

NOUVEAU REGARD

Le journal d'information gratuit
de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée

SOPHROLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIE
PLEINE CONSCIENCE YOGA
RELAXATION BIEN-ÊTRE

NIDRA-YOGA & PLEINE CONSCIENCE

Les nouvelles formations de l'ESSA

L'ENTRAÎNEMENT DE LA NUIT

S'endormir dans le « cœur »

VIVANCES

Un bonheur ne vient jamais seul

L'un est le multiple

RÉCITS

La saveur du premier cours

Aquaphobie, sophro & surf

SPORT

La préparation mentale

DÉCOUVERTE

Le zensight

POÉSIE

Annonces

Stages

Lectures

Spectacle..

NUMÉRO 7 - SEPTEMBRE/OCTOBRE/NOVEMBRE 2012



Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée
d'Ile de France

www.essasophro.com



Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée d'Ile de France

🌱 LA SAVEUR DU MONDE

La sophrologie, le yoga et toutes les approches psychocorporelles invitent à faire l'expérience de soi, en insistant sur le ressenti et l'accueil des phénomènes qui apparaissent à la conscience. Chaque aliment, chaque respiration, "chaque matin", chaque impression a un goût qu'ordinairement, pris dans le tourbillon des pensées et des soucis, nous ne prenons pas le temps de savourer. Et c'est ainsi qu'en recherchant le plaisir et la satisfaction de nos désirs à l'extérieur de nous-mêmes, avec impatience et confusion, nous passons à côté du véritable bonheur. La notion de saveur est au cœur de la pensée indienne. Le sanskrit "ras" signifie goûter, savourer, ressentir. "Rasa" est saveur, sensation, perception directe. Rasa concerne l'organe du goût — sucré, acide, salé, épicé, amer, astringent, mais aussi les sentiments, les plaisirs, l'expérience esthétique et le mode artistique évoquant l'émotion — l'érotique, le comique, le pathétique, le furieux, l'héroïque, l'effroyable, l'odieux, le merveilleux, le paisible. La jouissance esthétique et l'expérience de l'émerveillement permettent de transcender l'ego en ouvrant les portes de la conscience impersonnelle. L'art est ainsi apprentissage de soi, une voie vers la réduction phénoménologique; la poésie, "une parole dont l'essence est saveur". Mais n'est-ce pas le cas pour chaque phénomène ? Les articles de ce journal ne parlent que de cette saveur, toujours palpable dans le flux et le reflux des mots et des vivances. Derrière l'aspect sensible du monde et de nous-mêmes se cache toujours une essence silencieuse qu'un nouveau regard permet parfois de dévoiler, de reconnaître, de goûter et de partager • **Pierre Bonnasse**



S O M M A I R E

L'ENTRAÎNEMENT DE LA NUIT

S'endormir dans le Cœur.....p.3

COMPTE-RENDU

La saveur du premier cours.....p.4

POÉSIE

Chaque matin.....p.5

VIVANCES

L'un est le multiple.....p.6

Un bonheur ne vient jamais seul.....p.7

SPORT & SOPHROLOGIE

Préparation mentale & sport de haut niveau.....p.8

Aquaphobie, sophrologie & surf.....p.9

DÉCOUVERTE

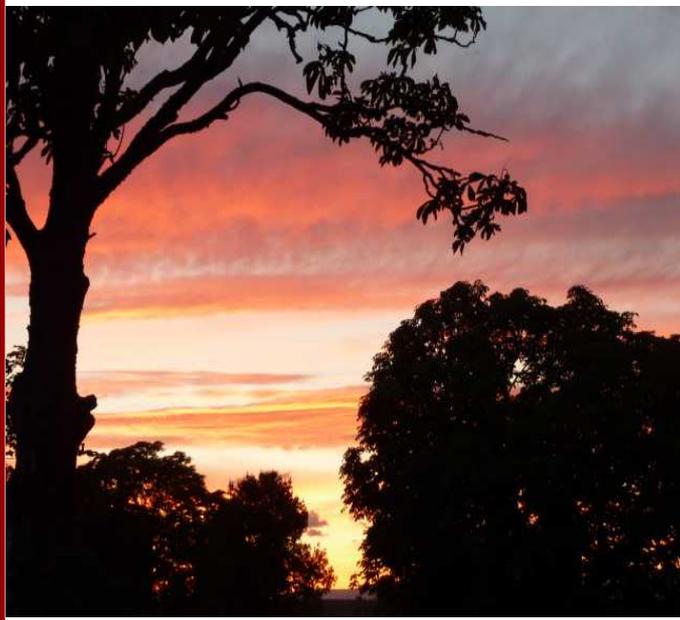
Le zensight.....p.10

ESSA FORMATIONS *nouveau !*

Mindfulness, Yoga & Philosophies de l'Inde.....p.11

EN BREF

Stages, ateliers, annonces, lectures & spectacles.....p.12



† L'ENTRAÎNEMENT DE LA NUIT: S'endormir dans le Cœur

La sophrologie considère le centre du cœur, lié au troisième système, comme le lieu de l'énergie et du « point Omphilon » que les relaxations dynamiques avancées (5 à 12) permettent de dévoiler à la conscience en tant qu'« énergie de la vie ». Le nidra-yoga le considère comme le centre du sommeil, comme un espace initiatique au centre de notre monde et de notre vie, à la croisée de notre destin et des états de conscience, à la croisée de l'intérieur et de l'extérieur. C'est la zone de l'intuition, de notre sensibilité, chargée de nos expériences et de nos mémoires, une des parties les plus sensibles de notre corps. La zone doit être allégée, purifiée, observée, ouverte, pour dépasser toutes les dualités qu'elle contient, pour se régénérer et élargir la conscience à tous les moments de notre existence. En relation intime avec l'endormissement, le « cœur » est le centre par lequel s'organise naturellement le passage vers le sommeil, le centre dans lequel tombent tous les contenus de notre histoire et de nos expériences sensorielles. C'est pourquoi, la relation consciente et active avec ce centre permet de dépasser l'ordre et l'intelligence de l'état de veille et ainsi d'appréhender les contenus mentaux et émotionnels qui font la personnalité et le comportement. Le passage par le centre du cœur ouvre donc des portes sur les conditionnements en donnant à voir non seulement les processus automatiques qui ordinairement m'asservissent, mais aussi le frémissement initial de l'énergie, de la force phronique. Comme nous l'enseigne la tradition tantrique aussi bien hindoue que bouddhique, c'est aussi en s'endormant dans l'espace du cœur qu'il est possible d'obtenir la conscience des rêves. Au-delà de l'organe et du centre d'énergie (du *chakra*), le *cœur* est un lieu de passage dont l'observation consciente permet de trouver la porte de la « caverne », du « sanctuaire » : il n'est pas associé au sentiment ou à l'émotion ordinaire mais à la connaissance, à la conscience tout-embrassante, ressentie comme un mouvement infini d'expansion. Il est le siège de l'intuition, révélée par la réduction, qui perçoit les choses sans passer par le prisme du mental ordinaire.

