Lois et principes de la sophrologie

On appelle aussi ces principes les piliers de la sophrologie. Ces principes sont valables tant pour le sophrologue que pour le sophronisé.

- **Principe du schéma corporel** comme réalité vécue. Le schéma corporel est la représentation, la conscience que l'individu a de son propre corps à l'état statique et/ou en mouvement.
- **Ressenti négatif de son propre corps.** Le fait de percevoir son corps uniquement quand il souffre nous pousse à établir un lien entre le corps et la souffrance. Grâce à la sophrologie, nous avons la possibilité d'inverser ce processus, aboutissant ainsi à l'amour de notre corps. Nous pouvons ainsi l'accepter, être à l'écoute des messages qu'il véhicule et donc pouvoir vivre de façon harmonieuse avec lui.
- **Il n'y a pas de vide corporel,** certaines personnes sont souvent effrayées par la relaxation.

Ce vide corporel n'est pas une réalité, il n'existe pas. À l'inverse, la personne qui se relaxe part à la découverte de multiples sensations au niveau de son corps et celles-ci peuvent la rassurer.

- **Principe de réalité objective.** Il faut que le sophrologue sache qui il est, connaisse sa conscience, ainsi que ses limites.
- **Principe de l'action positive,** chacune des actions tournées vers la conscience a un effet sur toutes les autres composantes de la conscience. Cela conduit donc à la dynamisation de la conscience. Par exemple, dans une séance où le sujet vit une sensation positive au présent, cela aura une répercussion positive sur la vision de son passé.
- **Principe d'adaptation** , une séance de sophrologie doit s'adapter à divers critères, et le sophrologue doit savoir adapter ses séances pour proposer un travail de qualité, notamment aux personnes qu'il accompagne et à leur corps (femme enceinte, petit enfant, personne d'un âge avancé, etc.), à la demande ou à l'objectif qu'on souhaite atteindre, le problème à résoudre, à l'horaire de la journée , à la capacité à passer du temps debout, à tenir les yeux fermés sur une longue période, à rester concentré, etc
- **Loi de l'entraînement,** la régularité de l'entraînement est essentielle en sophrologie. La notion d'effort est capitale dans le domaine sportif par exemple. Cependant, elle est totalement absente en sophrologie. Ce qui revient à dire qu'en aucun cas la relaxation ne doit être forcée.