

SOFROLOGIA

Dr. LEONARDO VARGAS ZUNIGA •

¿QUE ES LA SOFROLOGIA?

La Sofrología es la ciencia de la conciencia armónica, de la existencia serena.

Fue fundada por el doctor Alfonso Caycedo, su creador, en Madrid en 1960, derivando su terminología de las raíces: "SOS" que significa **Armonía** y, "PHREN" que significa **Mente** o **Conciencia**; y, "LOGOS" que significa **Estudio**.

Propuso como lema del movimiento científico que fundó, la frase latina "UT CONSCIENTIA NOSCATUR": Para que la consciencia sea conocida.

La Sofrología tuvo sus orígenes dentro de la Medicina, pero a través de su desarrollo histórico, se fue constituyendo como nueva ciencia y nueva profesión, con su filosofía, su semántica, bases teóricas y métodos propios. La Sofrología ha conquistado su identidad y se ha constituido como la más joven de las ciencias humanas, pero con el mismo rango de todas ellas.

Es así como el Dr. Caycedo inaugura la Facultad de Sofrología en Bogotá, Colombia, su tierra natal, siendo la primera en fundarse, habiéndome tocado estar presente en dicho evento,

(*) Miembro de la Federación Mundial de Sofrología. Catedrático Universitario.

Referencia Bibliográfica: ANATOMIA DE LA CONCIENCIA, por el Dr. Miguel Guirao. Edit. Andes Internacional, Barcelona, España. 1976.

con motivo del III Congreso Mundial de Sofrología, donde tuve la oportunidad de participar como conferencista (agosto 18/82).

La Sofrología como Ciencia, cumple tres objetivos fundamentales: 1º— Investiga, estudia y potencia las fuerzas responsables de la armonía del ser humano; 2º— Observa una filosofía humanista, universal y trascendente; y, 3º— Practica una disciplina existencial basada en métodos científicos de entrenamiento de la personalidad.

La Sofrología como Profesión, se integra a las ciencias operantes y se define con su propia identidad, independiente de ellas y en algunos casos les aporta bases teóricas y métodos.

Es así como aporta a las Ciencias de la Salud, algunos principios, dando origen a la Sofrología Médica. Así también a las Ciencias de la Educación, creando la Educación Existencial.

A las Ciencias Sociales contribuyendo con la Sofrología Sociológica y en los Deportes con la Sofrología Deportiva.

En los tiempos que corren, ya no es correcto estudiar al ser humano dividido en sus funciones o parcelas, hay que considerarlo en su totalidad existencial.

La Sofrología Médica lo considera como ser plenamente responsable ante sí mismo, ante su mundo interior, ante la familia y la sociedad en que vive. Por ello las técnicas de Entrenamiento Sofrológico han sido programadas a nivel individual, grupal y colectivo.

La Sofrología estudia los circuitos neurofisiológicos, su relación entre sí y su indisoluble presencia en el proceso de la libertad y trascendencia.

"El hombre no sería un ser libre si dependiese tan sólo

de estructuras orgánicas inmutables. Posee la libertad de ir o no sobre ellos de forma voluntaria, cargados de contenido positivo. No se encuentra sin defensa moral del acortamiento "genético" como han pensado tradicionalmente ciertos filósofos "racionalistas".

SOFROLOGIA: SU APLICACION

Es tan amplio su campo de aplicación, que no tiene límites exactos. Puede aplicarse en Medicina en general, Quirología, Psicología, Rehabilitación, en personas que laboran en oficinas, sin especificidad de ramas, en el propio hogar, en el deporte sin especificidad de ramas, en Instituciones de Rehabilitación de diversas ramas.

Basta comprender que es útil al ser humano, para que no tenga frustros, ya que se trata de prevenir al hombre de la contaminación; de mejorarlo si está contaminado, y de proyectarlo al futuro ya preparado mentalmente con fines positivos, que de ser posible deberían ser puestos en práctica y ponerlos en conocimiento de su ambiente para mejorarlo.

Colombia, ya dió ejemplo de proyección positiva, al inaugurar la primera Facultad de Sofrología, de la cual espera sacar provecho objetivo en unos 5 a 10 años, donde pondrá en práctica ambiental su personal preparado.

El Dr. Alfonso Oryendo su fundador, ha construido una ciudadela exclusivamente dedicada para los que desean practicar o realizar terapia de descontaminación, la misma que se la denominó Sofropolis.

Realmente son ejemplos dignos de seguir, sin evadirnos ni orgulloso temas que no hacen más que dispersar la sociedad humana, ahora que es cuanto más nos necesitamos.

El nacimiento de las nuevas técnicas de refuerzo, de la personalidad, como las distintas formas de entrenamiento sofrológico, permiten no sólo al Médico sino al ser humano en general, tener a la mano un medio de preparación, profilaxis o prevención, de mejoramiento y proyección futura, lógica de su conciencia, de su personalidad, de su conciencia misma.

Existen 3 posibilidades existenciales en el ser humano, estas son:

- a.— Permanecer toda la vida en la conciencia ordinaria (rutinaria);
- b.— Desplazarse dramáticamente y habitar la conciencia patológica de forma transitoria o definitiva "querer enfermarse";
- c.— Ir conquistando progresivamente la conciencia sofrónica, para habitar en ella en forma transitoria o permanente.

Esto es, al admitir, a través de investigaciones orgánicas la presencia de circuitos reverberantes o estratos clasificados, como Presentes, Latentes y Subyacentes.

La Anatomía Sofrológica niega la división de cuerpo y mente, las unifica.