Dans les *Upanishads*, le *cœur* est le centre de l'âme et ce n'est pas un hasard si Alfonso Caycedo y situe le point Omphilon. Il est l'espace où tout apparaît et disparaît, la pure conscience, l'essence de l'être et de la joie, au-delà du temps et de l'espace, au-delà même de toute région du corps, au-delà de la forme et des concepts, le lieu où tous les paradoxes sont dépassés. Sa pulsation subtile, sa vibration de vie, génère, organise, intègre et détruit : c'est l'espace par où tout s'en va et tout revient, l'espace de conscience qui accueille tour à tour les rêves de la veille et du sommeil, de la vie et de la mort. Toute vivance est une occasion de le reconnaître et d'en savourer la joie sans objet qui lui est inhérente. Frémissement, son, lumière, vibration, tel est la voie directe vers la vacuité du *cœur* dans laquelle l'inspir et l'expir apparaissent et se résorbent, en révélant la nature non-duelle et bienheureuse de la conscience-énergie.

En pratique

♥ Allongez-vous sur le côté droit (ou sur le dos), la tête dans la paume de la main droite et le bras gauche le long du corps. Prenez conscience des points d'appui du corps sur le sol (ou sur le lit), puis concentrez-vous sur le flux et le reflux de la respiration qui entre et sort par la narine gauche. Observez le passage de l'air, la différence de température à l'inspiration et à l'expiration. Profitez de chaque expiration pour relâcher le corps, pour vous détendre, lâcher-prise et vous rendre disponible à l'instant présent.

♥ Profitez de la détente pour émettre un souhait, une résolution positive. Répétez-la trois fois sur trois respirations puis oubliez-la en revenant simplement à la présence du souffle qui va-et-vient.

♥ Prenez conscience du corps tout entier des pieds à la tête en observant les sensations. Prenez conscience des chairs, de la vibration, des images qui apparaissent. Prenez le temps de vous arrêter au niveau des articulations pour savourer. Continuez d'observer le souffle avec la sensation du corps tout entier.

♥ Puis placez-vous dans l'espace du cœur en restant attentif aux phénomènes qui apparaissent et disparaissent. Ressentez-y la présence de votre corps tout entier et profitez de chaque souffle pour éprouver une sensation et un sentiment d'expansion dans l'espace, jusqu'à ressentir une paix et une immobilité parfaite. Si des pensées vous volent l'attention, recentrez-vous dans l'espace du cœur; revenez au souffle dans la narine gauche, au son, à la lumière, à la chaleur, à la vibration, à la sensation d'expansion et d'immobilité. Restez spectateur et accueillez le passage dans le sommeil, comme si vous contempiez la lumière du jour se fondre doucement dans la tranquillité de la nuit • P.B.



☺ LA SAVEUR DU PREMIER COURS

Ce Lundi, premier jour de cours aura été une journée mémorable. De celle qui compte dans une vie. Elle restera dans ma mémoire, dans mon cœur et dans ma conscience comme un bijou brut dans l'écrin de mon corps, comme une perle précieuse que sont ces instants à part. Ceux que l'on a la chance de vivre quelques fois dans sa vie. Bien sûr, il y aura d'autres jours de cours, d'autres rencontres, d'autres "vivances". Mais elle aura été "la première fois", unique en cela. Excitante, stressante, euphorisante, attendue et redoutée. Celle de toutes les questions. Celle où l'on est face à soi-même en étant face aux autres. Celle où l'on se dit: "voilà, je ne peux plus reculer"! Celle de l'engagement et de la responsabilité. Celle où l'on donne le meilleur de soi en étant tout à la fois extraordinairement présent et en état modifié de conscience avec la conscience aiguisée, claire, calme et posée. Le corps et le temps en suspens. Extralucide, où ses capacités d'écoute, de concentration, d'attention, d'observation, de présence à soi et aux autres, d'analyse, de maîtrise, d'approche, de pédagogie et de psychologie, de réactivité, d'échanges et de disponibilité se multiplient par dix, se déploient dans l'espace intérieur et extérieur à la rencontre des élèves attentifs. Je me suis sentie portée et emportée. Ancrée et en apesanteur. Happée et enracinée. Cette sensation particulière lorsqu'en avion on saute pour la toute première fois en parachute les oreilles bourdonnantes et le cœur dans la gorge. Celle où l'on entre en classe comme on rentre dans une arène et où l'on en ressort huit heures après fourbue, courbature, légère, enthousiaste, repue et emplie d'une joie et d'un bonheur immense. Celle d'avoir vécu quelque chose de fort, de puissant, de grand. D'avoir donné et tant reçu. D'avoir transmis. D'avoir pu partager vraiment spontanément, naturellement sans compter des valeurs, un savoir, des techniques, des expériences passées et présentes. Avec une telle joie. Un bonheur qui en vagues d'écume se glisse en vous, vous submerge, vous habite et ne vous quitte jamais vraiment. Puisqu'à l'heure où j'écris il est là bien présent, niché, lové en moi. Ma conquête, mon Trésor. Palpable et vivant entre deux battements, deux respirations. L'essence de ce bonheur d'avoir transmis un savoir. Qu'elle grande journée j'ai vécu. J'ai adoré. Voilà, je crois, non, je suis sûre, j'ai attrapé le virus de "l'enseignement". Cette maladie là, je ne veux pas en guérir. Je veux la couvrir, la multiplier, l'essaimer en moi, en faire des greffons. La saveur de mon premier jour de cours en tant que formatrice à eu le goût des rentrées de mon enfance. Le goût de la joie et du cœur qui bat. Le goût des visages ouverts, accueillants, attentifs et sérieux.



