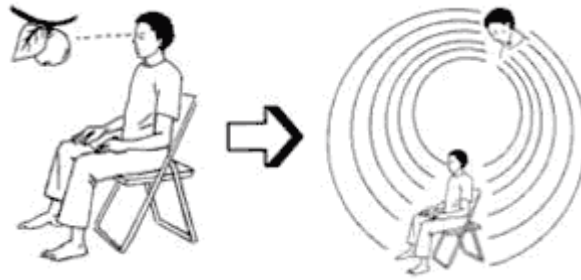
#### 1. La phase préparatoire

Les trois techniques "clé". SBV - Debout. Il s'agit d'une sophronisation de base rapide telle que vous l'avez apprise dans l'enregistrement sur les techniques de base. Avec les bras en vertical, vous prenez conscience de la verticalité, puis les bras descendent doucement et en touchant chaque système vous pratiquez un Sophro-Déplacement du négatif. En posture assise du deuxième degré, vous pratiquez une Sophro-Stimulation Vitale avec la respiration.



#### 2. Rapport Sujet - Objet

Vous vous concentrez sur un objet neutre, puis vous substituez l'objet par votre propre corps qui devient le sujet de concentration, comme si vous vous regardiez du dehors. Ce temps fondamental vous introduit à la conscience contemplative.



### 3. Modèle commun

La séance se déroule ensuite selon un modèle commun pour chacun des cinq Systèmes ISOCAY et pour la vivance de totalisation des cinq systèmes réunis.

En posture Isocay, Vivance par contemplation de chaque système. La capacité de contemplation est utilisée pour que se vivent les phénomènes de l'esprit avec ce système au travers de la forme, la mesure et la gravitation. Le mouvement se contemple à partir des exercices vivantiels propres à chaque système. La pause se fait en posture du deuxième degré, dos contre la chaise, elle est appelée pause phronique d'intégration car elle permet d'intégrer dans la conscience ce qui vient de se vivre, les expériences et les phénomènes qui se sont manifestés. Elle est suivie d'une Futurisation Sophronique Libre (FSL). Futuriser libre ment, c'est vivre les phénomènes du futur comme ils viennent, si possible avec le même système.

### 4. Exercices spécifiques

Ces exercices vivantiels spécifiques à chaque système sont illustrés, 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.

La pratique des exercices est décrite avec le terpnos logos (parole du sophrologue menant la séance). Suivent ci-après quelques schémas simples, qui vous permettront d'être certain des différentes postures, selon plusieurs systèmes.

- 1<sup>er</sup> SYSTÈME

- TOUCHER - ODORAT - GOÛT - OUIE - VUE.

(QUELQUES POSTURES SPÉCIALES PARTANT DE LA POSTURE ISOCAY ET DÉCRITES DANS LE TERPNOS LOGOS).

- 2<sup>ème</sup> SYSTÈME

- DÉPLACEMENT DE LA TÊTE VERS L'ARRIERE, IRT-ER (3 fois);

- DÉPLACEMENT DE LA TÊTE VERS L'AVANT, IRT-ER (3 fois).



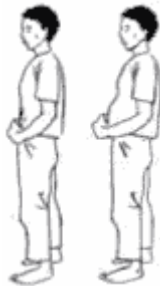
- 3<sup>ème</sup> SYSTÈME

- BRAS DROIT EN AVANT, IRT AVEC TENSION DE LA PARTIE DROITE DU THORAX - ER (3 FOIS);
- BRAS GAUCHE EN AVANT, IRT AVEC TENSION DE LA PARTIE GAUCHE DU THORAX - ER (3 FOIS);
- DEUX BRAS EN AVANT IRT AVEC TENSION DE TOUT LE THORAX - ER (3 FOIS).



- 4<sup>ème</sup> SYSTÈME

- MOUVEMENTS ABDOMINAUX ET RESPIRATION RAPIDES, LENTS ET RAPIDES, DE NOUVEAU.



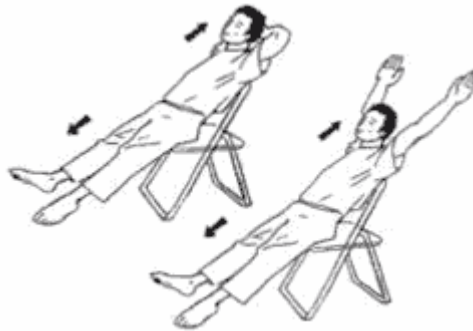
- 5<sup>ème</sup> SYSTÈME

- JAMBE DROITE EN AVANT, IRT AVEC TENSION DE LA PARTIE DROITE DU BAS-VENTRE - ER (3 FOIS);
- JAMBE GAUCHE EN AVANT, IRT AVEC TENSION DE LA PARTIE GAUCHE DU BAS-VENTRE - ER (3 FOIS);
- DEUX JAMBES EN AVANT, IRT AVEC TENSION DE TOUT LE BAS-VENTRE - ER (3 FOIS).



- TOTALISATION

- IRT - TENSION DE TOUT LE CORPS VERS L'ARRIERE (MAINS SUR LA NUQUE) - ER (3 Fois).



*Fin de la séance*

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. Une Sophro-Présence Immédiate (SPI) dans laquelle sont recherchés le bien-être, l'intégration et l'harmonie vitales, la Vivance des instants positifs puis suit une Sophro-Respiration Synchronique avec la formulation d'un souhait de paix pour soi-même, pour les êtres chers, pour tous les êtres. Enfin, la désophronisation par système, retour à la tension musculaire et à la conscience vigile habituelles.

**N'oubliez pas votre phénodescription**

Après chaque séance, vous pouvez noter sur un cahier tout ce qui vous est venu spontanément, sans chercher à interpréter ou à rationaliser mais simplement en exprimant le phénomène tel qu'il vous est apparu pendant la séance.

Votre cahier de phénodescriptions va s'enrichir de vos Vivances sur le sens de la vie et des valeurs que vous souhaitez développer dans votre existence. Avec le temps, votre conscience s'organisera d'elle-même sans qu'il soit besoin d'intervenir, déterminant progressivement votre transformation.

Au fil de vos phénodescriptions, vous ferez la conquête de vous-mêmes et vous rencontrerez un être que vous ne soupçonniez peut-être pas aussi passionnant.

Vous pouvez choisir, à l'aide des pistes, de pratiquer tel ou tel système en fonction du temps dont vous disposez et de vos vivances précédentes en pratiquant cependant toujours la phase préparatoire et la totalisation.