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 créé 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 phylosophie 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 philosophe
- PHREN: Esprit, Conscience, Cerveau
- LOGOS: Discours, Science, Étude

Ressemblance avec le yoga

Tout 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

"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