*« La Terre est une écorce d'orange qui se déroule dans l'infini du Cosmos »
(Phénodescription d'un « Voyage dans le Cosmos »)*

L'odeur d'un reste d'été accroché à nos vêtements encore légers. Le bruit de nos pas qui crissent à l'unisson sur le linoléum et celui de nos respirations comme un chœur au cœur de nos découvertes et de notre rencontre. Le sourire de votre confiance, de notre alliance, de cette belle entente, qui au fil des heures s'est tissée sous nos regards, sous nos gestes et dans nos mouvements en vivances et en «découvrances » (j'aime ce mot. Il n'existe pas. Et, bien, je le crée là, à l'instant. Petite marque de fabrique pour ce jour si particulier).

On ne s'invente pas formatrice, on le devient. On arrive, le premier jour avec dans son baluchon des qualités, des capacités, un vécu, des expériences passées, des formations, un savoir faire et un savoir être, une méthode pédagogique, des questions, des doutes et des hésitations dont on a fait l'épôkè en s'entraînant des semaines avant grâce à nos techniques de sophrologues, une bonne dose d'humour pour rester amarrer au sol : authentique, accessible et soi-même. Etre. Etre pleinement, être entièrement disponible. Avec dans la voix, dans son cœur, dans ses trippes, dans son énergie : la confiance, l'intention, l'adaptabilité, la compréhension, l'enthousiasme, le dynamisme qui se sont activés et révélés naturellement à moi tout au long de la journée. A l'écoute de ce qui se dit, des questions, des interrogations et de ce qui ne s'entend pas et ne se dit pas : un rythme, une palpitation, une hésitation, un murmure, un geste, un comportement, une interrogation dans les yeux, un regard.

D'autres jours, d'autres cours, d'autres rencontres vont venir, vont m'apprendre. Je m'enthousiasme déjà comme je m'enthousiasmais à la sortie de l'école ce lundi 10 Septembre le cœur et les pas légers d'avoir trouvé l'une de mes voies avec présents au fond de moi les visages, les paroles, les regards, les sourires de mes premiers élèves. La saveur de mon premier jour c'est la saveur de cette rencontre : de vous qui m'avez tant donné, tant apporté, Qui m'avez émue et étonnée par votre attention, votre enthousiasme et votre curiosité ; de moi qui me suis découverte et surprise. La saveur du groupe et celle de la rencontre intime, unique avec chacun dans le parcours de nos vies et de nos destins à cet instant présent où le présent a pris toute son importance et tout son temps. Où le présent nous a permis d'être là, d'être et d'être ensemble « ici, maintenant » pour vivre ce jour là, unique sur la terre à ce moment là, puisque vous êtes vous, que je suis moi et que nous sommes uniques et différents

● Laurence Lubet

🔥 *Chaque matin*

*Chaque matin,
dès les premiers jours de Septembre,
j'ouvre la fenêtre.
Je respire les promesses des heures à venir.*

*L'air glisse sur mes joues
en frissonnant un peu.
Un reste de voile sombre s'étire en baillant.
Les dernières rides de la nuit
plissent le front de l'aube.*

*Derrière l'horizon, la lune en s'attardant
à laissé derrière elle la traine emmêlée
de sa chevelure argentée.*

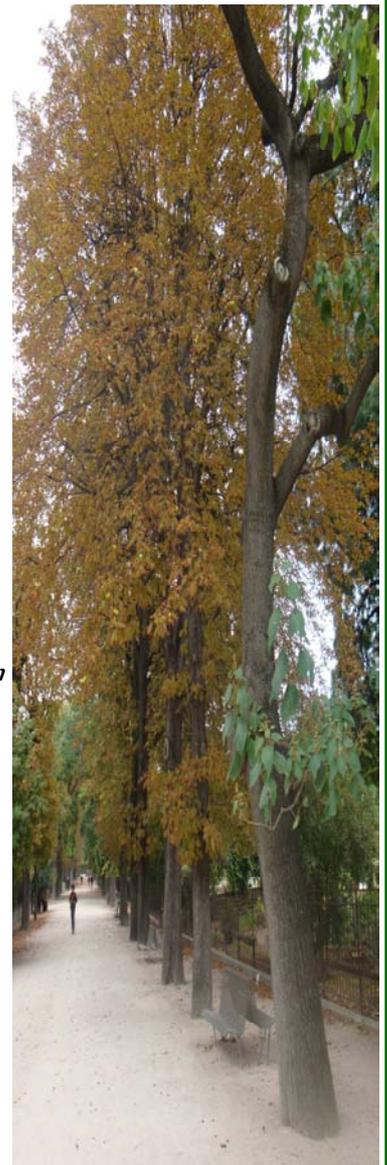
*Accoudée, la tête embrumée encore d'or et de rêves,
je guète son retour.
Pour rien au monde je ne manquerais notre rendez-vous.*

*Elle me sait là, déjà, à l'attendre tout bas.
Elle prend son temps.
Et, pour me retenir,
m'offre des senteurs qui sont presque les siennes.
Des parfums bien cachés,
que le vent a pourtant déniché.
Des odeurs de vieux pressoir,
de figues un peu ratatinées,
de noix qui tâchent les doigts,
de fougères et de terre gorgées
d'ondées,
de grains ronds et dorés,
de feuilles que le temps
en brodant a froissé.*

*Chaque matin,
Septembre a le goût de l'attente,
le goût des heures
à égrainer en soupirant.*

*Chaque matin,
la fenêtre ouverte au rendez-vous,
Septembre
a la saveur de la promesse tenue
quand l'automne m'enveloppe enfin
dans la fraîcheur de ses bras
chargés des premières gelées,
des haleines blanches,
des jours qui se fanent
dès le goûter,
des longues soirées
où ton front penché
sur un livre fermé,
rêve en secret.*

● L.L.



