

## Phénodescription RDC 5

Dès le premier cours reprenant les caractéristiques de la sophrologie caycédienne, j'ai apprécié la clarté d'esprit avec laquelle Natalia a repris les « fondamentaux ». Cela faisait un an que j'avais fini l'Académie et ce brillant résumé a été une entrée en matière efficace pour aborder les concepts plus compliqués.

De plus, de formation littéraire, j'apprécie le retour systématique aux racines grecques ou latines des mots. C'est pour moi le plus rapide moyen mnémotechnique. La précision des mots et des concepts est pour moi le gage du sérieux et de la profondeur de cette science sophrologique.

L'autre moyen pédagogique employé par Natalia qui me motive est la façon de présenter les choses avec progressivité en allant de l'extérieur vers l'intérieur : exemple, après avoir décrit les diverses formes d'énergie apprivoisées par l'homme, la question « et sa propre énergie ? » « Allons à la découverte de notre propre énergie ».

La Conscience, l'Energie, la Cellule, la Matière, l'Ame : tous ces sujets sont au cœur de ma propre recherche de vie. Je pratique le yoga depuis presque 30 ans et c'est dans les textes sacrés de l'Inde qu'a commencée ma recherche.

Avec la Sophrologie, je nourris quelque chose d'encore plus puissant qui est le sens de la vie par la présence des valeurs. Au-delà de la recherche de la transcendance, ma dignité purement humaine et incarnée se trouve dans mes valeurs. Personnellement, bien que j'aie étudié la transcendance indienne, ma foi chrétienne est la nourriture qui me porte. La sophrologie enrichit encore cet aliment. J'y trouve profondeur, liberté et universalité. Le retour à nos sources philosophiques grecques est aussi une redécouverte de mes racines.

Par ailleurs, la descente dans la matière m'a beaucoup fascinée : j'ai aimé descendre dans la vie même de la cellule avec ses formes variées d'énergie qui nous font vivre et par lesquelles nous la percevons : énergie mécanique ; thermique ; électrique ; chimique et nucléaire.

Mais la grande découverte de ces trois jours a été le travail sur le SON, agissant sur les 4 structures que sont le corps, l'esprit, la conscience et l'âme et qui prépare le sophronisant à ce moment très fort qui est celui où est posée la QUESTION RADICALE, celle qui nous conduit à la source de notre intentionnalité.

J'avais travaillé en stage de yoga le son OM comme son primordial, proche, d'ailleurs du son AMEN chrétien.

Ici, rien de semblable ! La raison pour laquelle les sons E-MOU-SO-TRI-A ont été choisis reste encore un peu floue : ai-je bien compris que chaque son entre en résonance avec la fréquence du système concerné, ou d'un ou des organes du système ? Est-ce un savant travail sur les

longueurs d'ondes associé à une expérimentation sur de nombreux sujets ? Est-ce une intuition ? Pour moi, cela reste encore à dévoiler.

Comment ces sons ont-ils impacté mes structures ?

Sur le corps, la vibration sonore change de qualité, de puissance, de couleur, de pouvoir évocateur en fonction du phonème (et aussi du phronème) : le « E » est dans ma tête comme un insecte vrombissant ; le « Mou » est rond , doux et sonore : il a un pouvoir de guérison ; le « SO » apparaît fort comme l'amour ou la mort : il occupe l'espace thoracique qu'il aborde doucement, timidement avec le « S », puis il s'impose puissamment avec le déploiement rond du « O » . « TRI » est comme un agacement qui stimule presque comme des piqures mon foie. « A » se fait aimer : il pose le son au fond du bassin avec largeur et patience. Il s'étale et reconforte tout l'abdomen. Le «A » est primordial ; il m'installe avec force et sécurité dans la vie, dans mes racines ; il réveille ce qu'il y a de lointain dans mon être et prononcé mentalement, il est comme un souffle, un soupir, un étonnement.

Qu'elle compréhension de « qui je suis » (de mon moi phronique) ces sons m'apportent-ils?

Emis à partir de mes cordes vocales, je les sens s'épanouir d'abord dans le 2<sup>ème</sup> Système. Ma pensée les conduit ensuite vers le système que je souhaite éveiller. A ma conscience se révèle donc un parcours du son : je me suis rendue compte que ce parcours, c'est cela qui me donnait ce sentiment d'unité ! Comme si les cellules se répondaient tandis que le son se répandait ! Une amitié, une complicité des divers systèmes qui n'en font qu'un, s'instaure : en moi, tout vit : je vis !

L'autre sujet qui m'a vraiment intéressée est l'analyse de l'âme et de ses 5 capacités : contemplation, foi, amour, intuition, voix intérieure. C'est une plongée vers le plus profond de l'être qui reste à faire vivre dans l'expérience même.

Précisément, pendant plusieurs vivances j'ai expérimenté cette contemplation sans objet, sans pensée, sans parole intérieure excepté les mots « prière », ma présence au monde est comme une prière dans un sentiment d'acquiescement profond à la vie, d'abandon. Les techniques d'immersion RDC6 ont été pour moi très puissantes. J'avais l'impression que ma fatigue physique, en éteignant un peu la pensée, me permettait d'aller plus vite dans le silence intérieur. Dans ce silence à un autre moment est monté en mon cœur un sentiment de reconnaissance, un « merci » à la vie.

Claire Barbotou