

Sofrologia Caycediana: cos'è?

Non è una domanda del quiz, ma chi conosce la risposta e i benefici che comporta, viene premiato.

Spesso, quando suggerisco a qualcuno un esercizio terapeutico mirato per allentare qualche lieve disagio, mi chiedono in cosa consiste il **Metodo del Rilassamento Dinamico di Caycedo**, ovvero la **Sofrologia Caycediana**. Il termine in italiano, dal suono, richiama immediatamente un significato che ci porta sulla strada sbagliata, ma è proprio il contrario: **la Sofrologia è la scienza del benessere**.

Confesso che anche per me, anni fa quando ho iniziato ad occuparmene attivamente, come un sostegno all'arte-cine-terapia, era un termine e un ambiente poco conosciuto, nonostante il fatto che la *Sofrologia Caycediana* esista da più di mezzo secolo e si pratici attivamente e con grande successo in molti paesi europei e dell'America Latina.

Forse la ragione di non essere già sulle labbra di tutti è in certo senso 'la colpa' del suo creatore, un medico psichiatra che al primo posto ha messo il paziente e la ricerca per trovare il metodo efficiente che possa sostituire l'elettroshock e coma insulinico, praticati come gli unici 'rimedi' per la guarigione dei pazienti psichiatrici.

Dopo anni di ricerca, esperimenti e studi di tanti approcci terapeutici occidentali, in Spagna e Svizzera (psicoterapia, ipnosi, training autogeno, psichiatria fenomenologica e fenomenologia husserliana, ecc.), Alfonso Caycedo (Bogotà 1932 - Andorra 2017), specializzato in psichiatria e neurologia, decide di recarsi in India, Tibet e Giappone, per scoprire gli approcci e i 'segreti' del metodo orientale. Si confronta con i colleghi indiani, tibetani, giapponesi, gli yogis, maestri del buddismo e scopre Zazen.

Dopo alcuni anni torna in Europa con la nuova consapevolezza sulla coscienza dell'essere umano. Grazie alla comprensione e lungimiranza del direttore dell'Ospedale psichiatrico di Madrid, dove all'epoca lavorava, inizia a sperimentare i primi elementi del nuovo, non invasivo metodo, su se stesso, sui pazienti e sugli operatori sanitari e ravvisa incoraggianti ed evidenti risultati. Così, con i primi 4 gradi del Metodo RDC, fissa le basi della *Sofrologia Caycediana*.

Il termine SOFROLOGIA è un neologismo coniato da Alfonso Caycedo, composto di tre parole del greco antico: SOS (equilibrio/armonia) - PHREN (mente/coscienza) - LOGOS (studio/discorso), che significa lo **studio della coscienza in armonia**. È un metodo scientifico, strutturato, preciso e progressivo volto a creare un perfetto equilibrio tra corpo e mente, mescolando elementi della filosofia orientale con tecniche occidentali, pratiche di rilassamento, esercizi respiratori, movimenti corporali, strategie di attivazione mentale.

La *Sofrologia Caycediana* è un allenamento di corpo e mente per sviluppare serenità e benessere che si rivolge a tutti: bambini, studenti, adulti, anziani, nell'ambito privato o professionale.

L'obiettivo della *Sofrologia Caycediana* è di aiutare a rafforzare attitudini e valori positivi nel quotidiano, nel campo professionale e personale, nonché a sviluppare in ogni persona le capacità di gestione attiva dello stress e delle emozioni negative.

Si basa sull'osservazione e sullo studio della coscienza, come facoltà immediata di avvertire, comprendere e valutare i fatti che si verificano nella sfera dell'esperienza individuale, nella percezione del corpo e nella relazione corpo-mente, investigando sulla loro influenza nel proprio stile di vita.

Grazie al *Rilassamento Dinamico di Caycedo* e alle tecniche specifiche di rilassamento di attivazione corporea e mentale, praticate regolarmente con la guida di un professionista, il sofrologo Caycediano, si ottimizzano le proprie capacità. Ansia, stress, difficoltà di sonno, esaurimento ecc. possono essere sconfitti con il training sofrologico e, passo dopo passo, si acquisiscono stati di maggior serenità e benessere.

La *Sofrologia Caycediana* sviluppa e migliora la consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità, rafforza l'autostima, aiuta a ridurre lo stress, ma anche stimola la creatività e la motivazione.

Bastano pochi minuti al giorno, esercitati con intenzionalità e costanza, per raggiungere progressivamente un benessere continuativo. Può essere un valido strumento anche per le questioni più specifiche come la preparazione al parto, un esame importante o una prova sportiva.

La *Sofrologia Caycediana* rappresenta un'opportunità per tutti di migliorare il proprio modo di affrontare la vita.

Milena Lazic Reuschel

Master Specialista in Sofrologia Caycediana presso SOFROCAY - Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne® Centre Saint Gothard (Andorre)
cell 0039 338 8980341



Sofrocay
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

<https://sofrocay.com>