

Alain Sembély

Sophrologie pour gens pressés



Micro-pratiques quotidiennes

Q *Editions*
Quintessence

*Collection « Santé Pratique au quotidien »
sous la direction d'Alain Rossette-Cazel*

© 2011 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-046-3

En hommage au Nœud Nord ;
ses exigences et ses bénédictions.

*Connais-toi toi-même
et tu connaîtras l'Univers et les Dieux,
pour le miracle d'une seule chose,
l'Unité.*

SOCRATE (470-399 av. J.-C.)

SOCRATE a fait graver cette phrase sur les frontispices des temples grecs afin que nul n'oublie que la connaissance du monde passe avant tout par soi-même.

C'est à cette invitation que répond la sophrologie. Elle marque ainsi sans ambiguïtés qu'elle se veut instrument de développement personnel et de connaissance de Soi, tout autant que technique antistress, génératrice de bien-être.

Avant-propos

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous vous sentez concerné par la gestion du stress des « gens pressés ».

Vous êtes donc pressé d'obtenir un résultat probant.

C'est pourquoi je vous suggère un premier exercice d'un effet extrêmement rapide et profond :

Rendez-vous à la p. 35.

Mais si vous souhaitez développer votre autonomie et vous installer dans une démarche consciente de gestion de vos propres ressources, alors revenez au déroulé pédagogique du sommaire et prenez le temps de vous approprier l'esprit et la lettre de la sophrologie.

Vous avez toujours la possibilité d'utiliser les renvois ★ indiqués dans le sommaire, ce sont des exercices courts, intenses et très efficaces.

Bien que ce livre s'adresse à des « gens pressés », accordez-vous au moins une fois la pratique un peu longue de la p. 49, ne serait-ce que pour ancrer en vous le geste signe/signal (p. 57) qui vous permettra d'obtenir l'état recherché – grande détente et maîtrise de soi – quasi instantanément.

Introduction

Ils avouent eux-mêmes leur secret :

Les plus grands businessmen américains, malgré leur style de vie trépidante, déclarent pouvoir dégager sur leur temps de travail, trois fois 15 minutes par jour qu'ils consacrent à leur condition physique et psychique.

L'accumulation des difficultés quotidiennes est génératrice de stress qui se manifeste en symptômes sur le corps et le mental.

Faisons l'hypothèse suivante :

Les petites douleurs, et d'autres plus importantes, les difficultés passagères de comportement, ainsi que les incapacités à agir ou à réagir, sont issues d'un état d'angoisse ou de stress qui ne peut se dire, qui affole la personne et la pousse ou la maintient dans des conduites douloureuses aussi bien mentales que corporelles.

Agir sur le corps en mettant en sommeil, en repos, toutes les tensions somatiques,

- par la relaxation,
- et la visualisation,

permet d'y remédier en trouvant des solutions spécifiques à chacun d'entre nous.

La sophrologie utilise des relaxations au cours desquelles la pensée positive, l'autosuggestion et la visualisation transforment rapidement :

les **habitudes inopportunes** dont vous voulez vous dégager, en **attitudes favorables** que vous souhaitez adopter.

L'objectif est de devenir soi-même l'artisan de son propre bien-être et de sa croissance.

Elle s'appuie sur une méthode et des techniques pour développer la conscience de soi.

Elle développe nos capacités :

- à gérer le stress ;
- à contrôler les émotions ;
- à dompter la nervosité et les peurs paralysantes.

Elle amplifie et dynamise notre action pour :

- préparer un examen ou un entretien ;
- augmenter la mémoire, la concentration ;
- l'imagination et notre puissance créatrice.

Son efficacité est reconnue dans la lutte contre les effets nocifs du stress, les dépendances, les phobies, les états dépressifs et les insomnies.

Elle apprend la détente volontaire et développe l'intuition tout autant que la créativité. Elle permet de restaurer la confiance en soi, l'énergie vitale et l'optimisation des capacités (sports, concours, examens et autres défis de la vie).

La sophrologie est l'outil idéalement adapté à ce projet.

Elle est un art de vivre basé sur des pratiques corporelles et un ancrage dans le réel dont l'objectif est de vivre au plus près de ses aspirations les plus optimistes.

Elle donne les moyens de changer à celui qui le désire.

Sa philosophie résolument humaniste, insiste sur l'apprentissage de l'autonomie et invite à l'authenticité.

L'objectif final de la sophrologie n'est pas la détente, mais un état qui allie la détente profonde à une très grande qualité de présence à soi et au monde dans lequel nous avons un accès immédiat à l'optimum de toutes nos facultés.



*L'état de grande détente doublé de grande présence à soi,
aux autres et au monde
est l'objectif final de la sophrologie.*

Comment utiliser ce livre ?

Ce pictogramme  vous invite à une attention particulière.

 Dans le déroulé de chaque exercice, posez-vous mentalement la question :

*Qu'est-ce qui bouge,
Qu'est-ce qui se passe sous mes mains,
Qu'est-ce que je sens ?*

Ce questionnement indispensable est très efficace.

Il vous prépare à obtenir des résultats rapides et concrets à la suite des exercices.

 Après avoir lu ce livre, et pour un confort d'utilisation, je vous conseille d'enregistrer les divers exercices, particulièrement la sophronisation de base de la p. 49, et de pratiquer en vous écoutant.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à découvrir et pratiquer ces exercices, au moins autant que j'en ai moi-même à les faire régulièrement.



1^{RE} PARTIE

Les bases

Selon la définition officielle de l'OMS, la santé est un état de bien-être complet, physique, mental ou social. Ce n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.

D'où vient cet état de santé ?

Notre corps comprend plusieurs milliards de cellules.

Chaque cellule a une fonction spécifique mais elles fonctionnent toutes sur le même mode.

***Des cellules en bonne santé,
c'est la clé d'un corps en bonne santé.***

Pour vivre elles ont besoin de deux éléments :

de l'eau,

de l'oxygène.

Conclusion

- Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- Adoptez une hygiène respiratoire naturelle et tonique.

La respiration

La théorie

3 lois conditionnent une bonne respiration.

Nous respirons par le NEZ !

C'est l'organe fait pour ça !

Il filtre l'air avec ses poils, l'humidifie et le réchauffe avant qu'il ne pénètre dans nos poumons.

Dans le haut des fosses nasales, l'épaisseur de la paroi étant faible, l'air qui passe dynamise nos facultés cérébrales par massage de la boîte crânienne. De plus il stimule les terminaisons du nerf trijumeau, responsable entre autres de nos facultés de vigilance, d'attention et de présence.

Nous respirons par le VENTRE !

C'est la respiration naturelle.

Imaginez le diaphragme, voyez-le comme un parapluie.

Ce muscle est essentiel à la respiration.

À l'inspire, il s'incurve et pousse les viscères vers le bas.

Celles-ci, coincées par le périnée (le muscle qui tapisse le fond du bassin), n'ont d'autre solution que d'aller vers l'avant : **le ventre sort.**

À l'expire, il s'inverse et pousse la cage thoracique vers le haut, comprimant les poumons. Ceux-ci se vident donc de l'air qu'ils contenaient : **le ventre revient vers l'intérieur.**