

# LA SOPHROLOGIE

## Une prise de conscience et une habitude de vie

Avec la sophrologie, nous allons permettre à notre corps de mieux fonctionner, en réapprenant à respirer, à oxygéner nos cellules de façon optimale, par une meilleure gestion du stress et de nos émotions, installant au fil des séances une habitude de vie positive.

### Au 1<sup>er</sup> degré

Nous allons travailler sur la découverte et la connaissance du corps

Utilisant la respiration comme véhicule pour découvrir ou redécouvrir notre corps, attentif à la perception fine que nous en avons.

### Au 2<sup>ème</sup> degré

Nous allons prendre conscience au niveau de la pensée, de toutes les interactions cellulaires existantes rendues possibles par des échanges et transformations constantes d'énergie.

### Au 3<sup>ème</sup> degré

Ces découvertes nous amène à l'harmonisation du corps et de l'esprit, car sans les interactions cellulaires le corps ne serait qu'un objet inerte, de même que la pensée sans les interactions cellulaires ne pourrait émerger. Nous allons découvrir nos capacités personnelles (compétences), qui nous sommes.

### Au 4<sup>ème</sup> degré

La prise de conscience de la notion d'énergie nécessaire à l'interaction cellulaire et ses perceptions nous permette de dynamiser notre corps et découvrir nos valeurs (Cf. doc.1-*découvrir qui je suis*).

La prise de conscience de l'organisation du vivant, nous amène ainsi à la découverte de nos valeurs biologiques, qui sont :

1. **Art**

2. **Culture**

3. **Histoire**



Ou ce qui a contribué dans l'évolution des espèces, à l'émergence d'une vie sociétaire

4. **Personnalité**

- **Liberté**
- **Responsabilité**
- **Dignité**
- **Tridimensionnalité**

Ou notre individualité, notre originalité

5. **Groupéité**

Cette force que nous avons pour vivre ensemble à travers le couple, le foyer, la famille, les amis, la notion de tribu

6. **Société**

L'ensemble des tribus

7. **Humanité**

Bien que de tribus ou sociétés différentes, nous faisons partie du genre humain, membres d'une même espèce

8. **Universalité**

Et au-delà tous venons de l'univers.

9. **Eternité**

Ce qui a fait le big bang et permis aux choses d'exister

10. **Divinité**

La force, l'énergie qui a permis à l'éternité de mettre en place l'univers, ou avant big bang.

**L'ensemble de ces notions sont la finalité des 4 premiers degrés de la sophrologie.**

Plus généralement, **cette prise de conscience du domaine du vivant, des conditions de la vie, de ce dont nous sommes faits, et d'où nous venons, constitue ce que l'on appelle en sophrologie « la réduction phénoménologique ».**

**La notion de réduction phénoménologie ou « revenir à la chose elle-même »**

**EN SOPHROLOGIE**

*« Je vis les phénomènes dans l'instant, tels qu'ils m'apparaissent. Je n'ai de certitude que de ce que j'ai vécu. Je ne porte pas de jugement. Je suis ouvert au monde, aux autres, dans les perceptions que j'en ai, sans jugement, ni a priori. J'acquies ainsi mes propres certitudes, dénuées de toute influence extérieure. Je me respecte dans mon originalité, parce que je me connais, et je respecte les autres dans leur originalité, parce que je leur reconnais le droit à la différence. Là où je rejette l'influence des autres, je m'interdis de les influencer. Je m'adapte en permanence à mon environnement qu'il soit politique, économique, social, professionnel, amical ou familial, tout en me respectant moi-même, dans les valeurs et capacités qui sont les miennes. »*

## **LA PHENOMENOLOGIE**

### **Une philosophie de vie**

#### **Husserl, (1859 - 1938)**

Philosophe Allemand, mathématicien de formation, est le fondateur de la phénoménologie. Il entend comprendre comment le monde est donné à la conscience. Il fut d'abord un logicien attaché à « décrire » les opérations de l'esprit, à dégager les « essences » que l'intelligence perçoit dans les relations logiques. Il devient alors le théoricien de « l'expérience vécue ».

