

La Sophrologie par Sandrine GUITTARD

LA SOPHROLOGIE

Inventée et développée par le Pr Alfonso Caycedo dans les années 60, la sophrologie est à l'heure actuelle reconnue pour ses indications thérapeutiques et ses effets positifs sur la personne humaine.

Son étymologie

-« Sos » : sérénité, équilibre, harmonie

« Phren » : esprit, conscience

« logos » : science, étude, discours

Au final, c'est *l'étude de l'harmonie de la conscience* ;

Le Pr Caycedo s'est inspiré du yoga, du zen, du bouddhisme, de l'hypnose et en a fait une méthode avec des principes notamment :

-le principe du schéma corporel comme réalité vécue

-le principe d'action positive

-la réalité objective, sans jugement

-le principe d'adaptabilité

En partant de ces principes et de sa définition, les séances de sophrologie caycédienne dévoilent peu à peu la conscience, l'esprit (en lien avec le corps) avec des intentions positives en état de relaxation profonde, au bord du sommeil.

L'intention des séances peut être orientée vers le présent, le futur ou le passé avec des relaxations dynamiques (des mouvements du corps ou de certaines parties) ou non. Ces séances peuvent amener une détente, bien sûr, et, en fonction des besoins de la personne, des techniques pour assurer le dévoilement de ses capacités.



J'ai accepté d'animer un atelier pour les adhérents de l'association Fibro Magie, car la sophrologie peut amener aux malades un moment de pause, de détente, avec des sensations positives. Elle peut proposer des techniques de soulagement physique, de gestion des émotions et du stress.

Sandrine GUITTARD

sandrinegsf@gmail.com