



maxi-mag.fr

<http://www.maxi-mag.fr/sante/medecine-douce/diminuez-votre-stress-avec-la-sophrologie.html>

lundi 06 juin 2016 | par Marie-Pascale Montigny de Maxi

Diminuez votre stress avec la sophrologie



Grâce à des exercices réguliers, cette méthode vous permet d'optimiser vos propres ressources pour gagner en bien-être.

La sophrologie est principalement connue comme une pratique de relaxation pour accéder au bien-être. Mais c'est plus que cela : elle vise à la détente à la fois corporelle et mentale et, par ce biais, à l'équilibre global. Parce que la sophrologie nous fait lâcher prise, parce qu'elle nous fait nous écouter, on apprend à avoir confiance en soi, en autrui et en l'avenir. Et c'est ainsi qu'on accède à l'apaisement du corps et de l'esprit. Pour ce faire, la sophrologie caycédienne utilise diverses techniques combinant relaxation, respiration, visualisation et méditation...

Comment fonctionne la sophrologie ?

En associant : des exercices de respiration ; des exercices fondés, notamment, sur la relaxation, la prise de conscience du schéma corporel et des sensations physiques ; des exercices de visualisation mettant en œuvre l'imagerie mentale ; de la méditation.

Les techniques statiques s'effectuent généralement assise ou allongée. Elles autorisent le lâcher-prise et favorisent ainsi la mise en pratique d'exercices adaptés aux besoins immédiats (par exemple, préparation sportive, avant un examen, gestion de la douleur). Les techniques dynamiques, quant à elles, sont réalisées assise ou debout. Elles permettent notamment : de dynamiser sa conscience ; de renforcer la représentation mentale de son propre corps ; de libérer les tensions musculaires et mentales ; d'être attentif aux sensations perçues par le corps.

Plusieurs objectifs

- **Aider à la récupération physique et mentale.** La sophrologie utilise la relaxation musculaire et mentale, ce qui entraîne une mise au repos de l'organisme et une récupération complète. Cela améliore également la qualité du sommeil, plus profond, plus réparateur.
- **Vaincre les tensions émotionnelles.** Par un travail de visualisation et la détente globale du corps et de l'esprit, la sophrologie contribue à déprogrammer les mécanismes du stress et des émotions négatives et, ainsi, à en supprimer les effets toxiques.
- **Rétablissement et renforcer l'optimisme et la confiance en soi.** Parce qu'elle nous apprend à remplacer nos pensées parasites et anxiogènes par une perception positive de la vie, la sophrologie nous donne la force et la confiance nécessaires pour croire en nous.

De réels bénéfices

Pour le corps. On le sait bien, les émotions ont un impact très important sur notre corps ! Lorsque l'on en a « plein le dos », on a souvent, de fait, des douleurs lombaires, des tensions, des contractures dorsales. Lorsque l'on a du mal à « digérer » des événements, on peut avoir des maux de ventre. Notre peau est également soumise aux émotions (pâleur, rougeurs, boutons, eczéma). La sophrologie vous aidera à vous mettre à l'écoute de votre corps et de ses manifestations. En apprenant à mieux percevoir vos sensations physiques, vous parviendrez à mieux vous connaître et à diminuer les réactions psychosomatiques (migraines, allergies...). Après une séance, votre récupération physique sera optimisée et votre sommeil plus réparateur.

Pour l'esprit. L'entraînement à la visualisation vous permettra de développer des pensées positives et vous aidera à dépasser vos peurs et vos doutes, à vous reprogrammer pour réussir vos nouveaux projets et atteindre vos objectifs. Vous trouverez votre bonheur intérieur en calmant vos pensées.

Où vous adresser ?

Des séances de sophrologie en musique, fondées sur la méthode de la « méditaction », (caroleserrat.com, rubrique « Sophrologie »), permettent de vaincre le stress, gérer les émotions, retrouver le sommeil... Ces séances ont lieu à Paris ou sur Skype.

Pour tout renseignement et/ou rendez-vous : carole.serrat@wanadoo.fr.

Rendez-vous sur le site sofrocay.com, rubrique « Trouver un sophrologue » : un annuaire détaillé (avec recherche par ville, par département, voire par pays) permet de trouver un praticien de confiance formé à la sophrologie caycédienne.