☯ L'Un est le multiple



« Ici, maintenant, je suis tranquille, complètement détendu, conscient de chacun des tissus de mon corps. Tout vibre, comme animé par une force qui ondule et me dépasse, qui ne m'appartient pas mais que je suis, que je semble être. Tout est vaste. Tout se passe dans cette paix qui n'est affectée ni par le pire, ni par le meilleur. Je suis le tout petit comme le plus grand, l'Univers tout entier est mon propre corps. L'univers tout entier est en moi, tout bouge, se transforme et évolue dans ce vaste espace qui contient tout, ce qui semble être mes pensées, ce qui semble être les planètes. Je contiens tout et suis partout, tout est en moi et moi je suis en tout. Ma pensée apparaît et disparaît avec le monde sur l'écran du Vide. C'est simple, limpide comme de l'eau de roche.

Je tombe avec la pluie, brille avec le soleil, tourne avec les planètes, chante avec les coqs, brûle avec le feu, nage avec les poissons, vibre avec chaque cellule de la peau, bats avec chaque cœur qui tantôt démarre, tantôt s'arrête. Il n'y a ni naissance ni mort, simplement une foule de phénomènes qui apparaissent, se maintiennent et se transforment ou semblent disparaître. Je n'expérimente rien, tout est vécu à travers moi. Je ne fais pas l'expérience de la Force, c'est la Force qui fait l'expérience d'être « moi » et tous les autres, les hommes, les animaux, les plantes, les océans et les ruisseaux, les galaxies et les étoiles. Je suis la Conscience, JE SUIS est Conscience, et je crée l'univers afin de me connaître et de vivre les possibles que je contiens dans le Cœur qui bat de toute éternité. Je prends toutes les formes et leurs contraires, je suis chaque matière, chaque élément, chaque arbre que je fais moi-même pousser, je suis tous les sons, tous les goûts et les parfums, chaque plante qui fleurit et qui fane, après en avoir semé d'autres.

Je suis la Vie, les animaux que j'anime et que je mange, chaque homme et chaque femme que j'aime avec le cœur et le corps, avec lesquels je joue et qui pourtant disent « moi », pensant pourtant être des personnes distinctes qui ont le pouvoir de vouloir ou de refuser, avec leurs vies, leur libre-arbitres, leurs émotions et leurs pensées. Elles se demandent en vain qui de la poule ou de l'œuf est apparu le premier, sans sentir qu'elles ne sont que les instruments de JE SUIS en train de se vivre et de se reconnaître en tant qu'Être. Quand je m'identifie à l'homme, j'imagine, crois, pose des questions et pense parfois trouver des réponses. Quand je m'identifie à l'arbre, je me contente d'être et de pousser en m'ouvrant aux rayons du soleil avec lequel je grandis, je me contente de perdre mes feuilles et de me laisser couper par ceux qui se pensent différents et qui souffrent. Je me contente du chaud et du froid sans me dire et me convaincre que c'est moi qui le fais ou le provoque. Si l'arbre était un homme, il se dirait que c'est lui qui bouge dans le vent, qui fabrique des branches et devient du papier, il penserait que c'est lui-même qui fait l'action et qui agit, et il est fort à parier qu'il fanerait dix fois plus vite à s'inquiéter que les choses ne se passent pas comme il désirerait qu'elles se passent.

Sitôt que je pense être différent et séparé de tout le reste, sitôt moi-je veux changer ce qui est, désire, rejette, culpabilise, fanfaronne, jubile et souffre.

Tout ceci est une grande farce et je ne peux qu'en rire et m'en émerveiller.

Tout arrive mais personne ne le fait si ce n'est la Mère que nous sommes tous, cette Conscience qui comme le cristal prend la couleur des objets sur lesquels elle se pose, sans pour autant penser à chaque fois qu'elle est telle couleur ou tel objet, telle pensée ou telle émotion.

Tous les pains et tous les boulangers viennent de la même pâte, et tout brûle avec le même bois, avec la même béatitude consciente qui fabrique et assemble les molécules et les atomes, qui voit avec nos yeux, entend avec nos oreilles, sent avec nos peaux, goûte avec nos langues, renifle avec nos nez, copulent avec nos sexes.

Personne ne fait rien car c'est MOI qui le fais, non celui qui pense et parle, mais Lui-même qui fait penser et parler, qui nous fait recevoir les pensées flottant dans l'atmosphère, comme les pollens dans le ciel. Je ne sens pas mais suis senti, je n'accueille pas les phénomènes mais suis accueilli dans les bras bienveillants du Vide qui ne refuse ni ne juge personne.

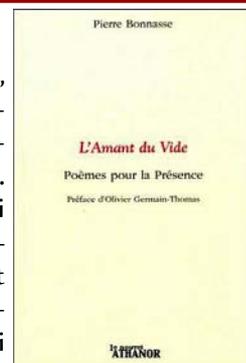
Tout apparaît, se maintient et disparaît. Je ne cherche plus rien car il n'y a plus personne pour le faire. Plus personne pour vouloir être malade ou guéri, intelligent ou stupide, mort ou vivant, supérieur ou inférieur, endormi ou éveillé. Ni observateur ni rien d'observé. Ni problème ni solution.

Je suis, tranquille. Je me suis reconnu.

Il ne reste que la paix. Il ne reste que l'Amour vibrant et la Félicité d'une vision pure enfin unie au silence. La Conscience et la Joie d'être le Vide Vivant –

Oui. Le grand secret demeure dans le goût de la présence lumineuse à soi-même,

dans la Saveur suprême de l'essence que nous sommes tous. » • P.B., « L'Un est le multiple », Extrait de L'Amant du Vide, Poèmes pour la Présence, Le Nouvel Athanor, 2012.



