

L'HISTOIRE DE LA SOPHROLOGIE

- SON FONDATEUR

C'est le Professeur Alfonso Caycedo qui a inventé la sophrologie. Neuropsychiatre colombien, ses études l'ont amené en Espagne où il a jeté les bases de cette technique.

- SES SOURCES

Un des intérêts de la sophrologie est de puiser dans différentes sources occidentales et orientales.

Les techniques de relaxation existantes telles que le Training Autogène de Schultz et la relaxation de Jacobson ont constitué les premières influences de la sophrologie.

Caycedo est ensuite allé se former à la phénoménologie en Suisse auprès du Pr Binswanger, dont les travaux dans le domaine sont restés célèbres.

- LA PHENOMENOLOGIE

Husserl, le fondateur de la phénoménologie estimait que tout a d'abord été sensation avant d'être nommé, classé, jugé. « *Tout ce que je sais du monde vient de moi avant la connaissance* ».

La phénoménologie nous permet de revenir à la sensation, en oubliant ce que l'on sait des choses et des expériences.

Il s'agit de laisser venir à la conscience ce qui se présente, les sensations, les phénomènes qui apparaissent lors des séances de relaxation dynamique.

On laisse de côté les a-priori, les jugements, les comparaisons, pour accueillir le phénomène...

- LES INFLUENCES ORIENTALES : ZEN ET YOGA

Après son passage chez Binswanger et sur ses conseils, Caycedo s'est rendu en Asie. D'abord en Inde où il a étudié les **Yogis**, au Tibet puis au Japon auprès des moines

Zen. Ces traditions ont depuis longtemps appris à modifier leurs états de conscience. Elles ont également développé des techniques respiratoires. Leur pratique n'est pas toujours aisée pour les occidentaux. La sophrologie permet de faire le lien entre les techniques occidentales (la relaxation) et orientales (comme la méditation).

Toutes les méthodes utilisent la **respiration consciente**. La respiration se fait de manière inconsciente, mais c'est la seule fonction sur laquelle on peut "reprendre la main".

La respiration consciente, est la clé de la régulation physiologique et mentale apportée par la relaxation. En se concentrant sur sa respiration, la personne apaise progressivement son agitation mentale et active le **système nerveux para-sympathique** qui gère la récupération physique et le bien-être.