

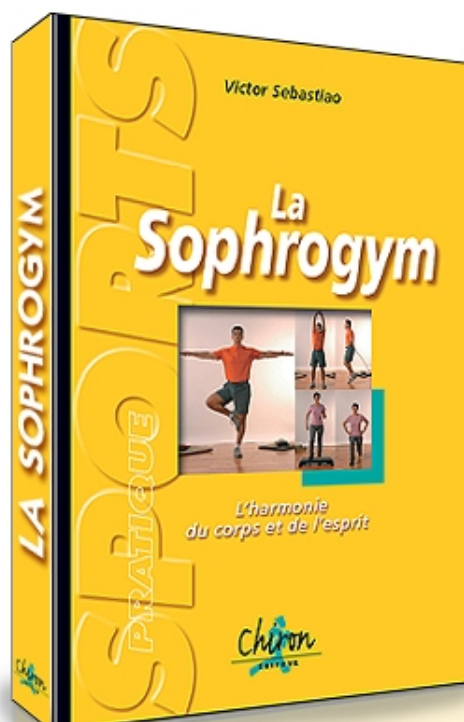
Bienestar Forma Salud

La Sofrogimnasia (Sofrogym)

La armonía del cuerpo y del espíritu

Respiración, relajación dinámica, imaginería mental, autosugestión, resistencia física, fuerza, flexibilidad....

« **Presentación** »



(Traduction Nathalie GUILLEMIN)

Sumario

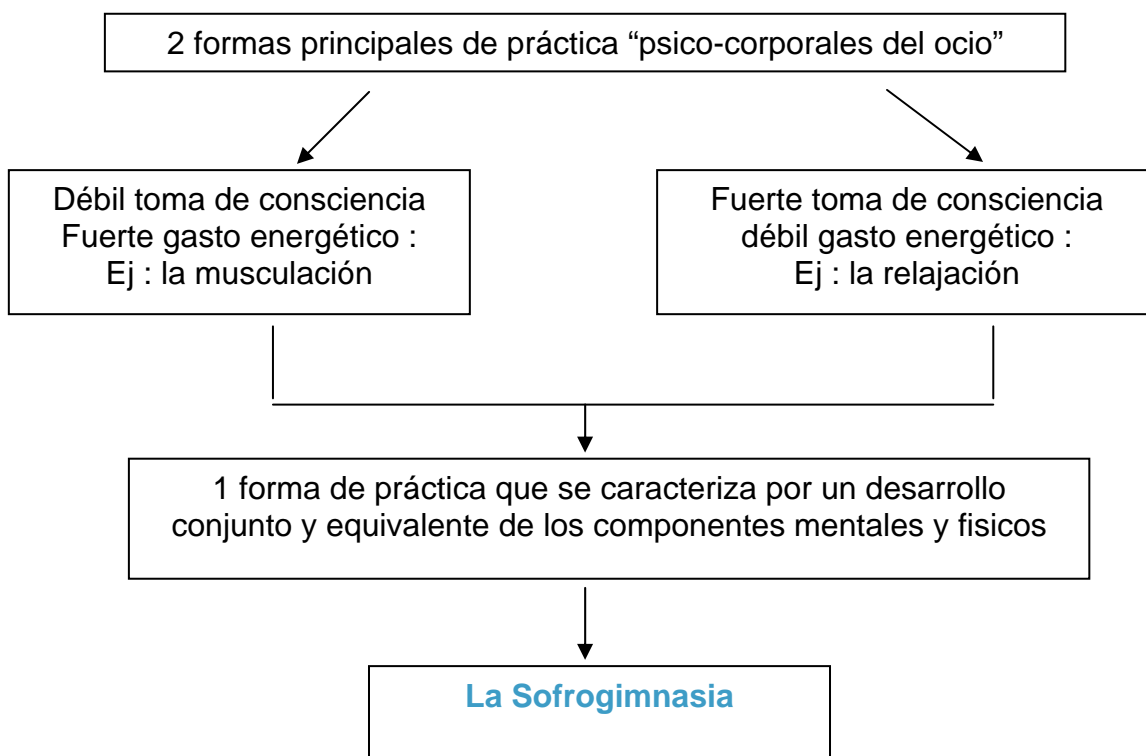
| | |
|---|-----|
| Presentación de la Sofrogimnasia (Sofrogym) | p3 |
| Los conocimientos metodológicos fundamentales | p7 |
| Trama de una sesión tipo de Sofrogimnasia | p8 |
| Los 10 preguntas más frecuentes a propósito de la Sofrogimnasia | p9 |
| Resumen del libro “Sofrogimnasia Presentación y guía práctica” | p13 |
| Nuestros socios | p15 |
| Informaciones IFAS | p16 |

