

A quoi participe la sophrologie

Nous vivons dans un monde en pleine agitation, dans une société du tumulte où il est difficile d'échapper à l'obligation de nous adapter sans cesse à ses changements.

Ce qui est un constat pour beaucoup d'entre nous, c'est que nous avons du mal à vivre dans la lumière du présent tant nous sommes accaparés par ce qui doit être fait ou ce qui aurait pu être fait autrement.

Notre conscience s'enferme dans la nécessité, l'impératif, parfois la contrainte.

Ce faisant, c'est presque à notre insu que nous faisons le deuil de nous-même acceptant d'être identifié à nos fonctions, d'être des objets du monde au lieu de faire fructifier en nous cette part d'humanité qui nous définit comme des sujets à part entière.

Le tableau de cette réalité est un peu sombre, mais rien de ce qui écrit n'est définitif et en nous reconnectant à nous même, nous pouvons rester acteur de nos vies.

Bien sûr, la sophrologie n'a pas la prétention à elle seule de remodeler l'humanité, mais en replaçant le sujet au centre de son projet, elle peut participer à redécouvrir les bienfaits de la conscience de soi, favoriser la recherche de l'essentiel.

Son action préventive nous permet d'appréhender différemment l'origine de notre stress, de vivre nos émotions autrement, de pouvoir regarder notre histoire et notre avenir avec plus de sérénité.

Cet aspect prophylactique est reconnu depuis près d'un quart de siècle dans des domaines aussi divers que l'entreprise, l'éducation, la santé, la famille.

La sophrologie s'inscrit dans une approche psychocorporelle de l'individu et s'appuie sur des techniques respiratoires et des mobilisations de nos tissus, de la superficie de notre peau à nos muscles les plus profonds.

C'est entre-autre pour cette raison que cette relaxation est dite « dynamique ». Sa visée est d'éveiller et d'élargir la conscience de notre corps en intégrant les perceptions de ce que nous éprouvons dans l'instant présent, sans passer par le filtre de nos représentations.

De fait, dans la vision sophrologique de l'Homme, il n'existe pas de séparation entre le corps et l'esprit, ainsi toute action sur mon corps à une incidence sur mon psychisme, l'inverse étant tout aussi vrai.

Laissez-vous porter par cette proposition afin de découvrir la ressource qui sommeille en vous.

Dans cette rencontre entre deux sujets, je ne suis qu'un accompagnant, c'est vous qui allez vivre les expériences.

Du reste, rapidement, vous serez à même de pratiquer seul chez vous des séances simples, tant il est vrai que l'entraînement en sophrologie est important pour découvrir et maintenir ensuite le processus vivantiel.