

SOPHRO-ACCOUCHEMENT METHODE COMPLETE DE PREPARATION A LA NAISSANCE POUR LA MERE ET L'ENFANT.

par le Docteur Patrick-André Chéné et Chantai Tortochot

Cet audio vous présente les quatre séances de sophrologie qui vous aideront et qui vous permettront de démarrer à tout moment votre préparation à l'accouchement ! Aussi est-il conseillé, si vous n'avez jamais pratiqué de sophrologie, de commencer par la pratique des techniques de base avant de continuer par des techniques plus spécifiques.

Comment travailler avec votre enregistrement ?

L'INSTALLATION POUR ÉCOUTER L'AUDIO

L'isolement, au début, favorise la concentration. Il faut débrancher les téléphones, choisir une ambiance calme et sereine, un moment dans la journée qui favorise ce climat, la régularité dans le moment rendant service au début. Egalement au début, un lieu où vous vous sentiez bien. Toutes ces précautions disparaîtront rapidement et quand vous serez entraînés, vous pourrez pratiquer la sophrologie partout, même dans un hall de gare.

Arrangez-vous pour pouvoir arrêter facilement votre audio, depuis votre position de relaxation, après le texte de reprise ou réglez votre appareil pour qu'il ne reproduise que la piste souhaitée. La respiration est habituellement libre et naturelle, vous laissez venir votre respiration calme sans vous crispier dessus. Dans certaines pratiques, il vous sera demandé de coordonner la respiration avec une pensée ou un mouvement, c'est ce que nous appelons "la Sophro Respiration Synchronique (SRS)". Ne vous inquiétez pas, tout est expliqué dans le cours de la séance.

Les yeux sont fermés, il n'est donc pas besoin de faire la pénombre ou l'obscurité. Qui ne s'est pas endormi au soleil ? La fermeture des yeux favorise le passage de la conscience dans le niveau sophroliminal qui est le niveau de conscience situé dans l'hypovigilance, propice aux sophronisations. Attention, s'endormir, c'est passer à côté de la séance, ceci doit être évité, La position assise favorise à travers nos postures le non endormissement.

LES POSTURES

Les séances de sophrologie ne se pratiquent plus que rarement en posture allongée pour des indications particulières. Elles se déroulent en posture assise ou debout qui sont les postures de la vie quotidienne. Leur apprentissage vous permettra d'utiliser la Sophrologie dans la vie de tous les jours ; en effet le but de la sophrologie est de vous donner une nouvelle quotidienneté, grâce à l'acquisition d'une nouvelle existence.



Les deux postures assises de base sont la posture assise de relaxation et la posture Isocay. Bien sûr, vous découvrirez d'autres postures en approfondissant la Sophrologie. La posture assise de relaxation Elle se pratique simplement appuyé au dossier de la chaise, les mains sur les cuisses, la tête droite en équilibre, le plus confortablement possible. C'est une posture de confort, qui vous permettra la pratique de la sophrologie dans la vie quotidienne, dans des lieux aussi divers que les salles d'attente, votre lieu de travail, vos moyens de transport comme l'autobus ou le métro, ou dans des circonstances difficiles nécessitant le contrôle de soi.

- La posture "ISOCAY"

Elle a été étudiée et expérimentée comme la posture assise qui active le mieux la vivance de nos séances. Isocay est le sigle de Intégration Sophrologique Caycédienne.

Elle se pratique assis, avancé sur la partie moyenne de la chaise, le dos bien droit non appuyé, les épaules légèrement en arrière, le tronc légèrement incliné vers l'avant, en essayant de déplacer le point de gravitation du thorax au bas-ventre afin de libérer la moitié supérieure du corps de la force de gravitation terrestre. Les mains sont posées sur les cuisses, les jambes à 90°, les pieds bien ancrés au sol. Les doigts sont étendus et toujours au contact de la cuisse pour percevoir la présence permanente du corps. Dans le même but, la langue se place contre le palais.



La posture ISOCAY est la posture propre exclusive de la sophrologie car elle permet d'activer la conscience (comme les postures du yoga ou du zen) pour une meilleure réalisation des exercices. Elle évite de stimuler trop fortement la conscience ou de tomber dans le sommeil, ce qui contrarie l'entraînement vivantiel propre de la Méthode Alfonso Caycedo. C'est grâce à cette posture que se réalise la véritable transformation existentielle de l'être à travers cette méthode. La Posture ISOCAY pratiquée quotidiennement renforce l'existence autant dans la réalisation de projets que dans la découverte permanente de nos propres valeurs.

