

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie conçoit l'être humain comme un tout : le corps, la tête et l'âme. Si vous agissez sur l'un d'entre eux, cela aura des répercussions sur les autres. Si vous améliorez votre condition mentale par exemple, votre physique ira mieux, et si vous affinez vos perceptions sensorielles, vous enrichissez votre mental.

Par des exercices de visualisation positive, la sophrologie va vous apprendre à voir la réalité sous un meilleur côté. Elle va mobiliser vos ressources et vous inviter à les vivre pleinement. La relaxation, la détente mentale et parfois des exercices physiques doux vont développer les perceptions que vous avez de votre corps, et vous pourrez sentir autrement sa présence et le vivre plus authentiquement. Vous serez plus vous-même, en équilibre et en harmonie.

La voix du « sophrologue » induit un premier état de détente et provoque d'emblée un relâchement musculaire, entraînant une modification du niveau de vigilance. Là, le système de perception pourra être activé par les suggestions thérapeutiques. Enfin, lors de la « dé sophronisation » (sortie de la sophronisation) on invite le sujet à la reprise des tensions musculaires nécessaires, en éliminant progressivement toute tension musculaire superflue dans l'accomplissement du geste.

Elle s'adresse aux personnes désireuses de pratiquer des méthodes d'entraînement aussi différentes que la préparation à l'accouchement, l'éducation de la mémoire, la préparation aux examens, aux épreuves sportives, à une anesthésie, à une opération chirurgicale,...

Elle s'adresse aussi aux personnes victimes du rythme de la vie, du stress qui nous dirige vers les maladies psychosomatiques que nous connaissons : spasmophilie, obésité, dyspepsie, colite, douleurs,.... Pour ne citer que ces quelques exemples.

Ou encore à toute personne subissant des peurs, phobies, insomnies,...