UN BONHEUR NE VIENT JAMAIS SEUL Sans rien chercher, sans rien attendre...



Ardèche méridionale, le long de la rivière éponyme, un de ces jours d'été où l'atmosphère se dépouille du trop de tout, trop de bruit, trop de chaleur, trop d'activités, trop de monde. Un de ces jours où la perfection devient possible, où les possibles s'ancrent dans la réalité. En cette belle journée ensoleillée, je marche, tranquille, sans attente et pourtant avec la sensation d'entrer dans une faille, une sorte d'instant béni où tout peut arriver. A mes pieds, la rivière coule, frissonnante et limpide, projetant çà et là de fugaces éclairs de lumière, là où le soleil se fond à sa surface. Et soudain, une évidence : je descends jusqu'à la rive, avance d'un mètre dans l'eau. A cette époque, l'Ardèche est à son plus bas niveau, j'ai les genoux au sec. La sensation est brutale dans sa simplicité : tout mon corps est chaud, baigné par cet air vibrant de juillet, et soudain, juste sous le creux poplité, une ligne de démarcation bien nette plonge mes mollets et mes deux pieds dans une fraîcheur extatique. Je ferme les yeux et sans préméditation, j'ouvre mes cinq sens au bonheur de l'instant. Le monde autour de moi



se peuple aussitôt d'une explosion de sons. Mes oreilles s'emplissent du gargouillis de l'eau qui chevauche un peu plus loin quelques cailloux en un semblant de rapide. Puis vient le chant des cigales, soudain assourdissant, envahissant tout mon champ de conscience. Je laisse les cigales prendre de la distance et j'accueille la discussion bruyante d'un groupe de canards sur ma gauche. Le chant d'un oiseau se mêle à leurs voix, puis un bruit sec et cadencé, éloigné mais qui se rapproche à ma droite : le choc de la pagaie d'un canoë sur les pierres de la rivière. Je porte toute mon attention sur mes sensations olfactives et je prends conscience de l'odeur fraîche et légèrement écoeurante de la rivière, indéfinissable, une odeur à la fois dure dans sa pureté et lénifiante par son onctuosité. Près de moi, un arbre me fait parvenir au gré des mouvements de l'air des effluves légèrement piquants qui me font saliver. Et puis l'odeur de ma peau, mélange de sel et de vanille, une odeur d'enfance qui me revient, qui me fait monter des larmes de bonheur au coin des cils.

Je me concentre sur ma respiration, qui semble venir de très loin, tout au fond de moi. Je suis calme, détendue, je savoure chaque inspire et chaque expire ; ma conscience suit le va et vient de l'air en un cycle régulier qui vient occuper tout mon espace intérieur. Au travers de mes paupières closes, les ombres et la lumière dessinent un univers auquel mon esprit ne peut donner de sens. Formes mouvantes sans cesse renouvelées, taches sombres et brillantes, tout danse et tout respire. Je me sens immensément consciente et vivante, tandis que mes pensées deviennent discrètes au point de disparaître de mon champ de conscience. Je suis, ici et maintenant. JE/SUIS et ici n'est plus le lieu et maintenant n'est plus le temps. Etre simplement et me fondre dans l'eau, dans l'air et dans le sol. Etre au plus profond de chacune de mes cellules et dans chaque chose qui m'entoure. Je vis un moment d'éternité. Combien de temps cela dure-t-il ? pas plus que quelques secondes peut-être, mais des secondes qui valent plus que certaines journées passées sans être présente à moi-même. Le bruit de l'eau me ramène à des sensations plus concrètes, je sens mes pieds profondément ancrés sur le sol meuble de la rivière, sensation concrète du poids de mon corps attiré vers la terre et de la fraîcheur agréable de l'eau qui remonte le long de mes jambes et m'emplit d'énergie. Je me sens connectée au monde, par cette sorte de circuit que je sens circuler de haut en bas et de bas en haut, comme une boucle sans fin. C'est tout naturellement que j'active l'espoir dans cette nouvelle perception du monde que m'apportent les vivances, la confiance dans mes capacités à transmettre ce que j'apprends chaque jour et l'harmonie entre tout ce qui est. J'ouvre les yeux et mon regard se pose, émerveillé, sur cet endroit que je connais depuis sept ans et que je vois pour la première fois. Je viens d'avoir conscience d'un Tout, accueillant et infini, dans lequel je suis inscrite et qui s'inscrit en moi, un tout sans frontières et riche d'un espoir nouveau.



En ce jour d'été, les pieds dans la rivière, rien n'a changé, mais tout est différent.

● Christine Le Morvan



Y SOPHROLOGIE & SPORT

Préparation mentale et sport de haut niveau



A l'heure où les jeux olympiques s'achèvent, coaches et entraîneurs se concentrent sur un nouveau cycle de préparation. C'est au prix de nombreux sacrifices que les sportifs vont être construits, modelés, façonnés. Le but suprême étant d'accéder aux prochains sommets olympiens pour tenter de marquer l'histoire du sport. L'entraînement déjà élaboré subit toujours de nouvelles tentatives d'améliorations vouées à la performance. Comment réussir à repousser ses limites et comment aller un peu plus au bout de soi ? Dans cette course aux résultats, la condition et la dimension humaine du champion sont à prendre en compte. Avant d'être un sportif, le(a) pratiquant(e) est avant tout un Homme. La dimension technico-tactique et la préparation physique présentent, semble-t-il, des limites dans leurs évolutions, c'est à ce moment qu'intervient l'entraînement de conscience. On parle alors de préparation mentale. Ainsi, et au-delà de toutes attentes, le(a) champion(ne) pourrait se transformer en super champion(ne). La personne qui pratique la Sophrologie intègre en profondeur ses capacités et ses ressources, clef de voûte de ce changement. Découvrir, conquérir, transformer l'être qui fait don de soi et qui pratique son sport dans le dépassement de soi, toujours plus haut, toujours plus fort. Le(a) champion(ne) pourra prendre conscience de son potentiel et se révéler à lui-même. La Sophrologie est un outil formidable, sans doute le plus complet pour ce type d'approche car elle se suffit à elle-même. Les instances sportives, peu ou mal initiées, misent tout sur l'entraînement physique et spécifique. S'ils fonctionnaient avec autant d'assiduité, de continuité et de répétition dans le goût de soi, la progression du champion(ne) serait indéniable. Par la Sophrologie, la connaissance et la gestion de soi seraient améliorées, voire transcendées et c'est toute sa dimension d'être qui alors rayonnerait. Le bonheur d'être se gagne au même prix qu'une médaille. L'accomplissement de soi se fait par l'engagement, la responsabilité et par ses valeurs existentielles, berceau de la dignité. Avant de faire naître un champion(ne), on renforce et on construit l'Homme qu'il est, l'Homme qu'il vaut. C'est là, toute la responsabilité du Sophrologue.



