

SOPHROLOGIE

Et

Maladie de PARKINSON

POURQUOI LA SOPHROLOGIE dans la maladie de PARKINSON ?

Nous savons combien le bien-être émotionnel influence considérablement la mobilité du corps du malade, de même que l'état du corps impacte directement l'humeur et l'état émotionnel . C'est un tout.

Dans cette interaction, la sophrologie , mise au point par un neuropsychiatre dans les années 60, trouve en tant que soin de support , tout son intérêt.

La pratique de la sophrologie permet au patient :

De trouver en lui ses propres capacités.

De trouver les ressources nécessaires pour s'adapter et interagir avec les symptômes de la maladie.

Il s'agit de prendre conscience de son potentiel pour découvrir une meilleure qualité de vie ainsi qu'un mieux-être physique et psychique.

Ainsi par la pratique régulière de la sophrologie, le patient parviendra, peut-être, à mieux gérer ses émotions.

Il saura diminuer ou réguler son niveau de stress ce qui pourra améliorer son état physique (moins de tensions dans la corps) et aussi avoir une influence sur son sommeil .

La sophrologie est basée sur la respiration consciente.

A travers des exercices simples, le malade va apprendre à mieux anticiper les blocages de son corps et y faire face peut-être plus sereinement. Il sera plus en confiance avec lui-même et avec les autres.