

# **Descoperă SOFROLOGIA pentru o stare de bine**

*Editura Spirit și Destin*  
2017

**Partea I****Să devinem conștienți de corpul, de emoțiile și de mintea noastră**

Corpul nostru ne caută atenția .....	17
Relația corp-minte-emoții.....	22
Tensiune-destindere .....	30
Stresul și relaxarea.....	33
Respirația.....	38
Intuiția.....	43

**Partea a II-a****Teoriile și conceptele sofrologiei**

Scurt istoric .....	49
Relaxarea Sofro-Dinamică (RSD).....	58
Principiile sofrologiei .....	64
Pilonii sofrologiei.....	66
Stările și nivelurile conștiinței .....	67
Cele cinci sisteme + mega-sistemul.....	74
Vivanța .....	78
Structurile conștiinței .....	80
Intenție și intenționalitate .....	88
Regiunea Fronică .....	89
Terpnos Logos .....	93
Alianța sofronică.....	93
Aplicațiile sofrologiei.....	95

**Partea a III-a**  
**Practica sofrologică**

Atitudinile sofrologice.....	105
Respect pentru oameni și cărți	
Ce se întâmplă în timpul unui exercițiu? .....	110
Sofro-Relaxare-Eliberare.....	110
Curcubeul.....	121
Schimbarea stării de spirit.....	128
Exercițiu pentru stimularea creativității prin interconectarea emisferelor cerebrale .....	136
Trei exerciții de respirație .....	138
Ziua perfectă, fără stres la serviciu.....	140
Jurnal.....	145
Bibliografie .....	157
Resurse .....	157
Despre autoare .....	159

**Să devinim  
conștienți  
de corpul,  
de emoțiile și  
de mintea noastră**

# Libris.ro

## Corpul nostru ne caută atenția

Ce ar fi să începem să acordăm mai multă atenție corpului în care ne aflăm? Și nu doar la nivel superficial, ci la un nivel mai profund. Cum ne-ar ajuta acest lucru?

Relația cu corpul nostru spune multe despre noi, deoarece există o legătură puternică între minte, emoții și corp, sau, mai bine spus, acestea se influențează reciproc. Sentimentele negative, frustrările, neliniștile, stresul au întotdeauna un ecou în corp, generând tensiuni musculare mai mult sau mai puțin profunde, în funcție de intensitate și de factorii declanșatori. În corp găsim efectele tuturor gândurilor și emoțiilor atât pozitive cât și negative, care uneori se transformă în simptome, iar alteori rămân acolo, în stare latentă, semnalizând câte o jenă sau câte o stare de disconfort. Corpul este întotdeauna sediul acestor manifestări, dar noi nu știm acest lucru pentru că nu ne cunoaștem corpul. El este expresia lumii noastre interioare. Prin el se manifestă bucuria, tristețea, pasiunea, voioșia, plânsul, tensiunile. Corpul ia forma emoțiilor pe care le trăiește.

Pentru a ne cunoaște corpul, trebuie să-l ascultăm. El ne transmite în permanență mesaje, unele mai

subtile, altele mai puternice. Corpul nostru ar vrea să fie ascultat, să i se dea atenție, la fel cum ne dorim și noi. Dar nu-i acordăm atenție cu adevărat decât atunci când ne transmite senzații puternice precum foamea, dorința sexuală, durerea; „mă doare capul”, „mi-e rău”, „mă doare burtă”, „au, m-am lovit”. De ce nu folosim expresii pozitive pentru a descrie senzațiile plăcute ale corpului nostru? De ce să nu învățăm să-l cunoaștem, să-l apreciem, să-l savurăm?

În loc să avem un corp, putem să *fim* corpul nostru, să ne contopim cu trăirile, cu senzațiile lui, să ne reconectăm cu noi însine. Corpul nostru este un întreg univers, plin de viață. Când ne îndreptăm atenția către el intrăm în contact cu propria noastră înțelepciune. Suntem obișnuiți să trăim într-o disociere minte-corp, adică mintea este într-o direcție, iar corpul este aici, acum. Ar fi ceva nou pentru noi să ne „reîntregim” prin reconectarea cu profunzimile ființei noastre.

