

Der Begriff „**Sophrologie**“ kommt aus dem Griechischen.

SOS=> Gleichgewicht, Harmonie, Gelassenheit

PHREN=> Gehirn und Denken

LOGOS=> Wissenschaft, Studium, Lehre

Sophrologie wurde 1960 in Wien von Prof. Caycedo (Neuropsychiater) anlässlich eines Weltkongresses für Psychiatrie vorgeschlagen und angenommen.

Etymologisch definiert sich die „Caycedianische Sophrologie“ einerseits als eine Lehre von der Harmonie des Bewusstseins, andererseits als die Wissenschaft der Weisheit.

Die Sophrologie beschäftigt sich mit der Emergenz (Entstehung) und den Veränderungen des menschlichen Bewusstseins. Mit dem veränderten Bewusstsein entwickelt sich ein anderes Körper-Bewusstsein, das eine gesündere und ausgeglichene Lebensweise ermöglicht.

Anfangs, im Jahre 1960, praktizierte Prof. Caycedo in Madrid noch die Hypnose unter dem berühmten Prof. Lopez Ibor, Präsident der weltweit engagierten Gesellschaft für Psychologie. Prof. Caycedo erkannte, dass die Theorie der Hypnose nicht ganz exakt war und er war überzeugt, dass es auf dieser Welt noch andere Techniken geben müsste, die das menschliche Bewusstsein beeinflussen können. Er beschloss, in den Orient zu reisen. Nach mehr als 2 Jahren Forschung in Indien, im Himalaya und in Japan, wo er zahlreichen Meistern begegnete, kehrte er nach Europa zurück. Er brachte revolutionäre Methoden mit, um die Zustände und die Ebenen des Bewusstseins zu verändern. Methoden, die nichts mehr mit Hypnose zu tun hatten. Ihr Ursprung liegt im Raja - Yoga, im Tibetischen und Zen- Buddhismus und in anderen Philosophien aus dem Orient. All diese Grundgedanken wurden der Phänomenologie (Wissenschaft des Bewusstseins) von Husserl angepasst und bildeten den Ursprung für die Methoden der Dynamischen Entspannung. Dies ist die Grundlage für eine allmähliche Veränderung des Bewusstseinszustandes.

Symbolisch gesprochen handelt es sich um das Heraustreten aus der Höhle in das Licht des Bewusstseins (Höhlengleichnis von Plato).

In der Höhle ist das Bewusstsein verschleiert, erstickt im Konformismus und es herrscht eine Dualität Körper- Geist. Dieser Übergang ins Licht geschieht allmählich, durch stetes Üben der reduktiven fundamentalen Techniken, der radikalen und dann der existentiellen Methoden.

Der sogenannte zivilisierte Mensch lebt mit seinem Bewusstsein in der Ungewissheit seiner objektiven Realität. Er ist sich seines Körpers kaum bewusst und denkt und handelt oft negativ. Die Weisheit des Körpers haben wir mit unserer oft ungesunden Lebensweise zum Schweigen gebracht. Wir übergehen seine Botschaften und unser Verstand übernimmt die Führung, was sicher oft richtig,

aber mehr und mehr doch gegen unsere Natur ist. Die Folge: wir werden krank, depressiv, sind verspannt, haben zu hohen Blutdruck, Magenschmerzen usw. Hier setzt die Sophrologie an! Sophrologie ist eine äußerst effiziente Methode zur Behandlung und bei der Prävention von funktionellen Krankheiten, die durch Stress und falsche Lebensweise bedingt sind.

Eine Krankheit ist nicht nur negativ- sie ist eine Warnung des Körpers, ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht. Sophrologie hilft, das verlorene Gleichgewicht wieder herzustellen: dabei hat der Arzt das Wissen, der Patient die Macht- beide arbeiten zusammen, bilden ein therapeutisches Team: der Sieg über die Krankheit ist das Verdienst des Patienten.

Die Entdeckung, Eroberung und Verwandlung des Bewusstseins durch die sophrologischen Techniken bildet zweifelsohne eine wirksame Weise, gesund zu bleiben und die enormen Kosten der medizinischen Versorgung senken zu helfen. Die vorbeugende Wirkung der Sophrologie muss nicht mehr bewiesen werden.

