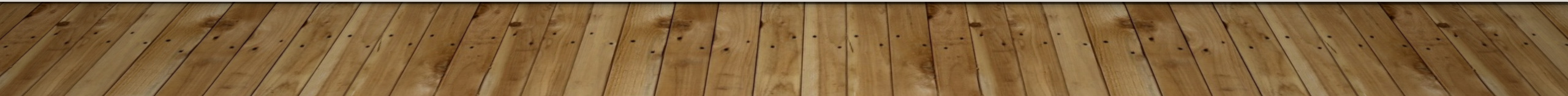
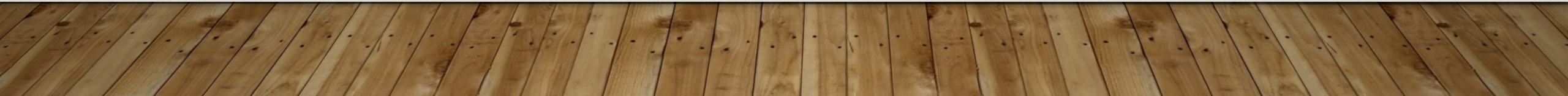
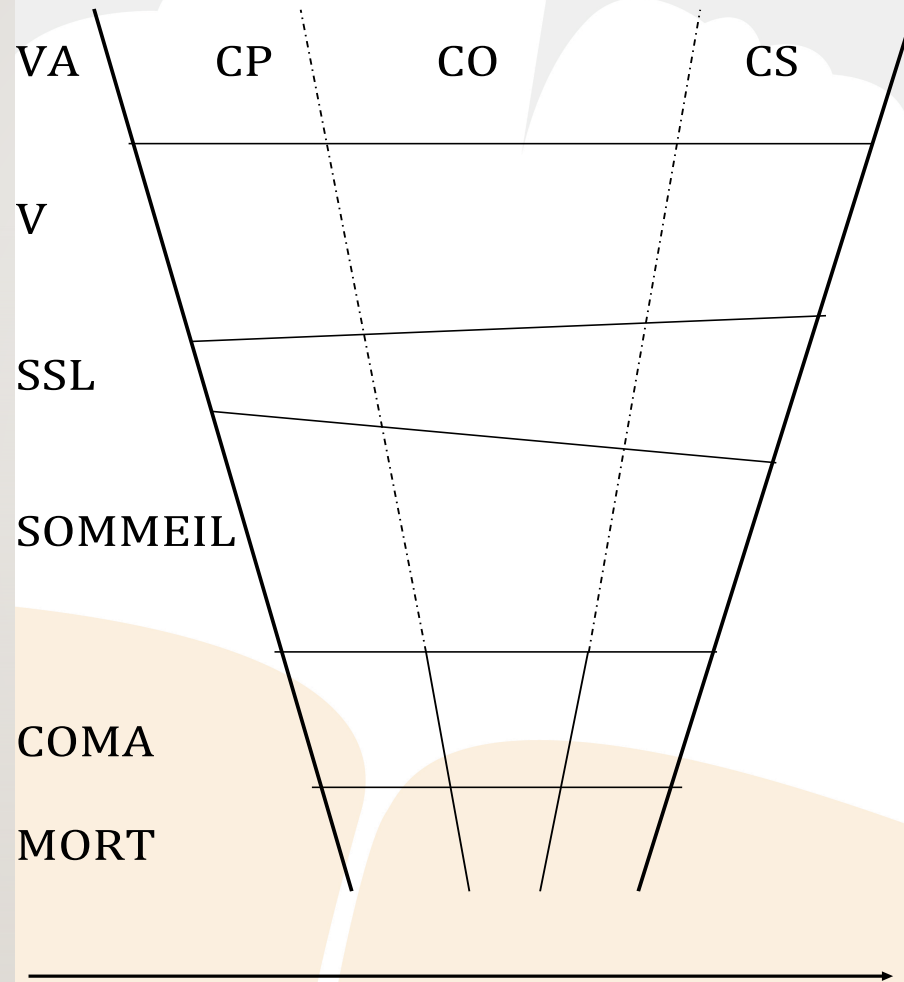


LA SOPHROLOGIE
CRÉÉE EN 1960 PAR LE PROFESSEUR
ALFONSO CAYCEDO,
NEUROPSYCHIATRE D'ORIGINE
COLOMBIENNE.





