



Office Municipal



Petit déjeuner à propos de la Sophrologie

Ce jeudi 12 mai, Rezé Seniors (ex Orpar) faisait appel pour un petit déjeuner thématique à Madame **Patricia Gilet**, Master spécialiste, enseignante à l'Alod, avec comme sujet, la Sophrologie Caycédienne.

La Sophrologie Caycédienne (d'abord créée sous l'appellation de « sophrologie » par Alfonso Caycedo en 1960, le qualificatif « Caycédienne » a été ajouté et labellisé en 1989) est une méthode de développement personnel populaire qualifiée tour à tour de psychothérapie, basée sur des techniques de relaxation du corps et de l'esprit ; voir de médecine alternative, et de gestion du stress.

Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien et sa pratique régulière permet d'optimiser ses propres capacités :



- Gérer son stress.
- De prendre du recul face aux difficultés de la vie.
- Une meilleure qualité de sommeil.
- Ressentir une sensation de vitalité.
- De contrôler ses angoisses.
- De prendre confiance en soi.
- Et de contrôler ses douleurs etc.

Une quarantaine de personnes étaient présentes salle de la Carterie pour comprendre et partager les connaissances de Patricia sur la Sophrologie.

Elle nous décrit les principes de sa présentation et pour cette première séance qu'elle propose une lecture corporelle par système.

Elle nous rappelle que la sophrologie est l'école du **positif**, et que c'est une méthode qui combine la **relaxation occidentale** et la **méditation orientale** et qu'elle est bonne pour l'Humain.

Puis Patricia présente l'exercice, elle demande à tout le monde de participer :

Les 12 degrés sont avant tout constitués d'exercices pratiques. Ils sont enseignés suivant une chronologie précise afin de mobiliser en profondeur et de façon très

systematique le positif de toutes les grandes structures de notre conscience, les unes après les autres, tout cela en caressant la conscience dans le véritable sens de sa chronologie physiologique et non plus "à rebrousse poil" comme trop souvent réalisé.

Mais pour cette première séance elle propose les 6 degrés du système de la théorie Caycédienne Isocay. En accord à cette théorie qui est nécessaire et fondamentale pour toutes les techniques qui composent la Méthode Alfonso Caycedo® ou Méthode Isocay®, l'être humain est divisé par six systèmes, dont cinq d'entre eux comprennent les structures anatomo-physiologiques et psychophysiques dans lesquelles se divise la corporalité humaine, et un sixième "Méga Système de Totalisation" qui permet son intégrité vivantielle.



1. La tête (front).
2. Le cou, la nuque, les épaules et la gorge.
3. Le thorax, le dos (cœur et poumon).
4. La région abdominale (système digestif)
5. Le bas ventre (pubis, organes génitaux)
6. Tout le corps.



Protocole de la séance proposée :

- Conscience de la verticalité.(Sophro de base détaillée et Sophro déplacement du négatif abrégé)
- Activation vitale.
- Exercice de la main et des doigts (3 fois)
- Mot de calme.
- Image positive.
- Capacité.
- Désophronisation.

Puis c'est une prise de parole dans la salle, et les demandes et remarques sont nombreuses. Certaines personnes semblent se réveiller, d'autres sont très calmes. Nous ressentons alors un grand besoin de communiquer.



Le président remercie Patricia de ces informations et de l'exercice que nous venons de faire et propose à tous de terminer ce dernier Jeudi Thématique de l'année, en partageant un café ou un thé avec les viennoiseries, tout en poursuivant les échanges sur cette intéressante démonstration de ce que peut nous apporter la pratique de la sophrologie.

Il précise que c'était le dernier jeudi thématique de la saison et donne rendez-vous le **6 septembre au Forum des Associations** à la halle de la Trocardière.

*Nous joindre : Site : orpar-reze.fr
Les autres articles : tvreze.fr
Courriel : wanadoo.fr@*

A bientôt, le bureau de « Rezé Seniors ».