La Anatomía no puede concebirse como estática, sino en circuitos vivos reverberantes, que si bien es cierto se asientan sobre áreas de mayor responsabilidad, no lo es menos que estén enlazados entre sí, condicionando la unidad indivisible del ser humano, el cual a su vez, se abre hacia una realización diaria y trascendentes.

El ser humano necesita seguridad, autoestima y proyección para ser diferente a otro, desde el punto de vista del positivismo del mismo. Una de las grandes fallas de los grandes investigadores de la conciencia humana, en Occidente, es que se han orien-

tado siempre al estudio de la dialéctica de lo patológico y se ha olvidado del humano sano y normal, por ello el mundo científico de lo "positivo", no ha tenido la acogida debida.

Por eso es que me inclino a difundir la Sofrología, porque estudia al ser humano en armonía como un objetivo inmediato.

La categoría de vivencia de la realidad del esquema corporal, en Sofrología, una doble cualidad; por una parte se vive la realidad del esquema corporal y por otra la realidad es vivenciada a través del esquema. Esa realidad es el esquema existencial.

METODOS DE ENTRENAMIENTO SOFROLOGICO

TECNICAS INDIVIDUALES:

Se dividen en tres grupos:

1. — Las que inciden en el presente de la persona que las practica, como la Sofronización Simple y la Sofrosustitución Sensorial;
2. — Las que inciden en el futuro, como la Sofroaceptación Progresiva, la Sofroestimulación proyectiva, la Sofrocorrección seriada, la Protección Sofroliminal.
3. — Las que inciden en el pasado del individuo y que son: la Sofromnesia libre, la Sofromnesia positiva simple.

TECNICA GRUPAL:

1. — Relajación Dinámica de Caycedo.
 - 1^{er}. Grado. Relajación Concentrativa;
 - 2^o Grado. Relajación Contemplativa;
 - 3^{er}. Grado. Relajación Reflexiva.

TECNICA COLECTIVA

Relajación Sofrológica Programada.

Estas técnicas constituyen la base de todos los procedimientos sofrológicos, de los distintos métodos y diferentes sistemas.

TECNICA DE SOFRONIZACION SIMPLE (S. S.)

Procedimiento que tiende a enseñar al paciente, o a la persona en entrenamiento, un procedimiento fácil de relajación, con la intención de modificar el tono muscular y los niveles de conciencia.

A través del "Terpnos Logos" el proceder del Sofrólogo es de la siguiente manera:

- a). Sugiere que relaje la cara y los hombros para conseguir eliminar las tensiones de los músculos del cuello y de la nuca favoreciendo la circulación cerebral.
- b). A continuación el paciente o la persona relaja los músculos de los brazos, de la espalda, del vientre y las extremidades inferiores.
- c). Seguidamente sugiere que aprenda a abandonarse mentalmente, "al borde del sueño".
- d). Cuando se ha producido la relajación física y mental, activa el proceso de sofronización de acuerdo a los objetivos buscados.

El hecho de repetir frecuentemente el mismo procedimiento de sofronización, tanto en las técnicas individuales como de grupo, favorece en los pacientes o personas en entrenamiento, la producción de un reflejo positivo en el sentido de la eliminación de las tensiones, cuando la persona relaje, en cualquier circunstancia, los músculos de la cara.

TECNICA DE SOFROSUSTITUCION SENSORIAL (S.S.S.)

Procedimiento de aprendizaje intrasofrónico de la capaci-

dad de cambiar una sensación por otra. Es importante tener presente que esta técnica puede ser desarrollada de acuerdo a la sofrolabilidad senso—perceptiva del alumno y de los objetivos buscados.

La Sofroanestesia por ejemplo, se logra con mayor facilidad si el Sofrólogo instruye para la sustitución de la sensación de dolor por frío o adormecimiento.

ENTRENAMIENTO SOFROLOGICO GRUPAL O RELAJACION DINAMICA DE CAYCEDO (R.D.C.-)

Es un método de relajación de gran importancia dentro de la Escuela Sofrológica.

Ha sido motivo de tesis doctoral, a nivel de Pediatría, Ginecología y Obstetricia, Rehabilitación Respiratoria y hasta en los deportes olímpicos, ha tenido gran utilidad y valía científica.

Se considera a la Relajación Dinámica como la columna vertebral de la Sofrología Médica.

La Relajación Dinámica de Caycedo es una técnica de sofronización de grupo de carácter dinámico, que utiliza como medio de activación intrasofrónica ciertos procedimientos inspirados en algunas técnicas de Oriente.

El método fue concebido por el doctor Caycedo para su empleo en múltiples direcciones, entre otras tenemos:

- a). Contribuir a la formación psicofísica de los médicos sofrólogos y miembros de las ramas auxiliares de la Sofrología.
- b). Para ser utilizado por éstos, como medio de prevención frente a las alteraciones psicósomáticas en individuos no enfermos; es decir, como entrenamiento y desarrollo de la personalidad.
- c). Ser empleado de acuerdo al criterio médico, en el trata-

- miento o prevención de ciertas alteraciones patológicas.
- d). Ser adaptado como medio sofropedagógico en la preparación de atletas a manera de preparación psicofísica en estas profesiones deportivas.

Existen tres Grados de Relajación Dinámica, que pueden ser practicados consecutivamente, o con independencia unos de otros, según el criterio del Sofrólogo.

Los tres Grados de Relajación Dinámica son:

- a). Relajación Dinámica Concentrativa;
- b). Relajación Dinámica Contemplativa;
- c). Relajación Dinámica Reflexiva.