Die Sophrologie hilft jedem Einzelnen, die Verantwortung für den eigenen Gesundheitszustand zu übernehmen. Der Kranke lernt, sein eigenes Heilmittel zu werden. Er kann die meisten funktionellen Krankheiten oder Zivilisationskrankheiten selber heilen, ohne systematisch Zuflucht zu pharmazeutischen Produkten zu nehmen.

Man kann die Sophrologie nicht ausschließlich auf der Grundlage von Theorien verstehen. Die Idee entstand in Kreuzlingen, in der sehr renommierten Klinik von Prof. Binswanger, neben Heidegger und Husserl einer der Väter der Phänomenologie.

Die Sophrologie ist eine phänomenologische Wissenschaft. Mit Hilfe verschiedener physischer, mentaler und psychischer Übungen stellen wir fest, dass sich unser Bewusstseinszustand verändert, was für jeden Menschen eine persönliche Erfahrung darstellt.

Durch regelmäßige Wiederholungen dieser verschiedener Übungen vertiefen wir diesen viventiellen Prozess, wo Körper und Geist sich in der Tiefe treffen und ein neues Phänomen, ein neues Erlebnis gründen.

So gesehen ist die Sophrologie ein hermeneutischer und viventieller Prozess, der von der existentiellen Phänomenologie inspiriert ist. Dieser wird in 3 Zyklen mit 12 Stufen durchlaufen und führt zur Entdeckung, Eroberung und Transformation des Bewusstseins. Die Entdeckung der wahren menschlichen Werte geht mit diesem Prozess Hand in Hand.

Hermeneutisch soll heißen, dass dieser Prozess eine Möglichkeit aufzeigt, das gewöhnliche bzw. pathologische Bewusstsein (Black Box) zu entschleiern und durchsichtig zu machen. Vivenz heißt ganz

einfach Erlebnis.

Caycedo beschreibt das Bewusstsein als „integrierende Kraft aller Phänomene der Existenz“.

Das Bewusstsein ist die Kraft, die gleichsam unsichtbar die Verbindung und das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herstellt und sicherstellt.

Könnte man Krankheit vereinfacht als Disharmonie des Bewusstseins definieren?

Wir können mit dieser Definition auch sehen, wie ungesund und unausgeglichen wir leben:

übermäßiger, nicht kontrollierter Stress, Konformismus, schlechte Ernährung, negatives Denken, Mangel an Körperbewusstsein, systematische Kritik an allem, ständiges Urteilen und damit Unterscheiden von Positivem und Negativem, Persönlichkeitskult, durch unsere Erziehung und Ausbildung übernommene inadäquate Vorurteile und Meinungen, starkes Ego usw.

Als wichtiger Faktor für viele Krankheiten ist der Mangel an Liebe zu sich selbst und damit auch zu den anderen anzusehen.

Die Biochemie unseres Körpers ist ein Produkt unseres Bewusstseins. Die Einstellungen, Gedanken und Gefühle schaffen chemische Reaktionen, die auf jede einzelne Zelle unseres Körpers wirken.

Die Caycediamische Sophrologie hat einen tiefgründigen philosophischen Hintergrund (Phänomenologie und Existenzphilosophie), den man, die sophrologischen Techniken praktizierend, nicht zu kennen braucht, Daher ist sie eine allgemeine anwendbare, für alle Menschen hilfreiche Methode zur sinnvollen Lebensgestaltung.

### **Was ist Phänomenologie:**

Das Studium der Phänomene in all seinen vielfältigen Erscheinungen

Erscheinungslehre:

Bei Husserl ist es die Bedeutungs- und Sinnforschung, die Wesenswissenschaft.

Es ist eine Wesensschau vom wesensschauenden Bewusstsein. Dessen wichtigste Eigenschaft ist die Intentionalität, d.h. Bewusstsein ist Bewusstsein von etwas. Bewusstsein ist immer ausgerichtet - intentional. Für Husserl steht das natürliche Bewusstsein im Gegensatz zum phänomenologischen Bewusstsein, welches arbeitend zu verstehen versucht, was es selbst ist.

Das phänomenologische Bewusstsein versucht, sich selbst zu entdecken. Dies ist ein neuartiges wissenschaftliches Vorgehen, das sich an die beiden anerkannten wissenschaftlichen Vorgehensweisen - Die Induktion (Statistik) und die Deduktion (Experimente) - hinzureiht.