

ENVIE D'ÊTRE EN VIE

Marie-Lise TRÂN-dinh-HOÈ

Envie d'Être en vie

Per volition

DU MÊME AUTEUR :

- Jeux de Sophrologie – Quand vos enfants sont malades.
Avec lien audio. (Format ebook)

Editeur : www.bookelis.com

- Juegos de Sofrologia – Cuando sus niños estan enfermos.
Avec lien audio. (Format ebook)

Editeur : www.bookelis.com

- To be or not To be with Sophrology.
Avec lien audio. (Format ebook)

Editeur : www.bookelis.com

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-227-4508-9

© Marie-Lise TRẦN-dinh-HOÈ, 2016

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Au Docteur Patrick-André Chéné,
directeur de l'Académie de Sophrologie de Paris.

A mes fils : *Marc, Eric, Charles.*

A chaque Être *unique au monde.*

SOMMAIRE

RESPIRONS, RESPIREZ, RESPIRE.....	15
NOTRE CORPS, VOTRE CORPS, LEUR CORPS... ..	19
ELIMINONS, ÉLIMINEZ, ÉLIMINE TOUTES LES TENSIONS !.....	25
LÉGÈRETÉ ET FRAÎCHEUR : DE SI BELLES SENSATIONS !	31
GESTE SIGNAL : LE VÔTRE, LE TIEN, LE MIEN !	37
CHUT ! ÉCOUTONS, ÉCOUTEZ, ÉCOUTE !	43
VITE, VITE, VITE, DU POSITIF !	49
PROMENADE ÉVEILLÉE !.....	55
BIBLIOGRAPHIE.....	63

Enfants, adultes, seniors, vous qui croisez mon chemin par le biais de ce livre, permettez-moi de vous servir de guide tout au long de cette aventure que je vous invite à vivre ensemble.

Un guide qui ne prétend pas affirmer une vérité, mais qui vous proposera seulement de simples étapes.

Si vous fermez ce livre, maintenant, cela signifiera que je n'aurai pas su susciter votre attention. Je respecterai donc votre décision.

Par contre si vous poursuivez ce voyage sans en connaître la destination, laissez-moi vous féliciter pour votre esprit curieux.

Cette destination mystérieuse... qui est celle de la **Vie**.

Plus particulièrement la vie que chacun de nous mène : différente de la leur, la vôtre, la sienne, la tienne, la mienne.

Pour mieux découvrir cette vie à soi, je vous suggère de vous installer dans un lieu de votre choix où vous trouverez le silence intérieur.

Ce silence si important et primordial pour :

- redevenir le tout petit enfant que vous étiez il y a peut-être quelques mois, quelques années, plusieurs années, en ne vous laissant pas envahir par toutes vos pensées. Redécouvrir petit à petit, sans remords, sans peur, mais... avec joie et bienveillance l'enfant enfoui, caché au plus profond de vous.

- écouter avec beaucoup d'attention et de minutie les divers messages envoyés par votre corps.

- apprécier ne serait-ce que pendant quelques minutes le silence : sa sonorité, sa qualité, son intensité.

Afin de voyager l'esprit le plus léger possible, prenez le temps – chacun d'entre vous – de déposer tout ce qui vous semble pesant... encombrant... inutile.

Offrez-vous ce moment de liberté, sans contrainte d'horaire, sans obligation, pour vous occuper de vous. Rien que de vous...

Vous allez profiter de ces instants qui n'appartiennent qu'à vous pour vous découvrir, vous redécouvrir de façon nouvelle et vous aimer : ni de manière narcissique ni égoïste.

Vous aimer non seulement avec vos quelques défauts mais aussi avec vos innombrables qualités et dons.

Qualités et dons éventuellement insoupçonnés...

Prenez le temps de vous apprécier – sans vous juger – avec le corps que vous avez, qui vous distingue de tous les autres humains...

Vous vous regarderez de devant, de derrière, d'en-dessous, d'au-dessus, à droite, à gauche, de profil, de trois-quart, à l'envers, à l'endroit !

Des pauses vous sembleront probablement nécessaires pour que votre cerveau puisse se reposer.

Donnez-lui du repos pour intégrer et assimiler les mots qui vont suivre, les sujets qui seront traités.

Sans doute entendrez-vous votre miroir vous susurrer à l'oreille : « Oh ma reine, oh mon roi, tu es la plus belle, le plus beau en ce royaume ! »

Oui, il a raison car vous êtes, nous sommes tous, des êtres humains uniques au monde. Comment ?