Presentación de la Sofrogimnasia

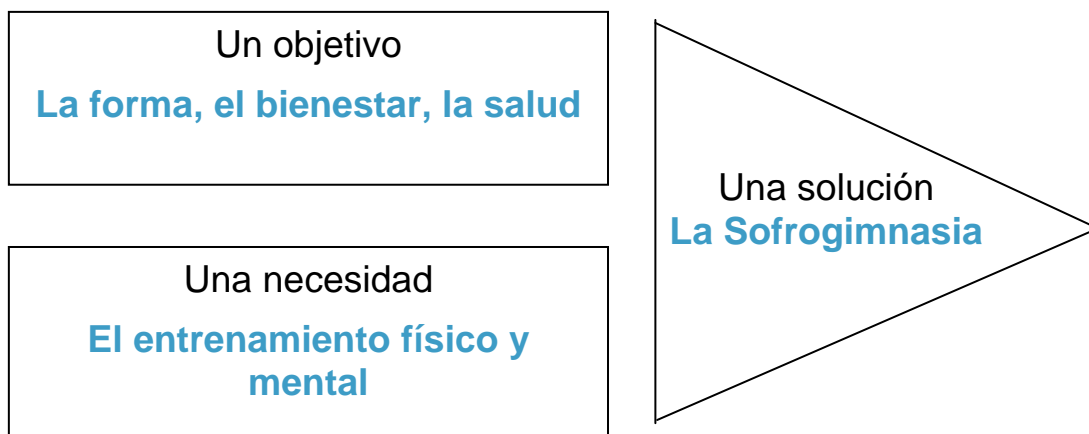
En este fin de siglo XX, una tendencia irresistible a favor del ejercicio físico que el incremento del tiempo de ocio ha favorecido atañe poco a poco a todos. A un tiempo, la forma, el bienestar, la salud, llegaron a ser preocupaciones mayores en nuestro cotidiano. En efecto, las agresiones repetitivas del estrés, de la vida trepidante, de la falta de actividad física, etc... maltratan nuestro equilibrio físico y mental. Las prácticas físicas y mentales aparecen por entonces como instrumentos estupendos para una generación completa de sedentarios, anquilosados o estudiosos quienes vuelven a descubrir el bienestar físico y mental que procura un cuerpo que funcione correctamente.

Identificamos dos corrientes principales en las prácticas “psico-corporales del ocio” actuales ; una que se orienta más bien hacia la cultura del cuerpo (débil toma de consciencia y fuerte gasto energético) y otra más bien hacia el desarrollo de las capacidades mentales (fuerte toma de consciencia y débil gasto energético).

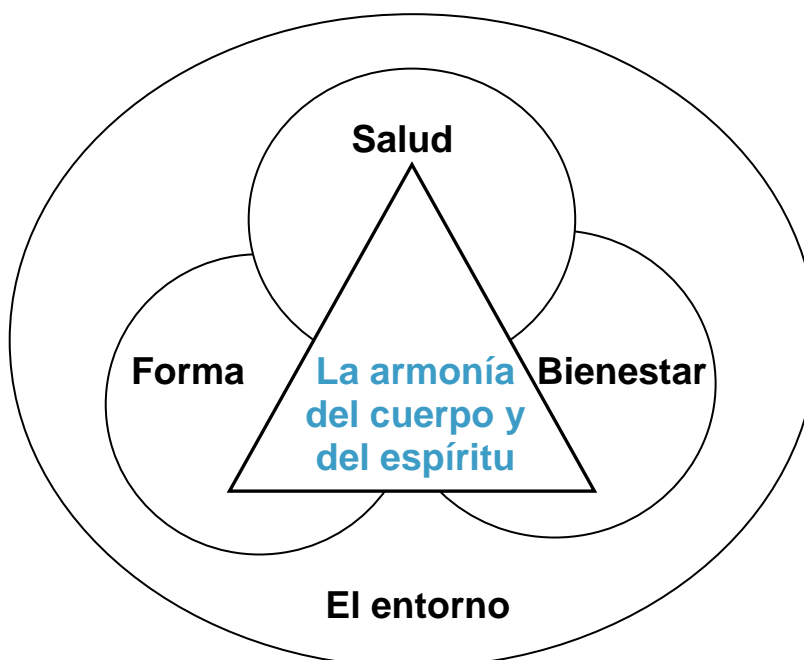
Es evidente que parece difícil concebir la separación del cuerpo con el espíritu. En efecto la fisiología tiene implicaciones en lo psicológico y a la inversa. Diciéndolo de otra manera, al bienestar fisiológico se añade el bienestar moral. Por la tanto, la “Sofrogimnasia” no pretende entrar en alguna de estas dos formas de práctica en particular, sino ir más bien hacia una forma de práctica que se caracteriza por un desarrollo conjunto y equivalente de los componentes mentales y físicos de los que la practican.



