**Fondateur : Professeur Caycedo**

Alfonso Caycédo, neuropsychiatre colombien d'origine basque espagnole né en 1932 à Bogotá (Colombie), crée à Madrid, en 1960, ce qu'il nomme la fille de la médecine pour étudier la conscience humaine et les moyens d'en faire varier les états et niveaux. Caycédo met au point une méthode scientifique, reconnue par les neurosciences, avec une terminologie spécifique et surtout un rapport au malade plus respectueux, prenant en compte sa personnalité, ses spécificités.

**Les origines de la sophrologie sont doubles :**

- La psychiatrie phénoménologique existentielle.

 - La neurologie contemporaine.

**3.3 - Origines de la méthode :**

Le travail du Pr Caycedo s'appuie sur l'hypnose thérapeutique, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz (1883-1970) et la [phénoménologie](http://www.sophrologie-info.com/sophrologie_vs_relaxation.html#ph) psychiatrique.

Il puise son inspiration dans de nombreux procédés orientaux pour accéder à un niveau supérieur de conscience. Il a ainsi adapté des techniques originelles pour les rendre plus accessibles à notre esprit occidental, en mettant de côté l'aspect religieux initial, notamment :

- Les techniques de l’hypnose et de la relaxation d’Occident.

- Les procédés mentaux du yoga en Inde, du Tummo forme de méditation bouddhique tibétaine et du Zen japonais,

- La philosophie phénoménologique (Hegel, Husserl et Heidegger).

 - La psychologie occidentale (Jung, Freud, Jasper).

pour élaborer véritablement une science.