

La Sophrologie

- Présentation
 - Signification
 - Que veut dire le mot: Sophrologie
 - Étymologie
 - Ressemblance avec le yoga
 - Le Docteur Patrick-André Chéné
 - Citation
 - Référence
 - Pages reliés à celle-ci
-

Présentation

La Société de Sophrologie fut créée en 1960 par le professeur Alfonso Caycedo. Docteur en médecine et en chirurgie de formation, la sophrologie à su s'imposer en quelques années comme "Science de la conscience".

Ces sources touchent aux concepts de la pensée orientale et la philosophie occidentale. Sa pratique permet avec des protocoles précis, d'activer différents modes de conscience pour transformer l'attitude du pratiquant face au monde.

Signification

La Sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l'existence. Fondée en 1960 la sophrologie étudie la conscience, ses modifications, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique en médecine.(p. 78-79)

Que veut dire le mot: Sophrologie

Les racines grecques du mot permettent de comprendre cette discipline:

Étymologie

SOPHROLOGIE

- SOS: Paix, harmonie, sérénité
- SOPHIA: Sagesse des philosophes
- PHREN: Esprit, Conscience, Cerveau
- LOGOS: Discours, Science, Étude

Ressemblance avec le yoga

out à fait, la Sophrologie tire des enseignements du yoga son meilleur. Par exemple, les praticiens utilisent le [yoga du rire](#) dans leur pratique comme thérapie.

Le Docteur Patrick-André Chéné

Ce médecin, adepte de Sophrologie nous dit, au sujet du [yoga du rire](#) ceci:

Citation

Je rappelle, le diaphragme c'est celui qui se bloque dans l'angoisse, et là on essaie de le libérer et en plus on fait les endorphines, c'est-à-dire que ça permet de se reposer, d'être mieux après. Je vous rappelle pourquoi on fait ça, c'Est qu'on ne rit plus assez dans la vie, il y en a qui rient tout le temps, mais en moyenne, on ne rit plus assez et le [rire](#) détend un certain nombre de muscles, je ne dis pas des milliers, mais au moins des centaines, tous les muscles du visage, muscles inspirateur et expirateur et on s'est aperçu que l'on riait de moins en moins, et si l'on riait 29 minutes en moyenne en 1938-1939, on arrive à en moyenne 6 minutes maintenant parce qu'il y a des gens qui ne rigolent jamais...

Citation

"Heureux celui qui sait rire de lui-même car alors il n'a pas fini de s'amuser"
- Docteur Patrick-André Chéné

Référence

Sophrologie, Fondements et méthodologie.
Docteur Patrick-André Chéné
Éditions Ellébore
ISBN: 9782868985057
350 pages

Pages reliés à celle-ci

No pages link to [Sophrologie](#)