

Léxico

Ativação - exercício praticado ao nível Isocay da consciência

Aliança Sofrónica - Designa a relação específica entre Sofrólogo/a e a pessoa que a pratica

Anamnese – recolha de informação que permite estabelecer a linha terapêutica na Sofrologia clínica, e um programa para o não clínico. Tem que se fazer a diferença com o diálogo pré-sofrónico.

Consciência –a consciência humana como a força responsável pela integração de todas as estruturas da existência do ser (cf. Prof Caycedo)

Consciência Isocay – nível especial de consciência vigil descrita pelo professor Caycedo como o lugar onde se encontram as estruturas de integração do ser, responsáveis pela liberdade, a harmonia. Nível no qual se realizam todas as técnicas sofrológicas.

Corporalidade – percepção e presença na nossa consciência

Corporalizar – ativar, estimular a presença do corpo na consciência de todo o corpo, na sua globalidade.

Dessofronização – no final da sessão, o retorno ao nível habitual de vigília.

Diálogo pós-sofrónico – recolha da vivência e troca de ideias sobre a sessão. Não com o objetivo de interpretar as sensações mas de as escutar.

Diálogo pré-sofrónico – baseia-se na troca de informação entre o sofrólogo e a pessoa (sofronizante) e determinará, em função da realidade objetiva, a direcção dada à sessão.

Époké – suspensão do julgamento, viver o parêntesis - atitude fundamental em Sofrologia - consistindo em deixar surgir os fenómenos que aparecem durante a sessão, sem os julgar ou interpretar.

Estrutura do eu frónico - estrutura que determina a existência do ser na sua representação interna.

Existencial – em Sofrologia, no sentido em que se projeta na existência e estimula, ativa as nossas capacidades de existir, de escolher a nossa vida, mais do que só a viver.

Fenodescrição – Após cada sessão, a descrição verbal ou escrita dos fenómenos que se apresentaram/aconteceram.

Fenomenologia – corrente filosófica do século passado, inaugurada por Husserl. Nova forma de abordagem da consciência por uma leitura dos fenómenos que

emergem desta. Tem em conta a complexidade da consciência e por tal não podem ser estudadas pelas ciências naturais/exatas.

Fenomenológico – a Sofrologia é fenomenológica pois utiliza a leitura dos fenómenos que se apresentam na consciência para estimular a vivência.

Fronema – neologismo pra designar ativação «não audível» dum som interiorizado por si e em si.

Frónico – de “phren”, espírito, a consciência profunda interior do ser.

Futurização – exercício projetivo tendo em conta o futuro

Nível Isocay- nível particular de consciência vigil onde se encontram as estruturas de pausa do ser e em que se realiza o treino

Pausa Frónica de Integração (PFI) - durante a sessão, trata-se do momento de escuta das sensações mobilizadas pela ativação. Vivemos o que se nos revela na consciência.

Presentação ou presentificação – exercício que diz respeito ao presente

Preterização – exercício projetivo que diz respeito ao passado

Protocolo – organização do conteúdo de uma sessão em função do objetivo que se quer alcançar

Região frónica – espaço interno de encontro entre o corpo e o espírito. Descobre-se seguindo um treino sofrológico. É o suporte da consciência dita frónica

Relaxamento dinâmico de Caycedo – Diferentes protocolos realizados a partir do método Isocay

Semântica – estudo da linguagem

Sócio-profiláctica – domínios social e preventivo

Sofro-Análise-Vivencial (SAV) – análises das fenodescrições que permite remeter para a vivência da metodologia e que nada tem a ver com psicanálise.

Sofrologia clínica – campo de ação aos sofrólogos que pertencem ao ramo das ciências da saúde.

Sofrónico – de “Sos”- harmonia, serenidade, «Phren» - consciência, para uma consciência harmoniosa para o mundo exterior.

Sofronização – sessão que permite ativar a pessoa em consciência Isocay. Consegue-se graças às 3 técnicas-chave e é complementada com a intencionalidade da sessão.

Terpnos Logos – as palavras do sofrólogo que se dirigem à pessoa com quem está a praticar.

Treino sofrológico caycediano – adaptação, em função dos protocolos do método Caycedo. Que se caracteriza pela adaptabilidade e pela repetição que permite ativar e desenvolver a vivência.

Tridimensionalidade – a capacidade da consciência de viver, no decorrer da sessão o passado, o presente e o futuro numa unidade de tempo do aqui e agora.

Vivência – neologismo retirado da palavra castelhana “vivencia” e criada pelo Prof. Caycedo. Corresponde ao que é vivido durante uma sessão.

Vivência Frónica – o procedimento mais importante de todo o método e próprio da Sofrologia Caycediana. Consiste em ativar a experiência do encontro profundo entre o corpo e o espírito. Ato de consciência, como experiência interna dos fenómenos que se realizam no interior do ser.

Vivência frónica – quando este ato de consciência é transportado para a existência.