

La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

Tout le monde a entendu parler de sophrologie. Avec la mode des médecines parallèles, naturelles, on en entend de plus en plus parler d'ailleurs.

Pour les non-initiés, la sophrologie évoque la relaxation, le bien-être, la respiration. En fait, c'est plus que cela.

Dans cet article, je vais tenter de préciser davantage les choses.

Tout d'abord, la sophrologie est une invention récente. Elle a été inventée, en Espagne, en 1960 par un neuro-psychiatre colombien, le Dr Alfonso CAYCEDO (étudiant en Espagne). Rejetant les procédés durs de la psychiatrie de l'époque, type électrochocs, il met au point une nouvelle méthode plus respectueuse des malades, tenant compte de leur personnalité, de leurs particularités. Elle avait pour objectif de connaître la conscience des malades psychiatriques afin de les aider à aller mieux.

Le but de la sophrologie est d'établir ou de rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. L'inventeur de la méthode s'est beaucoup inspiré de techniques orientales comme le yoga, la méditation et il les a couplées avec la relaxation occidentale. Tout ceci en vue de développer la conscience afin de combattre les angoisses, les peurs et les tensions.

La sophrologie permet de redonner confiance au patient, en inculquant à son esprit des pensées positives. C'est une façon de se connaître soi-même, de se retrouver et de changer.

La sophrologie s'est beaucoup démocratisée au fil du temps. Elle est sortie des hôpitaux pour atteindre « Monsieur Tout le Monde ».

Les personnes qui doivent accomplir des performances se l'ont appropriée. C'est le cas des sportifs, par exemple. Avant de courir, de nager ou de sauter, certains d'entre eux suivent des séances de sophrologie.

D'autres l'utilisent en prévention pour se sentir bien dans leur peau. Les femmes enceintes la pratiquent même pour préparer leur accouchement.

Les séances, où vous êtes allongé ou assis confortablement, comportent deux phases :

- une phase de détente du corps grâce à la pratique de la respiration et de la visualisation de chaque partie du corps (de la tête au pied), accompagnée de la voix du sophrologue
- une phase de prise de conscience, d'accès aux régions supérieures de la conscience toujours grâce à des exercices de respiration et de concentration.

Au cours des séances, vous apprendrez des exercices simples et pratiques qui vous aideront, dans votre quotidien, à combattre le stress, les angoisses, la colère, l'anxiété, la fatigue, la nervosité et à acquérir la patience et le calme.

En France, il n'y a pas de diplôme d'Etat de sophrologue. L'exercice de la profession est libre, donc non réglementée. Une simple formation suffit. Ainsi, méfiez-vous des charlatans. En effet, beaucoup de simples particuliers, surfant sur la mode des médecines douces, se disent sophrologues. Si vous avez envie de consulter un sophrologue, renseignez-vous avant. Il existe une Fédération Française de Sophrologie qui fédère de nombreux praticiens et qui leur impose un code éthique et déontologique, dans le but de normaliser la profession.

Si vous trouvez le bon thérapeute, la sophrologie devrait vous aider à vous sentir mieux, à la fois dans votre tête et dans votre corps. Vous serez ainsi paré pour lutter contre les tensions, le stress, pour dénouer facilement les conflits?

Votre vie sera changée grâce à la conquête d'un mieux-être salvateur.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

Retrouvez de nombreux conseils et astuces pour vous améliorer dans beaucoup de domaines sur le site Abondance Editions

<http://www.abondance-editions.com>

« Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables ».

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>