Corpul știe singur să dezvolte o viață – un alt univers uman – din două celule separate care se unesc într-un act de creație. Celulele sunt cele mai mici forme de viață, unități minuscule pe care se clădește întreg organismul și care pot desfășura toate activitățile necesare pentru supraviețuire, asigurând funcțiile de bază: nutriție, reproducere, locomoție. De asemenea, celulele corpului se specializează la maturitate pentru a deveni celule sanguine, celule musculare, celule nervoase etc. Formele celulelor

depind de rolurile pe care acestea le îndeplinesc în organism. Un grup de celule similare se reunesc între ele formând țesuturile, organele și întreg organismul. În interiorul fiecărei celule au loc numeroase procese care asigură supraviețuirea acesteia pentru ca, mai departe, să asigure buna funcționare a întregului organism, adică a omului.

Există în interiorul nostru forme „inteligente” de viață care știu ce au de făcut pentru ca noi să putem funcționa normal și să fim sănătoși. Celulele remediază, repară și elimină toxinele, asigurând astfel homeostazia – echilibrul intern al organismului.

Într-un fel, putem spune că celula este o ființă complexă care se naște, se hrănește, se specializează, se deplasează, comunică, se reproduce și moare. La fel ca și omul, dacă am face o comparație simplă. Ne naștem, ne deplasăm, ne specializezăm în câte un domeniu, comunicăm, ne reproducem și murim. Există o similitudine care mă face să mă gândesc la întrebarea „noi ale cui celule suntem?” Poate că suntem celulele unui organism mai mare, căruia trebuie să-i asigurăm homeostazia. Poate că acest organism este planeta Pământ sau poate că suntem celulele unui sistem mai vast... cunoscut sau necunoscut nouă.

Dar până reușim să găsim răspunsurile la această întrebare *radicală*, demersul sofrologiei propune conectarea cu propriul nostru corp și cu inteligența lui infinită. Funcția senzorială este prima pe care sofrologia încearcă să o reactiveze. Această funcție nu

este incompatibilă cu rațiunea, din contră, fără senzorialitate, nu ar exista rațiune. Creierul are nevoie de stimulații senzoriale pentru a exista.

Respect pentru oameni și cărți

Cu ajutorul câtorva exerciții ne vom putea da seama de potențialul *corporalității* noastre, de energia pe care o posedăm și de aspectele pozitive pe care le avem deja integrate la nivel fizic. Corpul este sursa vitalității, a motivației, a inspirației și, cel mai important, este călăuzitorul nostru lăuntric. El intuieste mai bine decât mintea ce este mai bine pentru noi. Știe ce-i place și se simte bine când suntem fericiți. Energia și vitalitatea sunt manifestări proprii, generate de stimuli fizici, mentali și emoționali.

Exercițiile sofrologice nu reclamă poziții și mișcări complicate și nici o ținută specială. Acestea ne ajută să ne întoarcem privirea în interior, iar fuziunea dintre minte și corp ne va mobiliza energia fizică și ne va dinamiza conștiința.

Putem începe să devenim conștienți de echilibrele și dezechilibrele organice, să fim mai blânci cu corpul nostru, să-i arătăm iubire, acceptare și grijă. Tot ceea ce trebuie să știm se află în interiorul nostru, atunci, de ce să nu luăm în considerare, să nu simțim și să nu avem încredere în limbajul subtil al trupului?

Cine nu-și afirmă corpul, nu are corp. Această conștientizare a prezenței noastre este o extraordinară întărire a încredерii. Vă puteți convinge de acest lucru odată cu practica sofrologică.

Vă invit să observați felul în care mintea activează senzațiile atunci când este direcționată într-o anumită parte a corpului:

Respect pentru băinești și căpătăinări

Deveniți pe deplin conștienți de mâini și observați senzațiile fizice care apar în piele, degete, unghii, palmă, dosul palmei...

Aduceți aici întreaga atenție și rămâneți concentrați asupra lor timp de un minut-două, lăsând să iasă la iveală toate senzațiile fizice. Observați-le cu multă curiozitate...

Îndreptați acum toată atenția doar asupra mânii drepte, observând senzațiile care apar la nivelul pielii, palmei, degetelor, unghiilor...

Rămâneți cu atenția concentrată doar asupra mânii drepte...

După puțin timp comparați-le. Cum se simte dreapta, cum se simte stânga?

Există vreo diferență?

Care?