



Yoga & Sophrologie Durée : 1h30 Niveau : tout niveau sos : harmonie – phren : conscience, esprit – logos : étude, science

La théorie :

Le Dr Caycedo commença l'élaboration de sa méthode en Inde en 1965. En tant que **neurologue et psychiatre**, il a su dégager les éléments les plus importants pour adapter à l'Occident des techniques propres à fonder l'entraînement en sophrologie. Cette méthode allie quelques-unes des techniques du yoga, du bouddhisme et du zen, à des procédés occidentaux de sophronisation. Elle crée ainsi un « pont pratique » qui permet l'union des techniques d'Orient et d'Occident en vue de renforcer la conscience humaine.

- Principes de base de la sophrologie / Rapprochements avec le yoga :

L'individu vivant en **conscience sophronique** est à l'**écoute des phénomènes** qui apparaissent à sa conscience. Ces phénomènes sont vrais car ils apparaissent à son être. Chacun peut accéder à une **conscience supérieure** dans certains moments de lumière qui magnifie l'être humain (découvrir quelque chose, communion artistique, émotion intense...).

La sophrologie augmente le **potentiel d'accès** à cet état ouvert de conscience. Non seulement dans l'exceptionnel mais aussi dans les événements de la vie, dans la **quotidienneté**. C'est ce qui correspond à l'état de **Samadhi** chez les Yogis. La Samâdhi est l'expérience de l'**ouverture de l'espace** intérieur. L'état de **conscience pure** détaché des pensées automatiques.

Le parcours initiatique du yogi constitué par les 8 membres du yoga (yama-niyama-asanas-pratyara-dharana-dhyana-samadhi) évoque le **parcours occidentalisé** du sophrologue.

- Les systèmes :

Zone du corps	Points d'intégration Espace d'interaction	Organes	Vivance	Chakras
Tête (crâne, face)	Au milieu du front.	Cerveau, organes des sens.	Réflexion, acte mental, pensée et spiritualité	Sahasrara, Ajna
Cou, partie postérieure (ou "externe") des membres supérieurs avec les régions deltoïdes (épaules), postérieure des bras et avant-bras, le dos des mains et des doigts.	A la base du cou.	Thyroïde, cordes vocales.	Expression vocale, communication verbale	Vishuda
Thorax, partie antérieure (ou "interne") des membres supérieurs avec les régions axillaires (aisselles), antérieure des bras et avant-bras, la paume des mains et partie antérieure des doigts.	A la base du sternum.	Coeur, poumons, thymus.	Sphère affective (nous enlaçons avec ces parties du corps), affection, amour, souffle de vie	Anahata
Régions abdominale et lombaire, avec la partie supérieure de la région ombilicale et la région épigastrique (creux de l'estomac).	Au-dessus de l'ombilic (environ la largeur de 3 doigts).	Appareil digestif, rein, foie, rate.	Métabolisme, nutrition, équilibre, adaptation	Manipura
Le bas du corps : région du bas-ventre avec la partie inférieure de la région ombilicale, la région hypogastrique (au niveau du pubis), les membres inférieurs.	En-dessous de l'ombilic (idem).	Organes génitaux.	Force de reproduction créatrice, essence de vie, énergie sexuelle, besoins fondamentaux	Svadhastana, Muladhara
La globalité du corps. ou "Méga système".	Au niveau de l'ombilic.	(Tous les organes).		

Présentation de la posture d'intégration sur le tapis :

Posture **intégrative** pour une zone de vigilance claire et dynamique tout en gardant sa sérénité. Vajrasana = le diamant, précieux par son éclat, sa dureté, sa pérennité. La compression des muscles des jambes ralentit la circulation sanguine. Bénéfique pour les organes abdominaux. Favorise la digestion. Les fesses touchent le sol.

Cœur de séance inspirée de la RD1 = technique **concentrative et méditative** :

Vivance de la corporalité cad la présence du corps. Attention que les différents messages apportés par le corps en mouvement et durant la phase de repos, amènent une présence particulière au corps. Des qu'une contraction volontaire, puissante et prolongée cesse, le muscle concerné en profite pour se relâcher spontanément.



Méga système :

- *Makrasana* : le crocodile – Détendre les muscles de la face arrière du corps. Balayage de la face arrière du corps. 2ème balayage, on ordonne aux muscles de se détendre. Gonflement de l'abdomen et augmentation pression intra-abdominale. Le mouvement se propage comme une onde.
- Respiration dynamique : 4 pattes, une jambe arrière. Dos creux / Dos rond
- *Sarvangasana*, la chandelle Transition directe en *Setubandha*. Jambe en contre poids.

Pause d'intégration

5^{ème} système :

- *Setubandhasana* et *Dandasana* couché. Poser les lombaires avant le sacrum. Agit sur les organes génitaux, tant au point de vue sexuel qu'hormonal. Avec une jambe en l'air.
- *Supta Vajrasna* : le diamant couché. Exercice d'endurance et de volonté. Les bras touchent les oreilles. Assouplit les ligaments des pieds et des genoux.

Pause d'intégration

4^{ème} système :

- *Ardha Bhujangasna*, le sphinx. Expire, haut du dos fléchi vers arrière, jambes (sauf fesses tendues), bas ventre, périnée, anus contractés. Détente à l'inspire. Double traction. Les bras attirent le corps vers l'avant tandis que le haut du dos attire le corps vers l'arrière. Planche coudes au sol en contre pose.
- *Cobra dynamique* : une fois les mains derrière la nuque, une fois sous le menton – puis cobra statique
- *Ustrāsana*, le chameau atténué : sur le ventre, puis ½ Arc et Arc

Pause d'intégration

3^{ème} système :

- *Salutation au soleil*, ventilation des poumons. Variante Walter Thirak Ruta
Antar Kumbaka (poumons plein) / Bahir Kumbaka (poumons vide)
Toute la sequence en Antar Kumbaka : mains Namaste, extension, flexion avant, genoux, diamant, flexion avant genoux au sol, planche, vinyasa, cobra, chien tête en bas, ramène une jambe, flexion avant, extension, mains Namaste.

Pause d'intégration

2^{ème} système :

- *Merudandasana* : Montagne sacrée considérée comme étant le pivot et le centre du monde. Les tranchants des mains se touchent, les paumes plaquées entre les omoplates. Les coudes rapprochés soutiennent la tête. Jalandhara bandha.
- *Shirsasana en triangle* : à la recherche du point d'équilibre. Dos des mains fermement appuyé contre le sol.

Pause d'intégration

1^{er} système :

- *Exercices respiratoires no.1 et no.2*
- *Bhramari pranayama*

Pause d'intégration

Méditation : En Inde, il existe une technique spirituelle qui a pour objectif d'aider le méditant à naviguer vers le but final, l'ultime « ici et maintenant », la Samâdhi. On appelle cette technique « neti, neti ». Cela signifie « ni ceci, ni cela ». A chaque fois que le méditant détecte une identité qui émerge en lui, on lui conseille de penser « Je ne suis pas ceci ». L'identité suivante survient et à nouveau, le méditant pense : « Je ne suis pas cela ».

3 capacités et tratak

Pause de Totalisation