

SOPHROLOGIE: RELAXATION DYNAMIQUE DE CAYCEDO IV

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 progressive ment 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 (voire tableau ci-après).

Vous découvrirez au fur et à mesure de votre entraînement les douze degrés qui doivent impérativement se pratiquer dans l'ordre pour être efficaces sans brûler les étapes.

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

Nous vous proposons ici de découvrir le quatrième degré. Il s'agit, ni plus ni moins que de vivre la rencontre avec les grandes valeurs de votre existence dans la conscience. Mettre fin à l'errance, donner un sens à votre existence, vivre en existant. Cela n'aurait pas de sens, sans les trois premiers degrés qui doivent être, préalablement bien assimilés, pour que la Vivance et la recherche des valeurs pouvant animer votre existence vienne bien de vous et ne soit pas fondée sur les nécessités de votre vie présente.

Ainsi armés de la Vivance profonde des structures de votre conscience, vous pourrez apprendre à exister avec vos contenus propres et votre individualité dans votre liberté intérieure avec la Relaxation Dynamique de Caycedo IV.

La RDC IV est la Vivance Phronique des valeurs fondamentales de l'être et la constitution de la région phronique.

Elle initie à la Vivance des grandes Valeurs de l'être dans la conscience. Il s'agit là d'un aboutissement de la Sophrologie Caycédienne permettant d'exister avec vos propres contenus, votre propre personnalité et de vous projeter à l'existence en tant que vous-même. On voit bien que dans cette démarche d'une profonde liberté de conscience, on est dans une attitude opposée à celle d'une secte. Outre une nouvelle posture du quatrième degré pour l'accueil des valeurs en vous, s'y vit la marche libre du nouveau regard, qui vous conduira à produire un regard différent sur ce qui vous entoure et à vous approprier le monde avec vos propres Vivances.

L'initiation aux paramètres de Totalisation vous permet d'exister dans l'unité et la permanence de votre être, dans votre projet de monde, elle vous enrichit en permanence des phénomènes de votre nouvelle quotidienneté.

Pendant la pratique de la RDC IV vous inaugurez une nouvelle posture appelée "Posture du quatrième Degré" dans laquelle, en étant debout, vous levez les bras en vertical, vous ouvrez les mains et les bras, vous déplacez la tête en arrière et vous établissez Vivance Phéno-ménologique avec les Valeurs Fondamentales de l'Être en choisissant l'une d'elles. Ensuite, pendant la dynamique des exercices et de la Marche Phronique, la permanence dans la conscience de cette valeur libre ment choisie constitue l'inauguration de la Région Phronique (il s'agit du nouvel espace qui se constitue entre le corps et l'esprit à la suite de l'en traînement sophrologique. Il est le support de la conscience sophronique).



Les valeurs fondamentales de l'être

Elles sont un menu ouvert dans lequel chacun peut piocher. La sophrologie caycédienne a proposé au départ sept valeurs la liberté avec l'individualité et la responsabilité, la groupéité, la société, l'humanité, l'universalité, l'éternité et la divinité. Ce champ de valeurs s'est élargi et chacun de vous peut choisir les siennes. Citons parmi les valeurs fondamentales qui peuvent vous aider dans votre recherche tout d'abord les valeurs biologiques (La pleine santé physique, Amélioration d'une maladie, le Bon fonctionnement des organes vitaux, le schéma corporel). On peut proposer ensuite les valeurs vitales relatives à la famille, les valeurs relatives à la société, à la groupéité, les valeurs interpersonnelles, celles qui sont relatives à la profession, les valeurs historiques, la religiosité, la transcendance projetée à l'existence au côté de n'importe quel problème, l'éternité, la divinité, la politique, la science, la culture, la communication... À vous de choisir

La Manence et Retromanence

La Manence représente le mouvement de montée, de ce qui émane de la profondeur de votre biologie, de la profondeur de vos cellules et de votre être, vers la conscience. Chaque système est porteur d'une part de cette émergence. La rétromanence c'est envoyer à l'intérieur de vos cellules les messages positifs de votre Vivance. La manence se vit à travers l'élévation des bras et inversement pour la rétromanence.

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'audio sur les techniques de base. Avec les bras en

vertical, vous prenez conscience de la verticalité, puis ils 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 3ème degré

Concentration sur la posture, les mains posées sur le Hara, quelques centimètres en dessous du nombril. IRTER, choisir libre ment une des Valeurs Fondamentales de l'être.



3. Modèle commun

La séance se déroule ensuite selon un modèle commun pour chacune des vivances des Valeurs. Debout. Vivance Phronique Progressive des phénomènes des cinq systèmes ISOCAY au travers de la valeur choisie dans un mouvement de Manence, les bras s'élevant doucement. Puis bras en vertical, Posture du 4e Degré et ainsi Vivance Phronique de la Valeur choisie. Les Bras descendent lentement à la Posture initiale (Rétromanence) en imprégnant chaque système de ce qui vient d'apparaître.

4. La Marche Phronique du nouveau Regard. L'ouverture des yeux.

Fascination de la redécouverte du monde. Promenade existentielle au-dehors avec, si possible, une valeur dans la conscience pour regarder le monde. L'ouverture des yeux se fait sur le monde, vous êtes à la sortie de la caverne. Vous découvrez le bonheur d'exister. Vous posez « le nouveau regard » sur le monde, un monde fou mais fascinant lorsque vous y déployez votre existence.

La Marche Phronique Vivantielle se déroule ainsi : **Mains** en Posture libre ou croisées sur la région lombaire ou sur le bas-ventre.

Regard Intermittent. Terpnos Logos pendant la Marche :

"Quelques fois avec les yeux demi-ouverts, nous essayons de voir le monde comme si c'était la première fois, voir les choses et les êtres comme si c'était la première fois..."

"Quelques fois avec les yeux fermés, nous essayons de sentir la valeur fondamentale que nous avons choisie, comme si c'était la première fois."

Vous revenez à l'endroit de départ, vous vous asseyez et commencez la Pause Phronique de Totalisation.



Fin de la séance

La séance se termine par une pause phronique de totalisation. Revivre tranquillement sans chercher à rationaliser ou à expliquer tout ce qui vous est apparu pendant la séance. Vous laissez venir les phénomènes de votre existence, des valeurs qui vous animent, de l'entraînement au bonheur de l'existence, de la vérité de votre être, et bien d'autres qui viennent de vous. Projetez à vos "êtres chers" cette force, cette confiance, cette harmonie et ces espoirs.

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.