La Seance 1 : cette premiere seance de base sera a repeter 10 fois

- Installation
- SBVS (sophronisation de base par système)
- Respiration SRS Sophro-Respiration Synchronique
- Sophro-Déplacement du négatif
- Schéma génital
- La présence de votre bébé en vous
- Reprise (Désophronisation)

- Elle commence par la sophronisation de base par système

Elle représente la technique fondamentale qui va permettre au Sophrologue ainsi qu'à son ou ses élèves de se rencontrer à un moment de leur existence "ici et maintenant", comme au bord du sommeil dans le niveau sophroliminal (NSL). Elle permet l'induction vers le Niveau sophroliminal et le vécu au présent de toutes les capacités de déploiement infini de la conscience dans l'espace et le temps. La Sophronisation de base est à elle seule déjà puissante. Elle constitue un point de départ. Son intention est dynamique ; c'est pourquoi, sauf indication particulière, nous ne la pratiquons pas allongé. Sa projection est l'application d'un état détendu, concentré, serein, responsable, dans l'action, quelles que soient les circonstances extérieures.

Au début, la Sophronisation de base est détaillée pour permettre au sophronisant l'apprentissage de la relaxation simple qui est le premier outil permettant la descente dans le niveau sophroliminal, dans lequel s'effectue la vivance sophrologique. (La v est le nom donné à la manière dont se vivent les séances en sophrologie). Cette première sophronisation est donc au début relative ment lente dans son déroulement, pour votre éducation progressive, elle est détaillée segment de corps par segment de corps, tous les temps étant présents.

L'entraînement utilisera ensuite la notion de système, le corps étant, en sophrologie, perçu selon cinq systèmes d'une manière plus globale et rapide. Dans cette première séance, nous vous indiquons à la fin de la détente de chaque segment, le système concerné en vous proposant "Conscience de la forme de votre système sans tension". Ainsi ensuite l'apprentissage opéré, il nous suffira de vous dire y conscience de la forme

de ce système sans tension y pour que vous soyez capable de e détendre instantanément. Les cinq systèmes ou régions sont la tête, 1er système; le cou, les épaules et la partie externe des bras, 2ème système; le thorax et la face interne des bras, 3ème système , l'abdomen, 4ème système ; le bassin et les jambes, 5ème système. Il vous sera précisé pour chaque système, un point d'intégration, il s'agit d'une zone du corps sur laquelle il suffit de se concentrer ou de poser les mains pour prendre conscience de tout le système. Il s'agit d'une stratégie d'activation propre à la sophrologie. Ces points sont front, thyroïde, sternum, ombilic, bas-ventre.

Ce que nous appelons ensuite "pause d'intégration y est un moment de concentration sur ce qui vient d'être vécu destine à revivre dans sa conscience les expériences et les phénomènes qui se sont manifestés.

● **La Sophro -Respiration Synchronique (SRS)**

Son apprentissage vous permet ensuite de travailler sur votre respiration et d'apprendre à synchroniser une pensée avec la respiration pour la renforcer, la vivre plus profondément.

● **Le Sophro-Déplacement du Négatif (SON)**

Système par système, vous allez apprendre à évacuer le négatif qui est en vous, d'abord à partir des tensions corporelles. Le passage par le corps en sophrologie est appelé la corporalité. Il permet de fixer plus fortement nos expériences vécues, Le corps est un livre ouvert, il nous exprime et à ce titre sa lecture en premier est toujours positive et enrichissante. Une tension douce de chaque région du corps en rétention d'air permet de percevoir les zones difficiles de pression, de tension, de tiraillement, de fourmillements, d'inconfort, etc. Ensuite à l'expulsion de l'air tout le négatif de cette zone est expulsé le plus loin possible. La posture peut-être adaptée à chaque exercice, cela vous sera précisé dans le terpos logos (désigne la manière dont la parole du sophrologue s'adresse au sophronisant(. Pause de Totalisation, activation des trois capacités et désopbronisation terminent toujours la séance à l'identique.

● **La technique de focalisation**

Dans un premier temps, vous apprendrez la focalisation sur e schéma génital, et dans un deuxième temps sur le bébé, sur la présence de votre bébé en vous.

