

Sophro Info

Bulletin d'information sur la sophrologie

Sophrologie et Zen : parents proches mais différents

Du zen dans la Sophrologie ? Même si elle est moins évidente que le yoga ou l'hypnose (voir Sophro Info n° 3 & 4), il existe une dimension zen dans la sophrologie : Son créateur l'a rencontré lors d'un voyage de plus de 2 ans en Asie, et a rapidement compris l'intérêt de l'intégrer à sa méthode.

« **Zen** », un mot à la mode qui recouvre des idées différentes, voire contradictoires. Même si l'on ne peut pas le réduire à cela, le zen est avant tout une pratique : le « Zazen », méditation assise japonaise, qui connaît elle-même plusieurs courants. Fondamentalement, cela consiste à s'asseoir correctement en posture du lotus, sans rien chercher d'autre. Le pratiquant retrouve alors l'unicité corps - esprit ainsi qu'un état de calme et de sérénité clairvoyante.

Il existe de nombreuses techniques qui aident le débutant à entrer en contact avec son intériorité. Mais au sens ultime, la méditation n'est pas une technique, elle est un état, une prise de conscience de ce que nous sommes réellement.

La respiration est un aspect important de Zazen : Trouver un souffle juste va découler de la bonne posture. Cette respiration a une action importante sur l'activité cérébrale. La circulation est améliorée, le cortex se repose et le flux conscient des pensées est ralenti. Le pratiquant ressent un calme proche du sommeil, mais est en réalité bien réveillé et même plus attentif et réceptif. Les tensions cérébrales se relâchant, certaines facultés se développeraient : mémoire, clarté, logique d'esprit, discernement, lucidité, intuition... La faculté de clairvoyance augmente : lucidité par rapport à soi-même et vis-à-vis de l'entourage. Le pratiquant n'est pas coupé du monde extérieur, au contraire, il est plus conscient.

C'est cette approche de la conscience qui a interpellé le professeur Caycédó, qui, rappelons le, pensait que les problèmes psychologiques de ses patients étaient liés à des problèmes d'altération pathologique de la conscience : de soi-même, son corps, ses sentiments et émotions, de ce qui les entoure, etc.

En sophrologie la dimension zen est donc intégrée afin de permettre aux pratiquants de retrouver un peu plus de calme et de clairvoyance, mais de façon simplifiée, sans aucun contenu religieux ni mystique, et seulement après un certain temps de pratique. Le débutant apprend d'abord à respirer et à se concentrer sur une image, aidé en cela par la voix du sophrologue qui le guide. Et c'est déjà beaucoup ! Petit à petit, la voix du sophrologue se fait moins présente, et la personne parvient progressivement à rester seule en contact avec elle-même, d'abord quelques minutes, puis plus longtemps si elle le souhaite.

D'autres exercices sont également inspirés de la marche « kinhin », marche méditative lente effectuée en zazen entre deux pratiques de méditation assise ; En sophrologie ce type d'exercice a pour but de travailler l'enracinement, la gestion de l'équilibre et favorise une mise à jour du schéma corporel.



Trucs et astuces de votre Sophrologue

Vous ressassez, votre mental s'agite ? Apprenez à le calmer

Assis sur le bord d'une chaise, cherchez votre posture : pieds et genoux légèrement écartés, les chevilles à l'aplomb des genoux ; cherchez une rectitude vertébrale naturelle, sans vous cambrer, au contraire en ouvrant légèrement le bassin vers l'avant (antéversion). La tête est en équilibre, le menton légèrement rentré, les épaules sont basses, et légèrement dégaugées vers l'arrière. Posez vos mains l'une sur l'autre sur le bas ventre.

Prenez le temps d'affiner cette position, conscient de votre corps, sa forme, son équilibre, votre respiration ... qui petit à petit devient plus basse et profonde ...