Le Praticien transmet les clefs subtiles de cette discipline. Il se doit d'être en adéquation, en corrélation avec l'équipe encadrante. Le Sophrologue doit être un observateur



sur le terrain et doit s'imprégner des chemins de traverse que pourrait emprunter le(a) sportif(ve) par avidité, égocentrisme ou facilité. La Sophrologie s'érige d'autant plus en rempart performant dans la lutte contre le dopage. Elle aide à équilibrer et à réguler les structures fondamentales de l'Être, le déviant de ses aversions liées



à la pratique excessive de son sport. La Sophrologie pédagogique sportive se pare de nombreuses années de recul, démon-

trant ainsi son réel impact dans la prise en charge sportive. Les expérimentations et les résultats obtenus ont apportés leurs lots de satisfactions. Dans son implication, le Dr Raymond ABREZOL, concepteur de la Sophrologie sportive, a ouvert une brèche qui, au fur et à mesure des années, semble vouloir se développer. A travers de nombreuses prises en charge, au cœur de ses expérimentations et dans le témoignage de ses ouvrages, le constat est impressionnant. Beaucoup de sportifs de renom témoignent aujourd'hui de cet outil important et fondamental à la préparation et au cheminement de leurs carrières sportives. Une hygiène de vie qui continue de les suivre au quotidien. La Sophrologie ne s'adresse pas uniquement à l'élite sportive. Elle peut être mise en place au sein des clubs sportifs aux dimensions compétitives et loisirs. A nous Sophrologues de convaincre et d'en démontrer son potentiel, si ce n'est pas déjà fait • *Christophe Alamandovic*



🦋 Quand l'aquaphobie rencontre la Sophrologie et le Surf

Un pied qui s'enfonce dans un tourbillon, la jambe attirée vers le fond, puis le corps tout entier, un bruit sourd dans les oreilles, la peur qui vous ravage le ventre. Des bras vous saisissent, vous hissent, vous libèrent de cette mer amie, devenue ennemie en quelques minutes. Les années passent, de nombreuses années, avec toujours la même fascination pour cette immensité, sa beauté, sa puissance, son énergie. Pourtant, il suffit d'y mettre un pied pour qu'une vague intérieure vous traverse. Une sensation qui part du ventre, remonte vers le thorax, tandis que des pensées vous assaillent, tant de pensées que votre tête semble aller et venir dans tous les sens. Il vous faut alors une main rassurante pour vous accompagner.

Été 2012, vous avancez pas à pas dans cet océan aux vagues puissantes, du côté d'Hossegor. Quelque chose d'inhabituel se passe. La respiration est tranquille, votre corps est robuste, vous vous sentez prête à tout. Alors, vous prenez la décision, vous en rêviez, vous vous inscrivez à un stage de surf.

Le jour J, une heure avant le premier cours, votre séance quotidienne de sophrologie se fait sur la plage en vous servant des éléments que vous offre la nature. Vous vous imprégnez de l'énergie de la mer, du soleil, du vent et du silence de la plage déserte.

Début du cours, le formateur commence en vous parlant d'observation, de concentration, de présence, de regard, de ressenti, d'osmose avec l'océan. La confiance s'installe.

Les débutants commencent par du bodysurf (surfer sur la vague sans aucun équipement) pour apprendre la glisse. D'abord observer la vague qui arrive (environ deux mètres), attendre qu'elle retombe, libérant une mousse dans laquelle vous vous jetez à plat ventre, les bras en avant en appui sur la paume des mains, le corps tendu, la tête dans l'eau. La vague vous soulève, vous propulse et vous emmène jusqu'au bord de la plage. La tête dans l'eau, impensable !

Donc, ne pas penser.

Vous avez marché dans l'eau jusqu'à la taille, la respiration ample et tranquille, les yeux rivés sur la vague déferlante, consciente de votre présence, ici et maintenant.



Plus rien n'existe au monde à ce moment. La mousse arrive, vous vous lancez. Instinctivement, la tête n'a pas suivi, elle est restée hors de l'eau. Ne pas résister, lâcher. Vous vous lancez à nouveau, votre corps glisse, la tête sous l'eau, le bruit sourd dans les oreilles...et le silence intérieur, la même qualité de silence que dans un des exercices respiratoires de la RDCI, lorsque vous vous bouchez les oreilles, les yeux et le nez. Retour à la surface avec une sensation de joie et de liberté.

« Découverte, conquête, transformation »



« Découverte, conquête, transformation », trois mots qui résonnent en vous. Vous attachez votre pied au leash (cordon vous raccordant à la planche) et vous attaquez la glisse sur la planche, à plat ventre, à des vitesses vertigineuses. Puis le temps est venu de glisser sur les genoux, phase qui vous amènera à essayer de vous mettre debout. L'océan est comme une machine à laver. S'ensuivent des chutes, des plongeons, dans la joie de l'instant, de l'être tout simplement...Chaque moment est unique, chaque détail éphémère...Chaque jour de pratique vous apporte alors un nouveau regard sur vous-même et sur cette mer redevenue amie. La pratique de la Sophrologie fait tomber de nombreuses certitudes et avec elles s'envolent bien des peurs, sans y mettre d'intention. Elle ouvre une porte sur un chemin où tout reste à découvrir ● **Michèle Berhault**



LE ZENSIGHT

Comment utiliser le pouvoir de notre esprit inconscient de manière consciente : Découverte du procédé « Zensight ».

