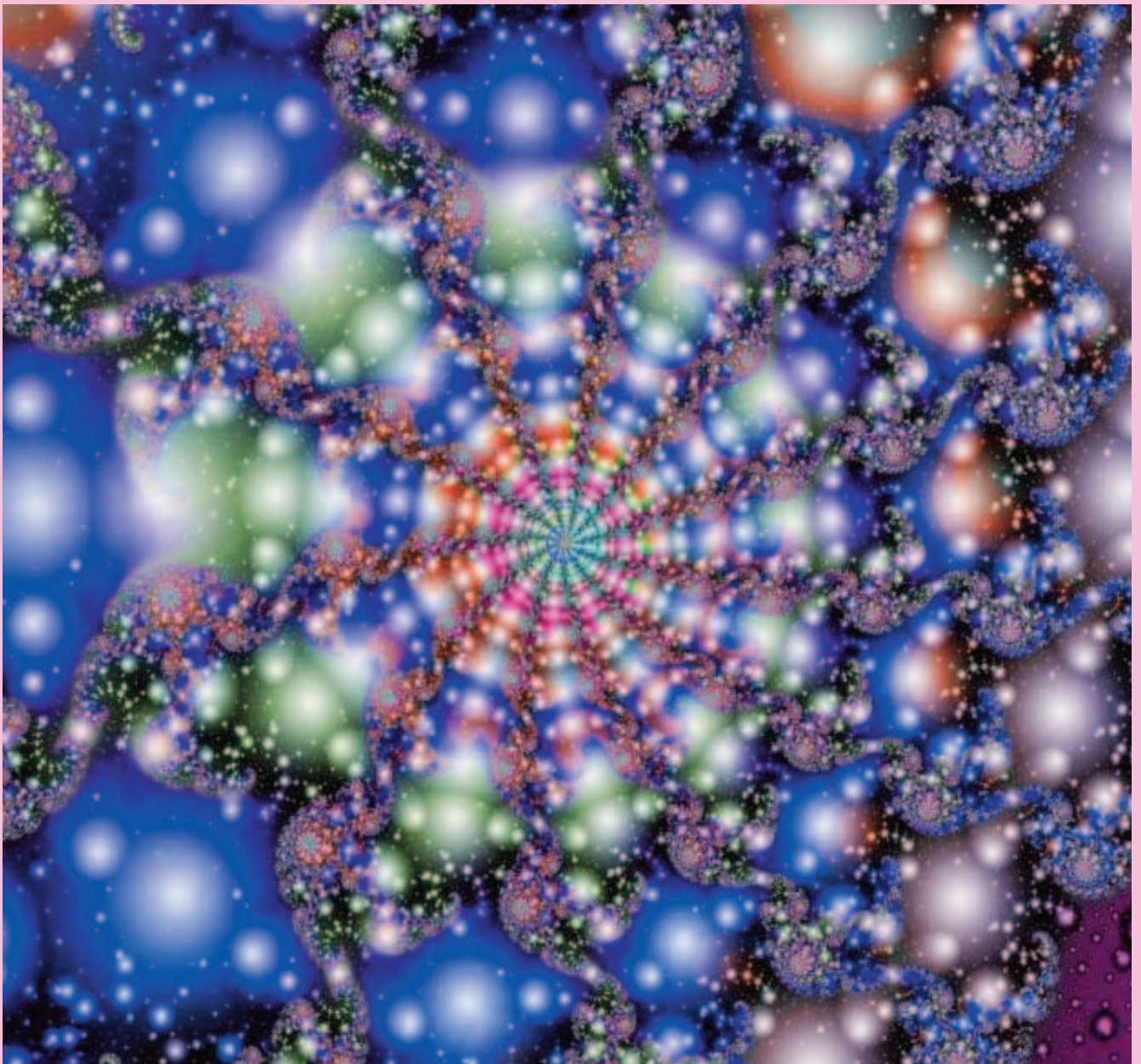


# SOTFROLOGIA

**STORIA, METODO  
& APPLICAZIONI**



## **INTRODUZIONE ALLA SOFROLOGIA**

La SOFROLOGIA è un training psicofisico elaborato negli anni 60 dal medico psichiatra madrileno ALFONSO CAYCEDO.

