

## LA SOFROLOGÍA

*La sofrología es la ciencia que estudia la conciencia. Etimológicamente, la palabra sofrología tiene su origen en las raíces griegas SOS (equilibrio, armonía), PHRENOS (conciencia) y LOGOS (estudio, discurso), lo que nos lleva a la definición « estudio de la conciencia humana en armonía ».*

*La sofrología fue fundada por el neuropsiquiatra de origen colombiano Alfonso Caycedo en 1960, inspirándose de la tradición griega, de la hipnosis clásica (Braid, Charcot, Erikson), de los métodos de relajación (Schultz, Jacobson, Vittoz), de la psicología (Jung, Freud), de la fenomenología (Binswanger, Husserl), de diferentes técnicas orientales (yoga, zen) y de los constantes descubrimientos de las neurociencias. Al no estar protegido legalmente el término sofrología, fueron muchas las escuelas que se crearon utilizando su terminología para designar diferentes técnicas y programas, algunos de ellos opuestos a sus verdaderos objetivos. Fue entonces cuando el Dr. Caycedo constituyó la « Sofrología Caycediana », registrándola con la finalidad de salvar la autenticidad del método.*

*Según el Dr. Caycedo, la conciencia se estructura en tres niveles, correspondientes a modificaciones cuantitativas de la misma, los cuales son vividos a diario por el ser humano. El primer nivel es la vigilia (acción), el segundo es el sueño (reposo) y el tercero es lo que el Dr. Caycedo denomina nivel sofroliminal (nivel alfa). El hombre pasa por este último nivel al menos dos veces al día: al despertar por la mañana antes de abrir los ojos y por la noche, justo antes de dormirse.*

*Caycedo también define tres estados de conciencia o, más exactamente, tres posibilidades existenciales de la conciencia humana: el estado de conciencia ordinaria, que define el estado de cada uno de nosotros, con nuestros altibajos, con nuestro positivo y nuestro negativo; el estado de conciencia patológica, que engloba todas las alteraciones del psiquismo, desde las más graves psicosis a las más pequeñas neurosis; y el estado de conciencia sofrónica, accesible gracias a la práctica de la sofrología.*

*La conciencia sofrónica es un estado de serenidad hacia el cual conviene dirigirse con la finalidad de liberarse progresivamente de las causas del sufrimiento. Toda persona que desarrolla este estado de conciencia se encuentra en armonía consigo mismo y con el mundo exterior, posee una gran facultad de adaptación, un profundo conocimiento de los mecanismos internos, una mejor integración de la realidad corporal y la calma necesaria ante los eventos externos.*

*Así pues, la sofrología nos orienta hacia el nivel sofroliminal con el fin de alcanzar*

*el estado de conciencia sofrónica. Para ello utiliza una serie de técnicas de relajación, ejercicios respiratorios, movimientos corporales y diversas estrategias de activación mental. De forma progresiva y metódica, la persona va aumentando la percepción y el conocimiento de su propia corporalidad, sus emociones, sus pensamientos, su conducta y sus valores, al mismo tiempo que potencia su libertad y su propia responsabilidad.*

*Desde el punto de vista terapéutico, la sofrología puede acompañar todo tipo de tratamiento en caso de espasmo-filia, trastornos del sueño, dolores, fobias, irritabilidad, fatiga crónica, ansiedad, trastornos sexuales, hiperactividad infantil... También es de gran ayuda ante las dependencias (alcohol, tabaco, azúcar, cannabis...), en la reeducación y la integración corporal tras una mutilación quirúrgica, acompañar períodos difíciles (adolescencia, crisis de pareja, desempleo, duelo...), mejorar la creatividad y el potencial artístico... En el ámbito pedagógico, la sofrología es útil para mejorar y acelerar el aprendizaje y la memoria, canalizar la atención en clase, preparar los exámenes e incluso ayudar al adolescente a la hora de elegir una orientación y a tomar conciencia de su valor. Y también en el mundo deportivo la sofrología presenta interés, por ejemplo, para mejorar y estructurar el esquema corporal, preparar una prueba competitiva y mejorar el resultado y la recuperación.*

*Cabe precisar que la sofrología no consiste en una sesión de psicoanálisis, ni de hipnosis. Tampoco tiene nada que ver con la parapsicología u otras disciplinas similares. Las técnicas sofrológicas están dotadas de sólidos principios de funcionamiento, de una metodología precisa y de una ética rigurosa.*

*La sofrología nos permite transformar nuestra visión de la vida, hacer las paces con nuestro pasado, vivir plenamente el instante presente y acoger el futuro.*

*\* La sofrología no excluye ni sustituye cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

## PARA SABER MÁS:

- Instituto Internacional de Sofrología Caycediana. <http://www.sofrologia.com>
- Caycedo, Alfonso. *La aventura de la sofrología*. Editorial Retz, 1979.
- Pecollo, Jean-Yves. *Cómo superar los exámenes y las oposiciones con la sofrología*. Editorial Mensajero, 1992.
- Perreaut-Pierre, Edith. *Sofrología y éxito deportivo*. Editorial Paidotribo, 2000.