

LA SOPHROLOGIE :

Méthode Pédagogique:

Séance individuelle, exercices respiratoires, relaxation et mouvements, visualisations, futurisations et activation du positif relatif à la vie professionnelle et personnelle.

Objectifs pédagogiques :

- Mieux se connaître, prendre soin de soi,
- Respirer en conscience,
- Evacuer les blocages en douceur,
- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Gérer le stress de façon positive,
- Développer ses capacités de concentration et de mémoire.



La sophrologie en complément de l'ostéopathie

Après des séances d'ostéopathie, le patient peut subir des rechutes pour des raisons inévitables comme le stress quotidien ou même les activités professionnelles qu'il doit entreprendre.

Pour éviter les récurrences ou même une éventuelle aggravation du cas, le patient doit apprendre à mieux gérer ses mouvements et comportements.

Il doit travailler sur lui et la sophrologie peut l'aider dans ce sens. La sophrologie est une discipline qui favorise un bon équilibre mental et physique ; elle complète à merveille des séances d'ostéopathie.

L'ostéopathie, métier exercé par un ostéopathe, traite le corps dans tout son ensemble en ne visant que les points vitaux pour stimuler les organes en veille ou qui ne fonctionnent pas normalement, et soigner les tensions, blocages ou déséquilibres. La sophrologie en tant que technique psychocorporelle renforce l'efficacité de l'ostéopathie.

Étant dans un état dit « sophroliminal » (au bord du sommeil) mais où il est totalement conscient, le patient apprend à rentrer dans une écoute profonde de son corps afin de mieux se connaître et prévenir des maux que l'on ne peut pas parfois traduire en mots.

L'ostéopathe recommandera à ses patients de suivre des séances de sophrologie pour les aider à mieux gérer pensées, émotions et comportements et faire face avec davantage de sérénité aux stimulus externes.

LA SOPHROLOGIE ET LE COUPLE

Nous cherchons toujours notre Bonheur dans l'Autre et si celui-ci ne comprends pas complètement nos besoins, alors nous sommes malheureux...

Alors nous recherchons ailleurs le Bonheur que nous n'avons pas trouvé dans notre relation...

Si je me suis trompé et que je suis divorcé(e) ou séparé(e), comment ne pas répéter les mêmes erreurs que dans mon couple précédent et réussir à reconstruire un nouveau couple heureux?

Une fois rencontrée cette personne, comment réussir à vivre ensemble dans les meilleures conditions possibles, pour que notre Couple dure toujours et nous apporte le Bonheur que nous attendons tous ?

Que se passerait il si nous étions déjà heureux par nous même, que nous avons trouvé la Source du Bonheur en nous, dans notre propre personne et non dans l'Autre?

Alors l'Autre et tout ce qu'il nous apporte deviendrait un "supplément de bonheur" et, selon l'expression populaire : Nous déborderions de Bonheur!!!

Être heureux soi-même nous permet de vivre heureux dans notre Couple et de ne pas attendre perpétuellement que l'Autre fasse le travail pour nous et réponde entièrement à nos attentes...

Si je vais bien, alors à mon tour je vais diffuser une énergie positive et je pourrai non seulement me rendre heureux, mais aussi rendre les Autres heureux!

Si je comprends mieux ma propre façon de fonctionner dans le Domaine Amoureux, je pourrai plus facilement éviter de reproduire les comportements négatifs de mon Passé, ne plus refaire les mêmes erreurs et commencer une vie de Couple Harmonieuse, pleine de plaisir et de joie et faite pour durer le plus longtemps possible.

Se Connaître vous même vous permettra de mieux vous comprendre et par là, de mieux comprendre l'Autre...

Au fil des séances individuelles, il importe, avant d'être bien avec l'autre, d'être bien avec soi....

Être disponible à l'autre passe par la capacité à acquérir la capacité à délimiter son espace intérieur et à pouvoir se départir des tracas quotidiens, professionnels ou familiaux.

De sa capacité à s'écouter soi et à être capable de s'accepter dans ses ressentis, de se reconnaître dans ses ressentis, découle la capacité à entendre l'autre et à entrer en communication.

Tendu, stressé, on ne peut envisager cette disponibilité, cette ouverture.

Fatigué non plus. Se donner des espaces, des temps de récupération est fondamental.

L'apprentissage de la détente corporelle entraîne la déconnexion d'avec des ruminations mentales préjudiciables à une véritable présence à l'autre, qu'elle soit physique ou mentale.

Vient ensuite l'aspect plus intime de la prise de conscience du schéma corporel. L'harmonie au sein d'un couple résonne au travers d'une harmonie réalisée dans les relations intimes physiques.

Se connaître dans et par son corps et ses sensations corporelles concourt à un vécu agréable de celles-ci.

Savoir s'entendre dans ses sensations corporelles permet de s'entendre aussi dans une intimité avec son partenaire.

L'harmonie en la matière tient également au lâcher-prise d'une part, et à la présence à l'instant présent d'autre part.

La pratique de la sophrologie permet progressivement d'apprendre à voir les choses autrement. Non pas en les couvrant artificiellement d'un voile de positivité mais en leur redonnant leur juste dimension, objectivement.

Cette prise de hauteur, de distance est salvatrice dans la relation de couple. Si l'autre change, nous changeons, aussi.... Si nous changeons, l'autre change, aussi... Il y a une interactivité toute en alternance et sans imperméabilité dans les relations de couple. Celui sur lequel nous pouvons agir est nous-même...

C'est un peu comme si on savait désormais que toute parole ou tout acte de l'autre n'est pas émis contre nous mais seulement ramené à ce qu'elle/il est ; à savoir l'expression d'un ressenti individuel dont nous pouvons être éventuellement le sujet.

L'acceptation de soi, la reconnaissance de soi, dans sa pluridimensionnalité, ses zones d'ombre comme de lumière, nous fait cheminer vers un apaisement et une plénitude intérieure qui, en nous renforçant, ne soumet plus les actes de l'autre au prisme déformant de notre regard.