Egli studiò alcuni anni in Oriente, prendendo contatto con numerosi mistici, yogin e monaci per studiarne le tecniche e i loro effetti, rendendole poi accessibili al popolo occidentale e alle sue esigenze pragmatiche. Il suo obiettivo era quello di rendere le persone consapevoli e libere dallo stress e dalla tensione, sviluppando un atteggiamento mentale positivo, sereno ed equilibrato, in grado di prevenire e curare i disturbi psicosomatici. La SOFROLOGIA prevede esercizi fisici, sensoriali e mentali, partendo comunque dal CORPO, come nello YOGA. Viene applicata in numerose branche della medicina quali psichiatria, neurologia, chirurgia, cardiologia, traumatologia, ginecologia, geriatria, oncologia, endocrinologia, immunologia... ciò potrebbe far pensare a una tecnica fondamentalmente terapeutica, ma questo è vero soltanto in parte poiché esiste un'applicazione pratica e comune della SOFROLOGIA, alla portata di mano di tutti coloro che vogliono migliorare la qualità della propria vita e operare un profondo cambiamento su se stessi. La SOFROLOGIA viene applicata, fra l'altro, a livello aziendale, in campo scolastico, nell'ambito sportivo e in generale nelle procedure di sviluppo e di miglioramento personale.

Iniziate anche voi questo straordinario viaggio.

## **LABORATORIO DI SOFROLOGIA - IL PROGRAMMA**

Il workshop sarà fondamentalmente esperienziale: dopo una breve introduzione alla SOFROLOGIA, ai suoi metodi e benefici, saranno proposti e praticati i seguenti esercizi pratici:

- Tecnica sofrologica di distensione generale
- Apprendere come creare/modificare delle sensazioni corporee
- Imparare a vedersi vivere felici
- Utilizzare parole-chiave per sviluppare delle qualità o modificare l'atteggiamento interiore
- Imparare a dormire bene
- Imparare a svegliarsi bene e predisporre al meglio

## **MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE ON LINE (piattaforma ZOOM)**

**MERCOLEDÌ 13 APRILE ORE 19.00/20.30**

***Contributo di partecipazione: 15,00 € (include anche il materiale didattico in PDF)***

**ATTENZIONE:** benché sia consigliabile partecipare all'incontro in diretta, se non si ha la possibilità di seguire lo stage di MERCOLEDÌ 13 APRILE si potrà usufruire della registrazione integrale dell'incontro ed utilizzarne comunque le tecniche.

## **COME ISCRIVERSI**

Contattare la segreteria:

<isu.informa@yahoo.it> oppure TEL. 349 6539246 (anche WhatsApp)

Per iscriversi, occorrono: NOMINATIVO, NUMERO TELEFONO CELLULARE E RECAPITO MAIL.

Quindi inviare un bonifico di euro 15,00 alle coordinate bancarie che verranno indicate.

**SCADENZA ULTIMA DELLE ISCRIZIONI:**

**LUNEDÌ 11 APRILE**

## **UN PO' DI STORIA DELLA SOFROLOGIA**

Siamo negli anni '60 all'Ospedale Provinciale di Madrid: il medico psichiatra Alfonso Caycedo è costretto a confrontarsi con gli scarsissimi metodi di allora per curare i propri pazienti: gli psicofarmaci sono in fase sperimentale.

Non ci sono cure farmacologiche per chi soffre di depressione, ansia, attacchi di panico, nevrosi, malattie psicosomatiche né terapie preventive contro lo stress.

Il Prof. Caycedo, profondo innovatore, si rende conto che oltre allo stato di coscienza (mente) patologica in cui vivono i suoi pazienti ed allo stato di coscienza ordinario delle persone vittime dello stress, esiste un altro modo di affrontare la vita e di vedere il mondo, con uno stato di coscienza diverso, positivo e sereno, con la mente in equilibrio.

Pioniere assoluto, il Professore, in qualità di medico occidentale e psichiatra, si reca in Oriente per studiare lo stato di coscienza degli yogin, dei monaci buddisti tibetani e dei monaci zen, per capire cosa producesse il cambiamento del loro modo di stare nel mondo e per studiarne le modificazioni neuronali. Cercava qualcosa che potesse essere utilizzato anche dall'uomo occidentale e che non avesse implicazioni religiose o filosofiche.

Rimane due anni in Oriente e viene presentato da medici orientali per poter accedere agli ashram più noti dell'India, conosce il Dalai Lama e studia cosa producesse cambiamenti cerebrali e dello stato di coscienza degli yogin, dei monaci buddisti e dei monaci zen. Si rende conto che lo stato mentale, la coscienza, il nostro modo di essere e di stare nel mondo, influenza profondamente il nostro corpo. Un corpo che è la cartina di tornasole delle nostre emozioni e il mezzo col quale percepiamo la realtà.

Col corpo sentiamo e viviamo il mondo, col corpo capiamo e su di esso riversiamo lo stress, fino al punto in cui la nostra fisicità si ribella e diventa nemica. Il corpo, saggio, ci manda segnali, spie, e se non lo ascoltiamo si esprime in qualunque modo, le malattie psicosomatiche ne sono esempio: gastriti, coliti, mal di testa, dolori articolari ad eziologia sconosciuta.