● **La Désophronisation**

Vous pratiquerez ensuite la reprise de tension musculaire, cette phase appelée désophronisation vous permet de retrouver votre niveau de conscience habituel avec plus de détente et de sérénité. La désophronisation, système par système, c'est le retour à la tension musculaire et à la conscience vigile, habituelles.

Cette première séance ne suppose que seize minutes d'entraînement elle doit être acquise avant de passer aux autres séances. N'ayez pas peur de faire quelques séances supplémentaires si vous ne vous sentez pas encore totalement prête.

La séance 2

La deuxième séance contient une nouvelle posture et deux nouvelles techniques, la technique de Sophro-Activation Vitale et la technique de Sophro-Acceptation progressive.

- SBV (sophronisation de base vivantielle) par système
- Posture ISOCAY
- Sophro-Déplacement du négatif
- Sophro-Activation Vitale
- Utérus bébé contact avec votre bébé

- SAP N°1 > La présence de votre enfant après votre accouchement
- Pause de Totalisation
- Reprise (Désophronisation)

Vous aurez à effectuer l'apprentissage de la "posture ISOCAY" déjà décrite. Au début, elle peut vous paraître inconfortable, mais très vite elle deviendra avec l'entraînement votre posture de prédilection pour votre entraînement quotidien, voire vos méditations ou séances éclaircies de ressourcement. Prenez donc tout votre temps pour vous sentir bien confortable dans cette posture.

• **La Sophro-Activation Vitale (SAV)**

Cette technique permet de rendre présents les organes dans la conscience et de renforcer ainsi leur structure biologique et leur action. Elle dégage toute l'énergie de l'existence positive de l'être. Nous mobilisons dans cette technique notre énergie vitale, d'une manière très simple activer la circulation, jusqu'à sentir une douce augmentation de chaleur dans l'organe. Une liste non limitative d'organes est proposée pour commencer l'entraînement 1-Cerveau, 2-Thyroïde, cordes vocales 3-Poumons et coeur, 4-l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, appareil digestif 5-ovaires, utérus, vagin, vulve. Dans cette technique, vous apprenez également à programmer les organes pour qu'ils deviennent plus performants pour les jours voire les semaines à venir.

• **La Sophro-Acceptation Progressive (SAP)**

Avec cette nouvelle technique fondamentale, vous allez apprendre à vous projeter dans l'avenir, d'ici quelques jours à quelques mois, et à vous voir dans une situation en rapport avec la maternité et l'accouchement, une situation qui vous implique, qui vous tient à coeur ou une situation qui vous réjouit. Il peut s'agir aussi d'accepter progressivement un événement futur qui a priori paraissait difficile à supporter. Pendant la séance, vous devez vous laisser guider par votre conscience, sans idées préconçues, sans a priori. Les situations et les phénomènes qui vous apparaîtront ne seront pas forcément ceux que vous attendiez. Laissez les venir sans les interpréter, en cherchant à chaque fois la solution positive qui vient de vous. Voilà déjà de quoi servir vos projets.

• **La pause de Totalisation et l'évocation des trois capacités**

Après une nouvelle pause dite, de "totalisation" car elle permet de récapituler les vivances de toute la séance, vous arriverez à la "désophronisation". Trois capacités sont évoquées, synthèse d'une véritable recherche existentielle : la confiance, préalable indispensable à toute construction, l'harmonie physique et mentale pour se sentir bien dans sa peau et dans son être, enfin l'espoir ou les projets, nos perspectives existentielles qui vont animer notre sentiment d'exister et offrir un but ou des valeurs à notre existence.

La séance 3

- SBV (sophronisation de base vivantielle) par système
- Posture ISOCAY
- Sophro-Déplacement du négatif
- Sophro-Activation Vitale
- SAP N°2> Vous vivez votre travail
- Pause de Totalisation
- Reprise. (Désophronisation)

La troisième séance ajoute une deuxième SA correspondant au vécu du travail, jusqu'à dilatation complète. Cette Vivance est parfois difficile et n'avez pas peut avant d'entreprendre la dernière partie, de bien vivre les étapes de l'accouchement jusqu'à dilatation complète.

La séance 4

- SBV (sophronisation de base vivantielle) par système
- Posture ISOCAY
- Sophro-Déplacement du négatif
- Sophro-Activation Vitale
- SAP N°3 > Expulsion, naissance, accueil du bébé
- Reprise. (Désophronisation)

La troisième SAP est constituée de l'expulsion et de l'accueil du bébé. Cette quatrième séance pourra être pratiquée, à volonté, autant de fois que vous le jugerez nécessaire.