N'oublions pas cette formidable bataille qu'avait dû livrer, que livre ou que livrera un spermatozoïde « élu » parmi les millions de ses semblables afin de se frayer un chemin parsemé d'embûches pour pénétrer et féconder l'ovocyte...

Quelle fantastique épopée !

Je ne vais pas aborder ici l'ontogenèse car tel n'est pas le sujet de ce parcours aujourd'hui. De nombreuses sommités se sont déjà chargées de le faire.

Pour arriver à mieux se découvrir, se connaître, je vais vous emmener sur le chemin de la Sophrologie.

Certes de multiples écrits ont été publiés et continueront de l'être.

Je rappelle au passage que le terme *Sophrologie* a été créé par le Professeur Alfonso Caycedo – médecin neuropsychiatre –, il y a bien plus de cinquante ans, en 1960.

Son étymologie vient du grec ancien : *Sos* (harmonie, paix, sérénité) *Phren* (cerveau, conscience, esprit) *Logos* (discours, étude, science).

Mon ambition n'est pas de vous développer ce sujet.

Par contre je vous incite à vous rendre, à la fin de ce voyage, vers la bibliographie où vous puiserez tous les renseignements complémentaires...

Ne vous précipitez pas... Prenez tout votre temps...

L'aventure que nous allons partager ensemble n'est qu'une infinitésimale approche de cette science.

Cette science de la conscience humaine, est aussi un art de vivre et une philosophie.

Elle ne peut pas être qualifiée de médecine douce ou alternative.

Car l'être humain, en reprenant confiance en lui, peut – grâce aux *terpnos logos* offerts par la Sophrologie – trouver ou retrouver toute l'énergie nécessaire et suffisante pour être « **autonome** ».

La branche clinique comme l'anesthésie, la cardiologie, la gynécologie, et plus encore, la branche socio-prophylactique – avec comme exemples la thanatologie, la gérontologie, le stress – et la branche du sport, représentent les champs d'application de la Sophrologie.

Je n'ai pas la prétention de vous apporter ici les solutions à tous vos maux exprimés ou non exprimés – encore moins aux pathologies lourdes que vous pourriez avoir.

Pendant ou après la lecture de ces pages, je ne pourrais que vous encourager à **consulter** un sophrologue si vous en avez à la fois envie et la **volonté** suffisante.

Le sophrologue vous accueillera avec son savoir, son savoir être et son savoir faire.

Sachez simplement que la respiration y tient un rôle essentiel nous entraînant vers la pleine conscience.

« La pleine conscience vous donne la tranquillité et l'espace intérieurs qui vous permettent de regarder en profondeur, de découvrir qui vous êtes et ce que vous voulez faire de votre vie. » Thich Nhat Hanh

Quelle richesse que de posséder un espace intérieur bien à soi pour s'écouter, se parler, échanger avec la personne que nous sommes !

Améliorer la partie de nous-même en demande, en attente, en mal être ou bien en souffrance.

La Sophrologie est en perpétuelle évolution.

Elle s'enrichit à chaque instant à travers les sensations de tous, donnant à l'Être le souffle et la force de vie.

Elle ne se substitue nullement aux traitements médicaux mais constitue plutôt une aide et un **complément** tant pour le malade que pour son entourage et pour les aidants-soignants.

Vous pourrez suivre à pas feutrés et vous servir des quelques techniques, avec leurs mouvements, que je vais vous décrire au fil des pages.

Vous aurez la possibilité de les retrouver enregistrées sur le **lien joint** afin de vous guider dans leurs entraînements.

Comprenez avant tout que ce n'est ni du yoga ni de la gymnastique...

Vous aurez la possibilité de les pratiquer – les unes après les autres – dans le lieu de votre choix, selon vos propres besoins, votre envie ou votre humeur.

Seul ou en groupe, sur une chaise, un tabouret ou allongé sur votre lit si vous êtes hospitalisé.

Dans une pièce avec une agréable et douce luminosité sans être ébloui. Sans musique ni senteur.

Cependant n'oubliez pas que votre corps n'a peut-être, jusqu'à ce jour, jamais entendu le vocabulaire des « outils » présentés pour le soulager des maux, des souffrances, des malaises qu'il traverse...

Pour ce faire, accordez-lui le temps nécessaire pour s'y habituer, se dépolluer progressivement de toutes les tensions, de tout le négatif dont il est chargé.