Une fois bien « posé », laissez venir une image blanche, un cadre vide. Vos pensées sont comme des nuages qui passent sur cette blancheur. A chaque expiration votre souffle les portes délicatement à l'extérieur. Vous les observez, en spectateur, sans vous y accrocher... sans vouloir rien faire de plus : Juste être là, assis, présent à votre corps, votre souffle ... observant les nuages qui petit à petit se font plus rares. Quand vous le souhaitez, à votre rythme, rouvrez tranquillement les yeux sur le monde extérieur.

Suite au dos :

Brèves de Sophro

Objectifs et apports

L'actualité de votre sophrologue



Sophrologie, zazen ... objectifs et apports

De nombreuses personnes sont à la recherche de disciplines permettant d'apprendre à se poser, à retrouver un peu plus de calme physique et mental et à mieux se connaître.

Comment choisir entre la méditation zen et la sophrologie ? Il n'y a pas forcément de choix à faire ! Les deux pratiques ne sont pas incompatibles, bien au contraire. Elles ont toutefois des objectifs et des apports différents.

La sophrologie propose plutôt des exercices issus de la méditation, une sorte de « découverte », certainement plus facile à aborder mais avec des objectifs peut-être moins « élevés » :

La posture, élément clé du zazen, est facilitée : Les exercices sont effectués assis sur une chaise, les pieds au sol (cf « Trucs et astuces » au recto). La position du lotus ou semi lotus n'est pas utilisée. L'attention est portée sur la respiration, alors que ce n'est pas systématique en zen.

Autre différence : zazen se pratique les yeux ouverts, face au mur ou non, selon les écoles. En sophrologie, les yeux restent fermés, sauf pendant les marches méditatives bien entendu !

Enfin, les assises méditatives en sophrologie n'interviennent que progressivement après un entraînement à la concentration, et ne sont pas nombreuses, tout au moins au début. Leur durée est également gérée progressivement et reste de toute façon moins longue qu'en zazen.

Zazen est de la pure méditation : Le pratiquant applique des techniques de méditations jusqu'à ce que l'état de méditation soit devenu, non pas simplement une expérience ponctuelle, mais une part intrinsèque de lui-même, tout comme la respiration par exemple ; l'accès constant à une qualité déjà présente en nous, une vigilance intérieure et une pleine conscience dans le moment présent. Cela peut être long et demande un fort investissement.

La sophrologie, quant à elle, va plutôt utiliser des techniques de méditation afin d'accéder à un peu plus de calme et de clairvoyance, voire à certaines prises de conscience mais elles ne sont qu'un exercice parmi d'autres, toujours suivies d'un temps d'échange. En zen, le « feed-back » n'est pas systématique, il s'agit plutôt d'échanges ponctuels avec le maître.

Nous pourrions dire en conclusion que **la sophrologie entrouvre une porte sur la méditation**, mais elle ne va pas plus loin. Ce n'est pas son objet. Il n'est pas rare que des pratiquants en sophrologie « sautent le pas » après un certain temps et commencent, en parallèle, une pratique réelle de la méditation. Ils y ont goûté et se sentent alors prêts à s'investir dans cette discipline complémentaire.

Karine PALLEY

Cours collectifs
Ateliers à thèmes
Accompagnement individuel

Sur rendez-vous uniquement

L'actualité de votre Sophrologue

Joindre l'utile à l'agréable ...

Cours collectifs de sophrologie : Reprise le 13 septembre

Une fois par semaine, un moment idéal pour se ressourcer et apprendre à se détendre : Au delà du bien être procuré par la séance, vous constituez petit à petit votre « boîte à outils » mieux être que vous pourrez utiliser à votre gré dans votre vie quotidienne.

Tout en pratiquant une activité saine et agréable dans une ambiance conviviale, vous améliorez votre hygiène de vie physique et mentale.

Véritable antidote contre le stress, ces moments sont l'occasion de vous accorder une pause pour repartir du bon pied !

Envie d'en savoir plus ?

En septembre séances le mardi à 18h
Venez essayer et échanger avec votre
sophrologue en toute simplicité dans une
ambiance conviviale.

En septembre
Cours
collectifs
venez essayer