No se trata de denigrar los beneficios del conjunto de estas formas de práctica que se complementan todas. Sin embargo, nos parece necesario, lógico y práctico optimar esta brusqueda de armonía del cuerpo y del espíritu por el desarrollo conjunto y complementario de la forma, del bienestar y de la salud durante una sesión común.



La forma es, primero, tener buena condición física, después tener una ética física de acuerdo con sí mismo y con los demás. El bienestar está relacionado con el placer inmediato. El conjunto esta sujetado a la salud (ausencia de enfermedad) que aparece como siendo la necesidad primera. Sin embargo, uno puede estar enfermo y experimentar placer o tener muy buena condición física o hallarse demaciado gordo o poco musculoso o también tener el cuerpo de un atleta y padecer depresión...



Así que la forma, el bienestar o la salud no las adquirimos sino que vamos en búsqueda de ellos. Es probable que sea esta búsqueda, este camino aún más que el objetivo que conduce a la armonía del cuerpo y del espíritu.

“Mens sana in corpore sano”

Tal era la ética de la práctica deportiva en la antigüedad y el mismo Hipócrates escribía, hace más de dos mil años : “Cada parte del organismo que abriga una función vital queda sana, se desarrolla y llega a una edad avanzada si uno la utiliza con moderación y la entrena en su propia competencia. Pero, si no la utilizamos se inclina hacia la enfermedad, no se desarrolla y envejece prematuramente”.

El instrumento principal de este entrenamiento es sin lugar a dudas la gimnasia. Es decir “el arte de flexibilizar y fortalecer el cuerpo con los ejercicios que convienen (Pequeño Robert).

Al otro lado del mundo y muchos años después el profesor Alfonso Caycedo, neuropsiquiatra pone a punto la sofrología que podría ser por parte considerada como una “síntesis” de métodos de relajación y técnicas antiguas y modernas occidentales y orientales capaces de modificar de manera positiva el estado de consciencia.

Se creó la palabra “sofrología” a partir del griego antiguo :

SOS = quietud, serenidad, sano, equilibrado, armonioso

SOFRONISO = moderado, sabio

SOFRON = espíritu sano, corazón sano

FREN = espíritu, consciencia, cerebro pero antaño el niervo frénico (diafragma)

LOGOS = Ciencia

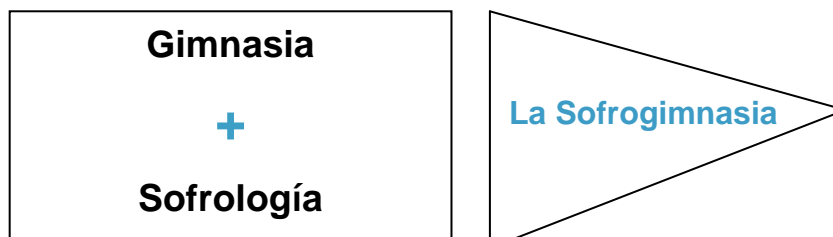
Sofrologia : ciencia del espíritu sereno

Esta ciencia de la armonía del espíritu permite una toma de consciencia íntima de las sensaciones, del cuerpo, de las emociones y favorece así un conocimiento mejor de sí mismo y de su entorno.

Es de notar aquí que nuestro deseo de claridad y de simplificación no significa ocultar al lector ni la riqueza ni la complejidad de la gestión sofrológica.

Esta noción de brújula del bienestar, de la mejora de la forma y de la conservación de la salud por la combinación del ejercicio físico y de la armonización mental es el fundamento mismo de la Sofrogimnasia.