Si vous le pouvez, exercez-vous régulièrement, quotidiennement... étape par étape.

A votre rythme, pendant dix à quinze minutes, ce qui va vous être dirigé.

Soyez bienveillant envers vous-même !

Un peu, beaucoup de bienveillance, contribue à un meilleur être.

Ouvrez, fermez ce livre, ouvrez-le à nouveau, relisez-le autant de fois qu'il le faudra.

Refaites encore et encore la technique pratiquée la veille, il y a une semaine, un mois ou un an... celle qui vous convient à l'instant T du moment présent.

Vous constaterez par vous-même que vos sensations seront à chaque fois différentes... et que vous-même aurez changé.

Offrez-vous le temps nécessaire, tout en laissant le temps au temps d'intégrer, patiemment, les techniques selon vos besoins se dévoilant petit à petit.

Le temps de saisir les mots par la vue grâce à la lecture.

De les écouter par les enregistrements, les sentir par le toucher de chaque partie de votre corps et par l'odorat de votre propre peau.

Le temps de les goûter avec vos papilles gustatives par la mastication lente quand vous les prononcerez.

Puis laissez agir la salivation, la déglutition... et le passage à travers tous les organes digestifs ou autres organes vitaux en demande.

Je vous convie à organiser votre journée, librement, volontairement, pour aller à la rencontre de la personne que vous êtes... jusqu'au plus profond de vos cellules.

En prenant soin de vous, pour vous apporter un meilleur être, vous allez conclure un accord avec vous-même...

Que représente l'espace temps, de dix ou vingt minutes dans une journée, consacré à vous seul(e) ?

Cela pourrait se dérouler à votre réveil, pendant vos repas, votre marche etc...

Un peu d'attention, à l'être unique que vous êtes, vous recentrera sur le bonheur que vous voulez vous apporter...

Vous en avez la capacité ! Ne doutez jamais de **votre potentiel** !

La respiration, en Sophrologie, a un rôle moteur comme je l'ai souligné dès les premières lignes.

Aussi il vous paraîtrait naïf de ma part de vous demander si vous savez respirer.

Comment respirez-vous ? Bien sûr que tout ce qui vit respire : les plantes, les animaux, les êtres humains !

Nous ne pourrions pas vivre sans la respiration... même sans ventilation artificielle.

Alors avant de partir vers une première découverte, laissez-moi vérifier la solidité des bases de votre fondation.

Reprenons-les ensemble car si elles sont solides pour certains d'entre vous, peut-être faudrait-il les renforcer pour d'autres.

Pourquoi lorsque nous courons nous essoufflons-nous ?

Pourquoi lorsque nous chantons n'arrivons-nous pas à atteindre une voix de tête ?

Bien d'autres questions pourraient être posées.

La réponse tient toujours en un mot : la respiration !

Je remercie d'avance ceux qui veulent continuer le parcours de base vers la vie !

RESPIRONS, RESPIREZ, RESPIRE...

Comment respirons-nous ? En inspirant l'air puis en expirant l'air.

Ces mots vous semblent simplistes mais pour d'autres personnes leurs sons paraissent compliqués.

Trop compliqués car ces dernières éprouvent le besoin d'intellectualiser ces actions.

Il leur faut un temps de réflexion avant de pratiquer le mouvement.

Ainsi pour vous aider tous, nous allons aborder ensemble la respiration abdominale.

Chacun à son rythme.

Vous pouvez soit rester debout, soit rester allongé : une main à plat sur le nombril et l'autre dans le dos.

Si vous éprouvez de la difficulté, de la gêne, à effectuer ce geste, vous pouvez mettre les deux mains à plat (l'une sur l'autre ou l'une en face de l'autre) sur votre ventre – au niveau du nombril – afin de bien sentir les mouvements du ventre.

Vous pouvez pratiquer les yeux ouverts, semi-ouverts ou encore fermés, pour vous concentrer. A votre choix.

Soufflez l'air comme lorsque vous soufflez vos bougies d'anniversaire, quand vous faites voler une plume placée devant votre visage ou encore quand vous dégonflez un ballon qui pourrait être votre ventre...

C'est parfait ! Sentez votre ventre devenir plat, tout plat, tout petit.

Inspirez doucement l'air par le nez en ouvrant les narines.

Votre diaphragme se soulève doucement... vos poumons se remplissent d'air...

Votre ventre se gonfle encore et encore, sans vous faire mal.

Laissez faire le mouvement... (Pause)