EVENTAIL DE LA CONSCIENCE



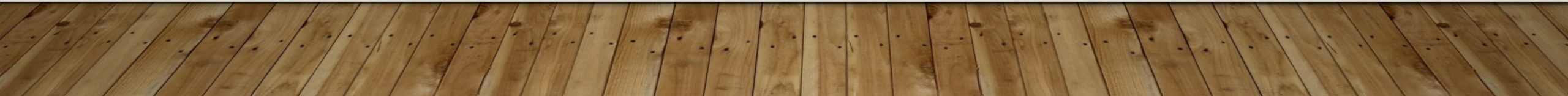
RELAXATION DYNAMIQUE

RD 1 LES SENSATIONS = YOGA = CONCENTRATION

RD 2 LES PERCEPTIONS = BOUDDHISME = CONTEMPLATION

RD 3 LE SILENCE = ZEN = MÉDITATION

- Le sophrologue ne touche pas !
- Il propose les exercices sans **induction** sans suggestion
- Il vise ainsi à l'autonomie du sophronisant
- Ce dernier vient voir un sophrologue et intègre les exercices afin de les reproduire seul sans aide extérieure.



LA PHÉNOMÉNOLOGIE

- SANS ANALYSE
- SANS JUGEMENT
- SANS PRÉJUGÉ ou À-PRIORI
- SANS INTERPRÉTATION
- Voir toute chose comme si c'était la première fois,
- L'épokè : la mise entre parenthèses
- Noème, noèse...
- Intentionnalité...

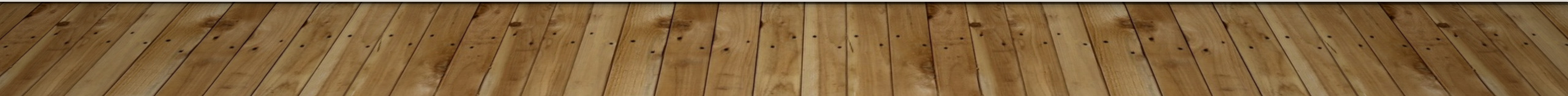
LES TROIS PRINCIPES DE BASE

1- LE SCHÉMA CORPOREL

2- LE PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

3- LA RÉALITÉ OBJECTIVE

On pourrait ajouter
l'adaptabilité et la loi de la répétition



LA SOPHROLOGIE EST AVANT TOUT BASÉE
SUR LA

RESPIRATION

ET SE PRATIQUE EN INDIVIDUEL

OU EN GROUPE

DEUX ORIENTATIONS :

THÉRAPEUTIQUE

PÉDAGOGIQUE ou
PROPHYLACTIQUE

QUE PEUT-ON PROPOSER AUX ENFANTS ? I

- Les alternances : mouvement / repos
- Latéralité
- Mémoire / Apprentissage
- La gestion du mental
- La sensorialité
- L'estime / la confiance
- L'affirmation de soi (respect etc.)

QUE PEUT-ON PROPOSER AUX ENFANTS ? 2

- La relation à soi / aux autre
- La gestion du sommeil / les rêves
- L'imaginaire
- Le stress de l'environnement
- L'expression des émotions
- Les contes (selon les âges)



Mon bouquet

Un jour, je me suis transformé en arbre, sans m'en apercevoir, mais j'étais tellement joli que je voulais rester comme tel toute ma vie!



Relaxation

Myrtille
Darpres

6-2-95 contraction de tous les muscles du corps et polichinelle.

Moi j'ai ressenti des vers de terre dans mon dos qui me
faissent faissent des guilis

Diane
Fayolle

Relaxation

6-2-95 : Contraction de tous les muscles du corps et polichinelle.

~~du fait~~ Moi, j'ai senti que y'avait plein de fourmis qui marché dans ~~le~~ mes
veine, et à chaque fois que je me retourner, les fourmis me regarde en
disant, "qui y-a-t-il ?"

Ilirien
Mollard

Relaxation

6-2-95 : Contraction de tous les muscles du corps et polichinelle

Quand j'ai fais le polichinelle j'ai ressenti que ça me faisait mal
au genou .

Relaxation

6-2-95 . Contraction de tous les muscles
Emmanuelle du corps et polichinelle

Cordean

Je n'aimais pas le polichinelle .

Je n'arrive pas de contracter ma fèce

Olivier
Loyt
6-2-95.

Relaxation

Contraction de tous les muscles du corps et postérieure.

J'ai ressenti dans mon corps ça me faisait des picotements.





CHUT JE DORS...