Nous devons le terme, «psychologie énergétique», au Docteur Fred Gallo, identifiant des méthodes de soins qui tiennent compte de l'union inséparable du corps et de l'esprit, ainsi que les composants énergétiques de tous les problèmes, tant psychologiques que physiques. Zensight est une aide psycho-énergétique qui fait appel à notre intuition profonde, à nos ressentis psychocorporels dans l'instant présent et à notre force innée qui nous autorise à avoir ce que nous voulons. Ce procédé a été mis au point par Carol Ann Rowland, psychothérapeute canadienne, spécialisée dans les traitements des traumatismes psychologiques, praticienne en EMDR. Combinaison de divers outils tels que EFT, BSFF de Larry Nims, EMDR, PNL, Zensight est facile à pratiquer, l'utilisateur devient rapidement autonome. C'est une méthode remarquablement efficace dans le traitement des traumatismes psychiques, de l'anxiété chronique, des phobies, des troubles liés à la santé quand ils proviennent de perturbations émotionnelles. Zensight favorise une guérison qui s'effectue à tous les niveaux : physique, émotionnelle, énergétique.

*« J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé »*

Voltaire

En travaillant sur notre subconscient, nous nous libérons de nos angoisses, de notre anxiété, en lui intimant, tout en douceur, l'ordre de guérison. Nous sollicitons consciemment notre esprit inconscient avec un signal de traitement : ce peut être un mot, une couleur, une image. Il est important que le symbole choisi n'ait aucune connotation négative. Ce peut être n'importe quoi à partir du moment où nous nous sentons en sécurité et en paix. L'utilisation de ce signal sera une aide précieuse dans le cas de situations stressantes, en l'accompagnant de notre respiration profonde et calmante et en nous concentrant sur la disparition du malaise. Pour une séance utilisant Zensight, nous abordons un problème précis mais sans en connaître les racines, nous l'indiquons à notre subconscient.



Nous disons des affirmations spécifiques qui nous permettent de relâcher, de nous libérer. Puis nous visualisons notre image en répétant notre mot pendant quelques secondes et nous poursuivons le protocole. On demandera à notre inconscient de supprimer les raisons d'exister du problème.



Concrètement. Choisissons un mot, un symbole visuel ayant pour soi-même des propriétés guérissuses. Pensons à un problème. S'il était représenté de manière visuelle à quoi ressemblerait-il ? Quelle image arrive spontanément à notre conscience ? Prenons ce qui vient. Concentrons-nous sur cette image ou cette sensation tout en répétant notre mot guérissant ou en visualisant notre symbole pendant une dizaine de secondes. Prenons ensuite une profonde respiration et reportons notre attention sur la première image du problème. Que se passe-t-il ? Que ressentons nous ? L'image a peut être disparu ou changé. Il se peut que nous ne ressentions plus d'émotion négative à son évocation. Dans le cas où il reste une charge émotionnelle reprenons le processus jusqu'à la sérénité retrouvée. On peut travailler sur des images en y associant un traitement verbal. Ce traitement va souvent commencer par les mots « je guéris... ».

Exemple d'une phobie de prendre l'avion

Choix du symbole et du mot guérissant. Penser à la peur ressentie pour prendre l'avion : quelle serait la première image qui vient en conscience ? Répéter ensuite les phrases suivantes en y associant le symbole et le mot choisi à la fin de la phrase pendant quelques secondes. Si certaines phrases restent en suspens, c'est l'inconscient qui va les terminer. Il faut uniquement penser au symbole et au mot. « Je guéris tous les traumatismes et événements qui ont provoqué ma croyance qu'il va y avoir un accident avec cet avion ». « Je guéris toutes les raisons qui font que je refuse de monter en avion ». « Je pardonne à toutes les parties de moi-même de réagir de cette manière ». Et ainsi de suite en terminant le procédé par des phrases qui spécifient ce que l'on veut accomplir. Par exemple : « J'installe maintenant dans chaque partie de moi-même un sentiment de paix et de sécurité dès que j'imagine que je monte dans un avion ». Et l'on peut terminer par une phrase de clôture telle que : « Je guéris tous les comportements, sentiments, habitudes et pensées liés à l'ensemble des difficultés traitées au cours de cette séance ». « J'étends l'entier bénéfice de cette séance sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon avenir ». Faites l'exercice pendant 10 à 20 minutes et savourez cet instant de retour à la paix, au calme. Ressentez dans tout votre corps, vos cellules les plus profondes, ce phénomène qui émerge de votre être entier : une merveilleuse vitalité

● **Brigitte Boulard** (www.brigitteboulardsolyzen.com)



☸ FORMATION NIDRA-YOGA & PHILOSOPHIES DE L'INDE



Cette formation s'adresse à tous ceux qui désirent enseigner le Yoga, la relaxation et la méditation. Elle s'adresse aussi aux pratiquants, aux sophrologues, psychologues, psychothérapeutes, chercheurs, enseignants ou formateurs qui souhaitent approfondir leur connaissance et acquérir d'autres outils professionnels. Cette formation permettra d'exercer la profession de professeur de nidra-yoga dans le cadre de cours individuel et

collectif, et permettra d'acquérir les connaissances de base concernant les différentes philosophies et approches psychocorporelles de l'Inde relatives à la relaxation profonde et à la méditation. Le programme, qui alternera toujours enseignements théoriques, pratiques et échanges d'expériences, s'intéressera aux principaux « points de vue » de la philosophie indienne sur la nature de la conscience et les phénomènes de veille, de rêve et de sommeil profond que le yoga se propose d'explorer et d'observer par l'expérience directe. Il mettra ainsi en lumière la visée et le moyen des différents yogas et techniques de méditation qui ont le plus influencées les approches psychocorporelles modernes, notamment la Sophrologie, en permettant d'étudier précisément la relation entre les processus sensitifs, émotionnels et mentaux.