Dos instrumentos principales ⇒ un programa de entrenamiento



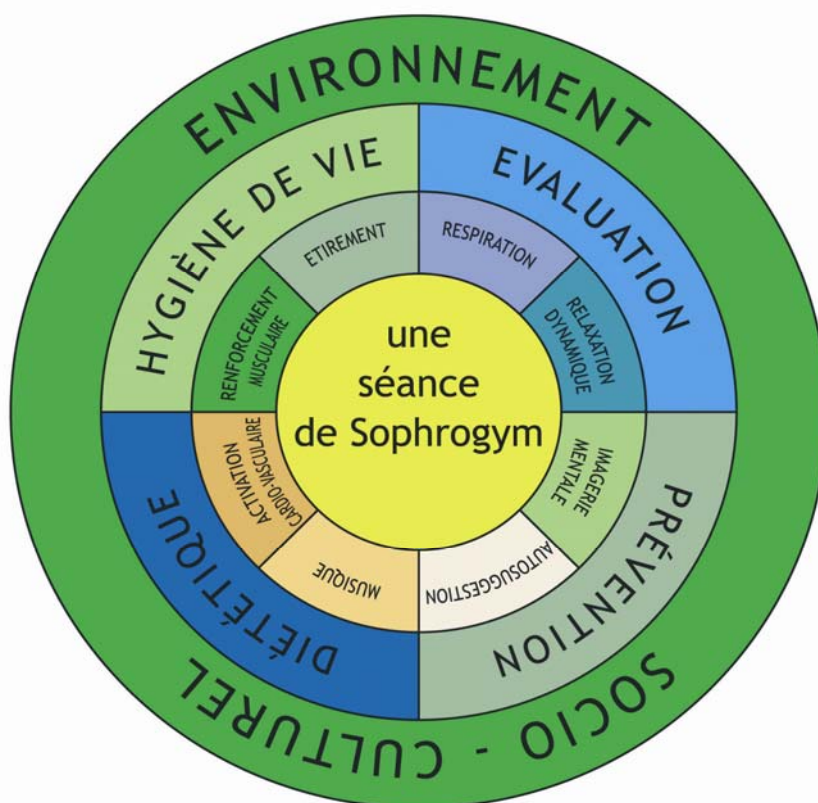
Para resumir, la Sofrogimnasia es por lo tanto un programa de preparación original que se construye a partir de ejercicios de gimnasia por una parte y por otra de principios y técnicas que se emparentan principalmente con la sofrología. Este instrumento olístico (se trata de tomar en cuenta el ser en su totalidad) busca mejorar el bienestar, la forma y la salud gracias a un desarrollo armonioso de las capacidades físicas y mentales.

Los conocimientos metodológicos fundamentales

Resistencia física, relajación dinámica, flexibilidad, etc.... Son los componentes condicionales y coordinadores de la Sofrogimnasia.

Para precisar los modalidades de su utilización y de su desarrollo hemos establecido un cuadro de referencia que se apoya en :

- Estudios relativos al desarrollo de las cualidades físicas y habilidades mentales,
- La observación y el seguimiento del entrenamiento de los que practican Sofrogimnasia,
- Los conocimientos actuales de la biomecánica de la gestual deportiva, de la biología muscular, del control motor...



Hay que recordar que el desarrollo de una cualidad física o de una habilidad mental debe desembocar en el refuerzo de la capacidad funcional (es decir la capacidad de poder responder de manera eficaz a las sollicitaciones físicas de la vida de cada día) y de la independencia psicológica, factores imprescindibles para una mejor calidad de vida para aquel que practica.

La disposición armoniosa y específica de estos componentes se traduce por la trama de una sesión tipo de Sofrogimnasia que tiende a hacer del todo algo superior a la suma de las diferentes partes y así favorecer la emergencia del bienestar, de la forma y de la salud. Esta trama puede, hasta cierto punto, adaptarse a las características, las necesidades y los deseos de cada uno. Por lo tanto, las duraciones de cada parte se podrán alargar o disminuir. Se podrán mezclar a veces las partes 3 y 4 y así tomarán la forma de un circuito en el cual se alternan ejercicios de activación cardiovascular y refuerzo muscular.