#### **Jean-Paul Sartre (1905-1980)**

Ecrivain français dont l'œuvre est riche d'écrits philosophiques se dit «*transporté*» lorsqu'il découvre, dans les années 1930, cette nouvelle philosophie allemande, la phénoménologie. La philosophie retrouve le monde, celui de la vie, des rues... Il n'est pas le seul.

#### **Martin Heidegger (1889 -1976 ),**

Philosophe allemand, d'abord disciple de Husserl et de la phénoménologie, s'achemine rapidement vers la question de l'être ou ontologie, qu'il répète dans une sorte de retour à Aristote. Il est considéré comme l'un des philosophes les plus influents du XX<sup>e</sup> siècle.

Sa démarche a notamment influencé la philosophie existentialiste, la phénoménologie ultérieure, la philosophie postmoderne, l'herméneutique allemande, ainsi que d'autres sciences humaines, comme la théologie et la psychanalyse

*L'intention de Heidegger pourrait se résumer par une déconstruction de la métaphysique occidentale afin d'y reformuler une ontologie ou étude de l'être en tant qu'être, c'est-à-dire l'étude des propriétés générales de tout ce qui est. Il propose ainsi d'accéder à la vérité de l'Être à travers une analyse de l'existence de l'homme. Radicale nouveauté qui paraît rompre avec la tradition depuis les origines grecques de la philosophie.*

#### **Merleau-ponty (1908 -1961)**

Philosophe français est à la croisée de deux mouvements philosophiques, la phénoménologie de Husserl et l'existentialisme de Sartre, il décrit la *Phénoménologie de la perception*).

*« Le monde n'est pas un spectacle se déroulant sous le regard d'un spectateur impartial. Le sujet est à tout moment engagé dans le monde, et par la perception nous donnons une signification subjective aux événements perçus. Percevoir quelque chose, c'est lui donner un sens. Le sentir «investit la qualité d'une valeur vitale, la saisit d'abord dans sa signification pour nous». Il s'agit de prendre parti contre le rationalisme qui, en faisant intervenir trop tôt le jugement, transforme trop vite le «monde vécu» en «monde objectif».*

Merleau-Ponty verra comme bien d'autres, en France notamment, dans ce «*retour aux choses mêmes*» le point de départ d'un renouveau de la philosophie et de ses méthodes : la phénoménologie deviendra l'un des courants philosophiques majeurs du XXe siècle.

Pourtant, son fondateur, Edmund Husserl, dont l'œuvre est ardue et immense, aura jusqu'au bout le sentiment de ne pas avoir été vraiment compris. Sans cesse, il cherchera à expliquer le sens de sa pensée.

*Husserl veut découvrir une objectivité aussi commode que la relation logique ou mathématique. La phénoménologie(\*) serait la science idéale qui atteindrait les vérités fondamentales par une connaissance intuitive, faisant table rase de toutes les idées reçues au préalable. Il faut d'abord commencer par une mise entre parenthèses de toutes données; une méthode, la réduction eidétique, élimine l'empirique pour découvrir le permanent. Husserl pense atteindre de cette façon la réalité en soi et il place, à la différence de Platon, le monde des essences dans l'esprit et non dans les idées.*



HUSSERL,



SARTRE,



HEIDEGGER,



MERLEAU PONTY

La sophrologie est ainsi la traduction « pratique » d'un courant philosophique. La sophrologie se veut ainsi une méthode de relâchement corporel et de développement personnel créée en occident pour les occidentaux, sur la base d'une philosophie occidentale.

Il apparaissait fondamental à son fondateur, le médecin neuropsychiatre Alfonso Caycedo, que les techniques du yoga indien, du bouddhisme tibétain et du zen japonais, ne pouvaient être pratiquées par les occidentaux sans une immersion prolongée dans les cultures auxquelles elles s'associent et ainsi souhaitable de développer une technique propre à la culture occidentale, vierge de toute empreinte spirituelle ou religieuse.