

# La pratique de la sophrologie chez l'artiste

*Le Conservatoire de Vanves organisera en octobre 2008 un stage intitulé « initiation à la Sophrologie Caycédienne et gestion du stress chez l'artiste ». Entretien avec Karine Cohen, pianiste, pédagogue, enseignante, et sophrologue spécialisée dans la gestion du stress.*

## ■ Karine, pouvez-vous nous dire ce qu'est la sophrologie?

Créée en 1960 par le Pr. Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, la sophrologie est définie comme la science de la sérénité et de l'esprit. Elle est à la fois une méthode scientifique, qui repose sur des bases précises, et une thérapie corporelle car elle libère en douceur tensions et blocages divers. Elle se distingue de la relaxation simple car elle éveille la conscience en dynamisant nos potentiels, à travers un travail conscient aussi bien au niveau corporel que mental.

## ■ Et quelles sont ses origines?

Elle est le fruit de l'expérience de Caycedo qui a séjourné en Inde et au Japon. Dès son retour en Europe, il a intégré les techniques orientales de relaxation aux connaissances de la médecine contemporaine occidentale. Dans les années 1970 est fondée la première école de sophrologie. Depuis, des équipes de recherche se sont créées à travers le monde et la sophrologie est devenue une discipline de pratique clinique et d'enseignement. Elle est aujourd'hui pratiquée dans de nombreux secteurs (médicaux, sportifs, sociaux éducatifs).

## ■ Comment fonctionne la méthode?

La sophrologie se sert de l'imagination comme outil de changement et d'évolution. Elle utilise notamment la relaxation et le pouvoir du mental pour y associer la visualisation et projeter en imagination une situation, un événement à venir dans tous ses détails de façon positive. Dans cet état particulier entre

veille et sommeil, le sujet est capable de se concentrer avec plus d'efficacité. Il vivra par anticipation aussi bien dans son corps que dans son mental le déroulement d'un objectif comme par exemple réussir un examen.

## ■ Qu'apporte la sophrologie dans les conservatoires?

Cette méthode s'adresse particulièrement aux artistes qui souhaitent préparer et aborder positivement leurs concerts, examens ou concours. Elle leur permet de « gommer » l'effet négatif du stress en le régulant par un travail sur la respiration. La maîtrise de la fonction respiratoire va permettre une pratique artistique plus libre et plus expressive. Par la détente musculaire, l'artiste oriente son énergie vers les muscles nécessaires au mouvement. Son geste gagne en précision et son ressenti devient plus subtil. Par la concentration, il accèdera à son objectif facilement, sans se laisser perturber par des manifestations extérieures. Le musicien pourra préparer et vivre mentalement sa partition. Et finalement l'artiste dynamise sa confiance en lui, augmentant sa capacité de projet et de créativité.



Pour connaître les dates du stage, renseignez-vous auprès du conservatoire de Vanves (01 46 42 73 74)