Trama de una sesión tipo de Sofrogimnasia

(descuento efectuado a partir de una sesión de 60 minutos)

| | Desarrollo y contenido de una sesión | Duración |
|----------|---|-------------------------|
| 1 | Presentación de la sesión | 2mn |
| 2 | <p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiración (1 ejercicio) - Relajación dinámica (1 ejercicio) - Autosugestión (1 o 3 formulas intencionales) - Estiramientos (1 a 3 ejercicios) | 10 mn más o menos |
| 3 | <p>Activación cardiovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación dinámica (1 ejercicio) - Resistencia física (2 o 3 ejercicios) - Lateralización, coordinación... | 20 mn más o menos |
| 4 | <p>Refuerzo muscular localizado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación dinámica (1 ejercicio) - Fuerza (1 o 2 ejercicios para la parte de arriba del cuerpo, la parte de abajo y la cintura abdominal) - Equilibrio (1 a 3 ejercicios) | 15 mn más o meno |
| 5 | <p>Flexibilidad y relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos (1 a 3 ejercicios) - Relajación dinámica (1 ejercicio) - Imaginería mental (1 ejercicio) - Autosugestión (1 a 3 fórmulas intencionales) | 15 mn más o meno |
| 6 | Balance de la sesión (Libreta de a bordo) | 2mn |

Hemos concebido las sesiones de Sofrogimnasia individuales o colectivas para que sean a la vez lúdicas, educativas, sin peligro y eficaces.

Las 10 preguntas más frecuentes a propósito a la Sofrogimnasia.

1- ¿Qué es la Sofrogimnasia?

La Sofrogimnasia es un programa de entrenamiento que combina los ejercicios de gimnasia (activación cardiovascular, refuerzo muscular, estiramientos) por una parte y por otra principios y técnicas que se emparentan principalmente con la sofrología (respiración, dinámica, imaginaria mental, autosugestión).

2- ¿Quién desarrolló la Sofrogimnasia?

La Sofrogimnasia nació en 1995 pero ha sido realmente codificada en 2005 por Víctor Sebastiañ (profesor de deporte y sofrólogo) con la ayuda de un equipo de profesionales como sofrólogos, profesores de cultura física, instructores de fitness, kinesiterapeutas reunidos dentro del Instituto de Formaciones de Animaciones Deportivas (IFAS) de Lyon.

3- ¿Cuales son los beneficios principales de la Sofrogimnasia?

La Sofrogimnasia es una forma de práctica olística que quiere mejorar el bienestar, la forma y la salud del que la practica gracias a un desarrollo armonioso y conjunto de las capacidades físicas y mentales. La Sofrogimnasia se instala en el tiempo, lo que la designa de manera fundamental como una "gimnasia de larga vida".

Una práctica regular de 1 a 3 sesiones (de 45 minutos a 1 hora 15 minutos) por semana (3 sesiones siendo óptimo) permite obtener entre otras cosas los beneficios siguientes:

- Una sensación de bienestar incrementada
- Una mejora de la condición física (resistencia física, fuerza, flexibilidad)
- Una optimación de la habilidad motora (coordinación y equilibrio)
- Una regulación del peso
- Una gestión mejor del estrés (respiración, relajación,...)
- Un aumento de la confianza y de la estima de si mismo
- Una mejora de las relaciones con los demás
- Una contribución al mantenimiento o a la mejora de la salud....

4- ¿La Sofrogimnasia puede limitar el dolor de espalda?

Si. El dolor de espalda es algo muy corriente ya que se dice que es la “enfermedad del siglo.

Sin embargo se le debe más bien a una insuficiencia muscular (causada la mayoría de las veces por la inactividad) que a un estado patológica real. Esta insuficiencia muscular tiene repercusiones en las articulaciones, lo que acarea estrés y dolor....

La práctica regular de la Sofrogimnasia incluye el refuerzo y los estiramientos que contribuirán a evitar el dolor de espalda y limitarán el artritis lumbar o cervical, la hernia discal, etc...

Parece evidente que para anticipar los pequeños dolores de todos la días y proteger su espalda hay que evitar ciertos gestos y ciertas posturas.

Así por ejemplo:

- Para levantar un objeto, hay que guardar el busto bien derecho y doblar las piernas. Hay que llevar este objeto lo más cerca posible del cuerpo.
- Sentado es necesario que uno se mantenga derecho.
- Hay que poner una rodilla en el suelo (en lugar de inclinarse hacia delante) para limpiar o aspirar debajo de los muebles....

