

La perception de la **relativité de l'espace** et du **temps** unis dans une **même errance** celle de l'individu en prise avec sa conscience, constitue la première rencontre **existentielle**. C'est de cette étincelle que va jaillir notre travail phénoménologique **existentiel**, « rien ne sera jamais plus comme avant » et sur tout notre manière de regarder les choses. Dès lors nous pourrions évoluer, découvrir, conquérir de nouveaux champs de conscience et progressivement nous transformer.

Le « nouvel homme » est en route. Ses découvertes premières : la respiration, la relaxation, la Corporalité, l'indissociabilité du corps et de l'esprit, le meneront à la conquête d'une nouvelle zone de conscience préexistante mais inexplorée, la Conscience Sophrologique, phénoménologique et existentielle. Au terme de cette exploration, la conquête des structures, des contenus et des capacités positives de la conscience mèneront l'existant vers les grandes valeurs de l'Être, donnant un nouveau sens à l'existence.

LES TECHNIQUES D'ACTIVATION INTRA-SOPHRONIQUE (TAIS)

« Ce nom est donné à certains procédés réalisés pendant la Sophronisation, tendant à développer ou à stimuler positivement quelques structures ou phénomènes psychosomatiques spécifiques ». Caycedo¹.

L'activation intra-Sophronique simple permet d'approfondir le niveau de Vivance dans le NSL par différentes stratégies :

- Sophro-stimulation corporelle en Sophro-Respiration Synchronique (SRS) et Pause Phronique d'Intégration (PPh.I.).
- Les sensations vitales² (la forme, la mesure, la gravitation, le poids, la chaleur, le mouvement).
- Focalisation, concentration, corporalisation.
- Respiration, SRS.
- Entraînement positif, affirmation positive.
- Énergie.
- Se vivre, heureux, détendu, physiquement, mentalement, à l'écoute du corps.
- Etc.

Mais en fait, toutes les techniques spécifiques que nous allons passer en revue, pré-sensation, Pré-térisation, Futurisation, Totalisation sont déjà, au début de leur processus, des TAIS !

Sans activation, il n'y aurait pas de travail Sophrologique propre ; il y aurait un commencement, une simple détente, sans développement. Ce sont ces techniques qui permettent d'avancer dans le processus de découverte, de conquête, enfin de transformation. Elles conduisent à la Conscience ISOCAY.

¹ Caycedo, *Dictionnaire abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique*, 1972.

² Dans la recherche de ces sensations, on pourra utiliser le *Training Autogène Inférieur* de Schultz, activé par la Sophronisation (voir cette technique plus loin, p. 258).

PROTOCOLE GÉNÉRAL DE SÉANCE AVEC TAIS

- Information Pré-Sophronique.
- Les trois "techniques-clé" en général abrégées.
- Période d'Activation Intra-Sophronique :
 - utilisation des TAIS,
 - dépend du programme de chaque technique.
- Désophronisation par système.
- Dialogue Post-Sophronique ou Prénodescription verbale ou écrite.

TAIS

Techniques d'Activation Intra-Sophronique
Techniques spécifiques de temporalité

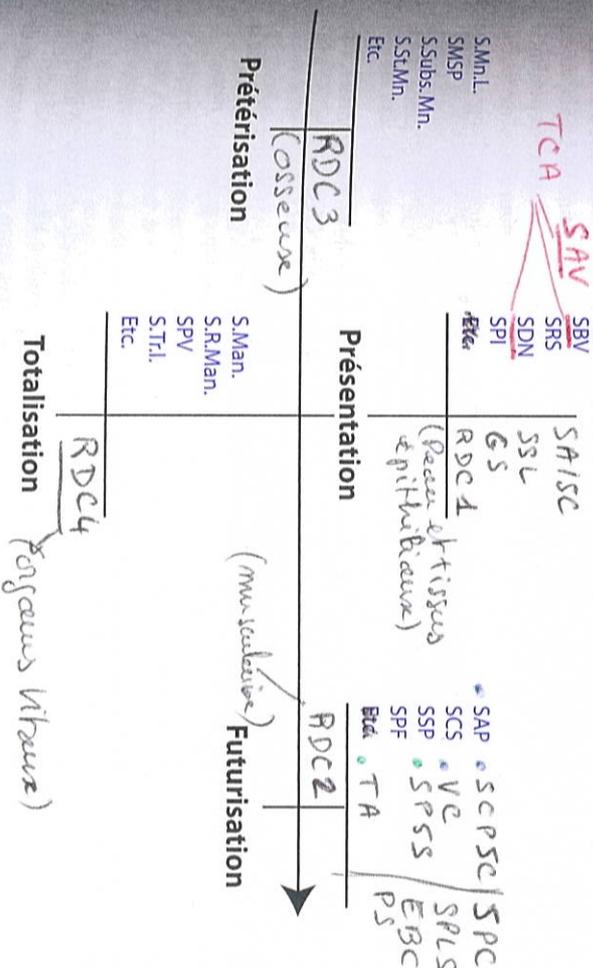


Fig. 65. - Techniques d'Activation Intra-Sophronique.