

SOPHROLOGIE:
RELAXATION DYNAMIQUE DE CAYCEDO III
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. 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 troisième degré. Il s'agit, ni plus ni moins que de vivre la rencontre de votre corps et de votre esprit dans la conscience, mettre fin à la dualité, vivre une complémentarité indissociable. Les zones de rencontre, d'attachement et de différences du corps et de l'esprit vont être vécues dans la Relaxation Dynamique de Caycedo III dans un profond sentiment d'unité.

Ainsi munis de la Vivance profonde des structures de notre conscience nous pourrions 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 III est la Vivance de la rencontre Corps-Esprit dans les cinq systèmes Isocay

Elle initie à la Vivance de la rencontre de notre corps et de notre esprit dans la conscience. L'unité corps - esprit n'est plus à démontrer, une étroite interaction régit nos deux composantes. Cette troisième Vivance permet d'affiner la présence du corps dans notre conscience, elle permet de vivre pleinement la "corporalité", c'est-à-dire en terme phénoménologique, la Vivance du corps "projeté à l'existence". Cette découverte de la projection dans l'existence constitue l'une des richesses de la RDC III. Le terme de corporalité se substitue au terme de schéma corporel, signifiant que notre corps se vit maintenant au niveau de notre existence. De même votre esprit va opérer une projection existentielle, ne plus le vivre selon vos vieux "a priori" mais s'ouvrir aux phénomènes de votre psyché. Vous ne pouvez exister sans une véritable symbiose entre le corps et l'esprit, appelée en Sophrologie la rencontre. La rencontre, c'est la présence, la présence des deux dans la conscience. La Vivance de la Prétérisation, c'est la capacité pour votre conscience de vivre le passé. L'initiation aux paramètres de prétérisation vous permet de découvrir la tridimensionnalité, dans laquelle passé, présent et futur sont un même temps qui se vit ici et maintenant dans l'apparaître de votre conscience. La rencontre

peut ainsi être totale et vous mener à l'unité de votre être. Il s'agit, dans la prétérisation, d'une projection vers vos hiers, non pas négatifs, mais vous revivez ici et maintenant votre passé comme vous avez envie qu'il vous apparaisse avec la valeur positive des expériences qui, à une certaine époque, ont pu vous paraître lourdes, mais qui aujourd'hui vous enrichissent dans votre vie. L'initiation aux paramètres de Prétérisation vous permet d'envisager l'unité et la permanence de votre être dans votre projet de monde, elle vous enrichit du passé positif de votre existence, vous redonnant des racines.

Une nouvelle posture du 3 degré vous dirige sur votre centre de gravité, sur cette unité de la rencontre. S'y vit l'ouverture des yeux, le premier nouveau regard de l'être qui existe.

La Vivance de la marche pas à pas est une grande découverte, vous entrouvrez les yeux, il s'agit quelque part de vos premiers pas avec votre nouvelle conscience, "la conscience Isocay", mais aussi d'une marche vers le monde, de redéployer votre marche en partant de vos premiers pas. Phénoménologiquement, le pas est un phénomène, dans la perplexité de sa lenteur dans la RDC III, il est déjà une aventure.

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 le CD 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 Sophro Stimulation Vitale avec la respiration.

2. Posture du 3^{ème} degré

Concentration sur la posture, les mains posées sur le Hara, quelques centimètres en dessous du nombril.



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 du 3^{ème} degré, Vivance de la rencontre corps-esprit dans chaque système. Les phénomènes de cette Vivance sont activés au travers de la forme, de la température et de l'intégration vitale par la respiration. La forme, c'est toutes les structures, elle comprend la Vivance des organes. La température c'est la circulation, le fonctionnement, et, l'intégration vitale, c'est la présence d'une vie qui se déroule en vous dans la rencontre de toutes vos dimensions. Avec la respiration, vous atteignez toutes vos cellules et, avec la force de votre esprit, vous y envoyez l'empreinte du positif de l'être. Cette Relaxation Dynamique de Caycedo est très subtile et demande une totale disponibilité de l'être aux phénomènes de vie qui s'expriment en vous.

Il n'y a plus de mouvements, vous êtes votre respiration, votre forme, votre vie. Le véritable mouvement de cette Relaxation Dynamique de Caycedo est celui de la rencontre qui s'active et bouillonne en vous.

- La pause se fait en posture du 2^{ème} 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 ici centrée sur la présence. Il s'agit d'un moment qui vise à ressaisir les différentes étapes du processus par lequel advient à votre conscience claire quelque chose de vous-même qui vous habitait déjà de façon confuse et opaque, affective, immanente, bref, pré-réfléchie. Maintenir la qualité de la Présence requise en vue d'une telle expérience est toute la difficulté mais aussi la richesse de cette Vivance. La pause est une phase de lâcher prise ou d'accueil de l'expérience et de cette nouvelle présence. La Vivance s'éclaire, c'est un acte de conscience, c'est la certitude d'une présence.

- Elle est suivie d'une Prétérisation Sophronique Libre (PSL). Prétériser librement, c'est vivre les phénomènes positifs du passé, comme ils viennent, si possible avec le même système. La présence active en vous l'intégration des trois temps, passé, présent et futur comme s'il n'y avait plus de temps, comme si le temps n'existait plus maintenant que dans ce flux de vie qui se déroule en vous.

À chaque système, le dévoilement de sa vérité comme un brouillard qui se dissipe au point du jour, comme l'homme qui aperçoit la lumière encore aveuglante dans l'ouverture étroite de la caverne.

4. La Marche - L'ouverture des yeux

Fascination de la redécouverte. L'hésitation du pas, l'ouverture des yeux sur le monde, déjà sur quelques phénomènes qui ne sont pas de vous, mais qui sont quand même les vôtres par le regard que vous y posez, "le nouveau regard". Peut-être celui de l'enfant qui vient de naître, parce qu'il ne sait pas encore nommer les choses, parce qu'il n'a pas encore fabriqué ses représentations, qu'il ne perçoit que des phénomènes qui s'imposent à lui et vont le construire. Constitution de votre monde, d'un nouveau monde débarrassé de vos a priori.

La Marche Phronique Vivantielle se déroule ainsi : debout, 1/4 de tour, 3 pas, 1/2 tour, 3 pas, 1/4 de tour, assis, Pause Phronique d'intégration. À chaque pas : Sophro-Stimulation corporelle, le pas et son équilibre, la méditation libre ou sur le pas.

Fin de la séance

La séance se termine par une pause phronique de totalisation après la rencontre de toute la corporalité. Accéder à la conscience de toute la corporalité, à cette conscience globale de l'unité n'est pas aisé. Une fois cette Vivance accomplie, la prétérisation n'en sera que plus riche, donnant à la présence de votre être une vérité, une fusion dans le temps et l'espace, une signification profonde, qui vous conduira progressivement à l'essence même de sa constitution, vous préparant à une existence vraie, la vôtre, remplie de ses valeurs propres, que vous vivrez ensuite dans la Relaxation Dynamique de Caycedo IV.

- 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, ou la marche, en fonction du temps dont vous disposez et de vos vivances précédentes, en pratiquant cependant toujours la phase préparatoire et la totalisation.