5- ¿Es necesario tener ropa específica para practicar la Sofrogimnasia?

Ropa de deporte o un par de zapatillas de deporte es lo suficiente. SE puede también optar por ropa amplia y leve que permite gran libertad de movimiento y, excepto para la parte “activación cardiovascular” se puede entrenarse descalzo.

6- ¿Es necesario tener experiencia en Sofrología para practicar la Sofrogimnasia?

No. Aunque la Sofrogimnasia se inspira en los principios y las técnicas sacadas de la Sofrología, no se necesita algún conocimiento previo en Sofrología para practicar la Sofrogimnasia.

7- ¿Todos podemos practicar la Sofrogimnasia?

Sí. Las sesiones de Sofrogimnasia colectivas o individuales se fundamentan en el principio de la pedagogía diferenciada que permite adaptar el contenido propuesto a las características, a las necesidades y a los deseos de los que la practican.

8- ¿Practicar Sofrogimnasia de manera exclusiva es suficiente cuando se busca el bienestar, la forma y la salud?

Sí es un excelente enfoque olistico (es decir tomar en cuenta el ser en su totalidad) y ayuda al que la practica en está búsqueda. Permite a cada uno acompañar bien los años que transcurren. Sin embargo, otras formas de práctica, fuera o en grupo, por ejemplo, son complementarias. Esta práctica viene acompañada por reglas de vida sanas, (alimentación, ritmo de vida...) que refuerzan los beneficios de la Sofrogimnasia.

9- ¿Es una terapia la Sofrogimnasia?

No. La Sofrogimnasia no pretende sanar o curar una enfermedad mismo si se trata de una actividad que favorece la salud. Así, la práctica de la Sofrogimnasia no se sustituye a un diagnóstico y/o a un tratamiento médico y/o paramédico.

10- ¿Es una práctica espiritual la Sofrogimnasia?

No. Se entiende con espiritualismo “doctrina por la cual el espíritu constituye una realidad independiente y superior” o también “doctrina que reconoce la existencia de Dios” (Pequeño Robert). La práctica de la Sofrogimnasia es ante todo un programa de entrenamiento con un aspecto práctico y utilitario y no tiene como objetivo el desarrollo de una forma cualquiera de espiritualidad, aunque no se opone a una doctrina en particular.

Resumen del libro

La Sofrogimnasia® *“La armonía del cuerpo y del espíritu”*

(Ediciones Chiron, 2006)

El autor les propone en este libro un programa original y novador, la “Sofrogimnasia”. Este enfoque olístico les permitirá optimar su búsqueda de forma, bienestar y salud con el desarrollo conjunto y consciente de habilidades mentales y cualidades físicas.

Cualquiera sea su edad y condición física, las técnicas y los ejercicios de Sofrogimnasia presentados en este libro les ofrecerán un enfoque olístico menos estresante, más sensato y más utilitario del entrenamiento mental y físico asociado con la vida en lo cotidiano.

Encontrarán en este libro:

- Una presentación ilustrada de la Sofrogimnasia y de los elementos que la componen:
 - Respiración,
 - Relejación dinámica,
 - Imaginería mental,
 - Autosugestión,
 - Resistencia física,
 - Fuerza,
 - Flexibilidad....

Una guía práctica que se compone de:

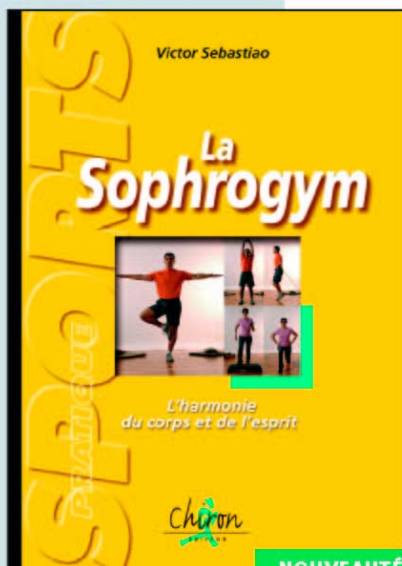
- Un procedimiento de auto evaluación,
- Un programa de 12 sesiones
- Numerosos consejos; propuestas y astucias.

Todas las claves para acompañarles paso a paso y a su ritmo en el descubrimiento de la Sofrogimnasia y permitirles su apropiación.