Le cursus d'étude comporte 118 heures de formation réparties sur une semaine intensive suivie de cinq week-end.

Première session du lundi 1^{er} juillet au samedi 6 juillet 2013 (9h-13h/14h-18h). Plus d'informations sur le contenu du programme et les modalités de la formation: www.essasophro.com ou au 06 34 12 73 19 • P.B. [Photo ci-dessous: Narayana, « la demeure de l'homme », reposant sur le serpent Ananta en éternel Nidra-Yoga]



☐ M B C T

Certificats de spécialisations

Programme officiel de 8 semaines MBCT

(Mindfulness Based Cognitive Therapy) enseigné par Gilles Pentecôte ; docteur en médecine lauréat de la faculté de médecine Paris XIII en 1982; Psychothérapeute; Relaxologue et Sophrologue, Instructeur dans les approches de pleine conscience, membre de l'association pour le développement de la mindfulness (ADM) ; conférencier et formateur ; Auteur de différents ouvrages parus aux éditions Solar, Ambre et Spiralibre.

Le cursus d'étude MBCT comporte **25h de formation** et s'adresse à tous les Sophrologues professionnels, psychothérapeutes, Psychologues...

Le programme se déroule sur 8 semaines à raison de cinq modules de 5 heures :

Début de formation : Mardi 18 décembre 2012

Dates et horaires sur le site www.essasophro.com

Coût de formation : 500€ Financement employeur (CIF/DIF...) ou financement personnel (paiement en 5 fois possible). Inscription et contact : essa.sophro@orange.fr •



ANNONCES

→ Cancérologie

La journée annuelle des soins de support organisée par le réseau de cancérologie Oncoval se déroulera au Centre Hospitalier de Coulommiers, le **Samedi 13 octobre 2012 de 10h à 13h**. Cette journée est destinée aux patients atteints de cancer, à leur entourage et aux professionnels de santé, sophrologues, diététiciens, psychologues... Lieu & Accès : Plan accessible sur le site : www.ch-coulommiers.fr Renseignements & inscriptions : reseau.oncoval@gmail.com

→ Location professionnelle

J'ai une activité de coaching de vie au sein de mon cabinet à Boulogne et je propose à la location partielle, pour l'exercice d'une pratique complémentaire au coaching dans les thérapies ou soins corporels deux locaux: un de 12 m2 et un de 22 m2.. Adeline de Suyrot 44 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne - 06 08 60 99 68 adesuyrot@gmail.com - www.dune-rive-a-lautre.fr

CONGRÈS

45ème Congrès de la Société Française de Sophrologie

Le congrès annuel de la S.F.S. se déroulera à Paris les **1er et 2 décembre 2012** sur le thème **Sophrologie et vie quotidienne**. Vous pourrez télécharger prochainement le bulletin d'inscription sur le site de la SFS et découvrir le programme de ces 2 journées. www.sophrologie-francaise.com/actus.htm

ATELIERS

↑ **Ateliers de sophrologie 2012-2013 (réservés aux stagiaires de l'école)**: inscrivez-vous et retrouvez tous les thèmes sur essasophro.com (Confiance, Créativité, Art, Addictions, Schéma corporel, Préparation d'examen, Sophro-ludique...)

STAGES & SÉMINAIRE

☪ **Nidra-Yoga**: 7 et 14 janvier 2013 (14h-18h) à Vincennes: sommeil, mort & états de conscience.

🌐 **Grand séminaire d'été: Sophrologie, Yoga & Vacances**. Au programme: les 12 relaxations dynamiques, yoga, pleine conscience, méditation, promenades & saveurs du sud-ouest... Semaine intensive du 21 au 28 juillet 2013. Limité à 12 personnes. Réservation, inscriptions & informations : pierre.bonnasse@gmail.com

À VOIR: Ma patiente a des limites!

Du 3 octobre au 26 décembre.

Avec Seymour Brussel. Mis en scène par : Bruno Chappelle. Les mercredis à 20H et les samedis à 18H30 (Relâche le 7 novembre et le 26 décembre)



« Ma patiente a des limites » parce qu'elle ne se connaît pas : elle ne connaît ni le fonctionnement de son corps, ni celui de son esprit et de son âme. Et pourtant, les réponses sont si simples ... nous démontre avec humour le thérapeute. Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux », cette inscription ornant le fronton du temple de Delphes nous rappelle que pour les philosophes grecs, la connaissance de soi-même est synonyme de sagesse permettant à l'individu de connaître ses propres limites, de se libérer de ses défauts, de développer ses qualités, de prendre conscience de sa véritable identité et de sa liberté. **Tarif unique : 20 euros.** www.larchipel.net

Dates de rentrée

Formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien

- **Promotion A** : rentrée le 15/10/2012
- **Promotion B** : (week-end) rentrée le 20/10/2012
- **Promotion C** : rentrée le 28/01/2013
- **Formation de Master B** : (week-end) rentrée le 17/11/2012
- **Formation professionnelle MBCT: Nouveau!** (8 semaines) rentrée le 18/12/2012

© NOUVEAU REGARD Le journal d'information gratuit de l'ESSA - ÉCOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE

Organisme de Formation Professionnelle de Sophrologue et de Relaxologue

Espace Daniel Sorano

16 rue Charles Pathé

94300 Vincennes.

Tél: 06 85 43 57 49.

Website: www.essasophro.com.

Mail: essa.sophro@orange.fr.

Abonnement (sur simple demande): newsletter@essasophro.com.

Directrice de l'École et de la publication : Anne Almqvist.

Conception, Rédaction

& Mise en page : Pierre Bonnasse.

Collaborations de : Laurence Lubet, Christine Le Morvan, Christophe Alamandovic, Michèle Berhault & Brigitte Boulard.

Prochaine publication: janvier 2013 •