Una volta rientrato in Spagna il Prof. Caycedo, sulla base degli studi compiuti e dei risultati ottenuti, rendendosi conto che per l'uomo occidentale sono impraticabili le strade dello yoga quale cammino spirituale, le strade del buddismo (a meno che non si sia buddisti) e dello zen, utilizzando tutte le conoscenze della medicina occidentale, comincia a creare una nuova disciplina per l'uomo occidentale e la chiama sofrologia: sos equilibrio, fren coscienza, logos studio. Un neologismo per indicare una scienza che porta l'uomo a raggiungere uno stato di coscienza sereno ed equilibrato.

Da principio la applica sui pazienti psichiatrici, poi su chi soffre di disturbi della sfera affettiva ed emozionale, su chi è vittima di depressione, panico, angoscia, insonnia, disturbi psicosomatici di qualunque tipo (cefalee, gastriti, vertigini, dolori articolari ad eziologia sconosciuta) creando un team con medici francesi e svizzeri (questa la ragione per cui la Sofrologia si è immediatamente diffusa in questi paesi). Le applicazioni della Sofrologia Caycediana vengono estese alle altre branche della medicina: chirurgia, cardiologia, traumatologia, ginecologia, geriatria etc.

Oggi la Sofrologia Caycediana® è utilizzata in ambito clinico:

- in psichiatria nei disturbi d'ansia e dell'umore, nei disturbi psicosomatici, nei disturbi alimentari e dipendenze con dei protocolli specifici;
- in geriatria aiutando ad accettare i problemi esistenziali ed i cambiamenti a livello neu-

rofisiologico, motorio e neuropsicologico;

- in ginecologia si utilizza per la preparazione agli interventi chirurgici e per i problemi legati alla menopausa, sterilità e problemi sessuali;

- in ostetricia esistono protocolli specifici per la preparazione al parto e per l'accoglienza del nuovo nato nella famiglia creando un ambiente positivo e sereno;

- in endocrinologia e nutrizione: la sofrologia insegna ad acquisire abitudini diverse e sane;

- in oncologia: le tecniche sofrologiche aiutano il paziente ad accettare la diagnosi ed i trattamenti medici riducendo tensione,

- in oncologia per ansia ed i malesseri conseguenti alla chemioterapia e radioterapia; aiutano il paziente ad accettare un'esistenza a volte terminale accompagnandolo a prepararsi ad una morte serena;

- in immunologia sono ben noti gli studi in tema di psiconeuroimmunologia: il paziente, grazie alle tecniche sofrologiche rinforza il sistema immunitario diventando meno vulnerabile alle infezioni;

- nella terapia del dolore gli studi hanno dimostrato una diminuzione dell'intensità del dolore con conseguente riduzione dei farmaci;

- in cardiologia e pneumologia: in ambito profilattico per cambiare lo stile di vita e, dopo un accidente cardiaco, le tecniche sofrologiche insegnano ad eliminare lo stato di insicurezza esistenziale, ad eliminare i sentimenti di frustrazione ed angustia e diminuiscono i livelli di stress evitando pericolose ricadute; la sofrologia è efficace contro l'ipertensione e nei casi di asma, tubercolosi, bronchiti croniche aiuta a convivere con la malattia e ad accettare il trattamento farmacologico;

in chirurgia prepara il paziente ad affrontare l'intervento in maniera positiva e serena e permette un più rapido recupero; in reumatologia le tecniche sofrologiche migliorano la componente autoimmune dell'artrite reumatoide ed in caso di patologie con dolore cronico bloccano il feed-back dolore-tensione-dolore; ottimi risultati sono stati conseguiti nei casi di artrosi cervicali, dolori articolari e cefalee tensive.

Si utilizza con successo quale metodica terapeutica ed a livello profilattico in psicologia, pedagogia, fisioterapia.

Trova numerose applicazioni anche in campo sociale, a livello aziendale per la gestione dello stress, scolastico, nello sport sportivo e per chiunque voglia migliorare la qualità della propria vita.

Oggi la Sofrologia Caycediana è riconosciuta in Francia e Svizzera e diffusissima in Francia, Belgio, Olanda.

## **ALCUNI EFFETTI DELLA PRATICA SOFROLOGICA**

- Ipotonia muscolare
- Aumento della temperatura cutanea
- Diminuzione della temperatura rettale
- Diminuzione della temperatura arteriosa (con i soggetti ipertesi)
- Modificazioni cardiache e vascolari
- Normalizzazione della respirazione
- Modificazioni elettroencefalografiche
- Sensazione di ricupero e di eliminazione delle tensioni
- Attivazione della circolazione
- Dinamizzazione delle funzioni neurovegetative

## **SOFRO-LESSICO DI BASE**

**SOFROLOGIA:** la filosofia e la scienza del metodo del dottor Caycedo.

**SOFROLOGO:** colui che esercita la sofrologia.

**SOFRONIZZAZIONE:** la tecnica PRATICA dell'esercizio della sofrologia.