LA SOPHROGYM

L'harmonie du corps et de l'esprit

PAR V. SEBASTIAO



NOUVEAUTÉ
2006

ISBN : 2-7027-103-0

Code : SOPHRO1

Prix public TTC : 24 €

Chiron
ÉDITEUR

« SANTÉ DU PRATIQUANT, GRÂCE À UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX ET CONJOINT DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES. LA SOPHROGYM S'INSTALLE DANS LE TEMPS, CE QUI LA DÉSIGNE FONDAMENTALEMENT COMME UNE "GYMNASTIQUE DE LONGUE VIE". »

Une pratique régulière de 1 à 3 séances (de 45 mn à 1 h 15) par semaine (3 séances étant un optimum) permet d'obtenir, entre autres, les bénéfices suivants :

- Une sensation de bien-être accrue.
- Une amélioration de la condition physique.
- Une optimisation de l'habileté motrice (coordination, équilibre).
- Une régulation du poids.
- Une meilleure gestion du stress (respiration, relaxation...).
- Une augmentation de la confiance et de l'estime de soi.
- Une amélioration des relations avec les autres. »

Après une présentation illustrée et des éléments qui la composent (respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale, autosuggestion, endurance, force, souplesse...), vous trouverez une seconde partie consacrée à une procédure d'auto-évaluation, à un programme de 12 séances, à de multiples conseils, propositions et astuces.

Victor Sebastiao, auteur de La préparation physique en boxe française (un best-seller aux éditions Chiron est professeur de sport et titulaire du Brevet d'État d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme. Il a un master en sophrologie et est certifié en fitness, en relaxation, en éducation nutritionnelle, en diététique sportive. Préparateur sportif depuis dix ans, il est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines, principalement en sports de combat en arts martiaux.

www.sophrogym.com

LIVRE DISPONIBLE CHEZ VOTRE LIBRAIRE HABITUEL
OU, À DÉFAUT, MERCI DE NOUS RETOURNER LE BON DE COMMANDE CI-DESSOUS.

Bon de commande

ENVOI FRANCO DE PORT

à retourner avec votre règlement à :
ÉDITIONS CHIRON — 10 rue Léon-Foucault — 78184 Saint-Quentin en Yvelines

Nom :

Adresse d'expédition :

| je désire recevoir : | Code | Qté | Prix | Total |
|---|---------|-------|------|-------|
| • La sophrogym - L'harmonie du corps et de l'esprit | SOPHRO1 | | 24 € | |

- Joindre votre règlement par chèque -

Nos partenaires

Polar France

Cette société, leader et inventeur du cardiofréquencemètre, propose une large gamme de cardiofréquencemètres. Cet appareil, très simple d'utilisation, contribue à renforcer l'efficacité des séances de Sophrogym.

Z.I. Maysonnable
3, allée Latécoère
B.P. 233
64205 BIARRITZ CEDEX
Ligne Conseils : 08 92 68 42 01 (0,34 € la minute)
<http://www.polarfrance.fr>



Tatami confort

Cette société propose des tatamis en latex 100% naturel recouvert de paille d'Igusa. Cet accessoire pédagogique convient particulièrement bien à la pratique de la Sophrogym.

18, rue Daniel Blumenthal
68000 COLMAR
tél. : 03 89 79 06 64
<http://www.tatamiconfort.com>



Améthyste

Olivier Golibrodski est un compositeur de talent qui propose des musiques variant entre le New Age et la Relaxation. Sa musique électronique instrumentale à la fois douce et dynamique accompagne particulièrement bien la pratique de la Sophrogym.

215 rue Jean - Jacques Rousseau
92136 ISSY – les – Moulineaux Cedex
Tél. : 01.47.36.92.04
<http://www.amethyste-fr.com>
<http://www.olivier-g.com>



Infos I.F.A.S.

L'Institut de Formations et d'Animations Sportives de Lyon (IFAS) est l'association qui gère les animations et les stages de formation concernant la Sophrogym en France.



L'école de la réussite !

Cet ebook fait partie de la collection d'outils pédagogique élaborés par l'Institut de Formations et d'Animations Sportives de LYON (I.F.A.S.) que vous pouvez télécharger sur : <http://www.sophrogym.com>

Nous vous proposons de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le mettre sur votre site ou le joindre en cadeau avec un de vos produits, écrivez-nous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question écrivez à :
<mailto:ifaslyon8@free.fr>

© V. SEBASTIAO