

# **PRAKTYKA WYCHOWANIA**

**Paweł Zieliński**

Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

## **Miejsce sofrologii we współczesnej edukacji**

### **Wprowadzenie**

Artykuł ten jest próbą rekonstrukcji sofrologii jako systemu relaksacyjnego oraz wskazania jej miejsca we współczesnej edukacji. W polskiej literaturze naukowej brakuje aktualnych opracowań i odniesień do tego systemu, a w przeszłości w Polsce takie prace – za wyjątkiem krótkiego opracowania o charakterze fizjologicznym – nie powstały. Literatura przedmiotu, nieliczna i trudno dostępna w zdecydowanej większości jest hiszpańsko- i francuskojęzyczna. Badacz rekonstruując sofrologię, jej genezę, główne założenia teoretyczne i metody praktyczne, a także możliwości zastosowania, siłą rzeczy musi odwołać się do nielicznych dostępnych prac pisanych oraz źródeł internetowych, zwłaszcza witryn prowadzonych przez samych sofrologów, zachowując przy tym podejście krytyczne.

Już w monografii *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej* zwróciłem uwagę na sofrologię jako jeden z kilku systemów relaksacyjnych, które mają wyraźne walory edukacyjne. Systemy te, stworzone przez naukowców i opracowane naukowo w teorii i praktyce, mogą być bez większych zahamowań wprowadzane do państwowych systemów edukacji, w przeciwieństwie do wielu innych relaksacji i medytacji bezpośrednio wywodzących się z różnych religii i orientacji filozoficzno-religijnych, jakkol-

wiek część z nich jest również dobrze zbadana naukowo. Uchwycenie powyżej wskazanej różnicy może pomóc w wykorzystaniu opracowanych naukowo i neutralnych światopoglądowo metod, technik, a nawet całych systemów relaksacyjnych w szkolnictwie różnych szczebli oraz w innych formach oświaty. Z naukowego punktu widzenia podane dwa kryteria wydzielenia metod, technik i systemów relaksacyjnych stanowią o ich walorach edukacyjnych, jakkolwiek czynnik polityczny, tzn. orientacja ideologiczno-polityczna rządzących w kraju i decydujących o realizowanym podstawowym wzorcu edukacji może okazać się czynnikiem przesądzającym o ich *status quo* w edukacji państwowej.

Niemniej jednak wprowadzanie i nauczanie metod relaksacji spełniających podane kryteria stwarza większe możliwości ich przyjęcia i opanowania w procesie edukacyjnym. Chodzi tutaj nie tyle o udział i obecność parcjalaną relaksacji (jako elementu innych metod i zajęć spotykanych w szkole czy poza nią), ale o obecność globalną, np. pod nazwą „lekcja relaksacji” lub podobną w praktyce szkolnej, jak również jej wyraźną obecność wśród ustanawianych celów wychowania oraz wiedzy i kompetencji uzyskiwanych w procesie kształcenia. Może to pomóc w uniknięciu sytuacji, jaka miała miejsce w słowackim systemie edukacji, w którym w 2000 roku zaistniał przedmiot pod nazwą „joga w życiu codziennym”, upowszechniający wśród uczniów wszystkich rodzajów szkół słowackich ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i gimnastyczne jogi, zlikwidowany w 2001 roku, gdy ministrem szkolnictwa został członek partii KDH, dostrzegającej w istnieniu tego przedmiotu w szkołach zagrożenie dla chrześcijaństwa<sup>1</sup>.

Biorąc pod uwagę neutralność światopoglądową oraz walory oparte na rzetelnej wiedzy naukowej można wskazać metody, techniki oraz systemy relaksacyjne do bezpośredniego zastosowania w szkolnictwie różnych szczebli oraz w innych formach oświaty. W istocie we współczesnej edukacji w pewnym stopniu warunek ten spełnia lub może spełnić kilka

---

<sup>1</sup> P. Zieliński, *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo im. S. Podobińskiego Akademii im. J. Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011, s. 120. Zob. też: J. Darski, J. Targalski, *Chronologia Słowacji 1985-2008*, <http://jozefdarski.pl/7001-chronologia-slowacji-1985-2008>, z dn. 7.10.2012.

systemów: m. in. tzw. reakcja relaksacyjna Herberta Bensona wraz z zaawansowanymi formami dodanymi przez niego później, trening autogenny podstawowy wraz z medytacją autogenną oraz formułami sugestywnymi Johanna Heinricha Schultza, sugestologia i sugestopedia Georgija Łozanowa oraz sofrologia Alfonso Caycedo. Trzy pierwsze systemy omówiłem dokładniej we wspomnianej monografii<sup>2</sup>, a niniejszy tekst został poświęcony czwartemu z nich. Prawdopodobnie nie są to wszystkie systemy relaksacyjne spełniające podane kryteria, ale te najbardziej znane na świecie, choć w różnym stopniu w różnych krajach. Są także same metody spełniające podane kryteria, np. metoda Bersteina i Borkoveca<sup>3</sup> oraz trening relaksacyjny Lazarusa<sup>4</sup>, powstałe w oparciu o relaksację progresywną Edmunda Jacobsona.

Praca na podany w tytule artykułu temat może być wartościowa dla pedagogiki z uwagi na, z jednej strony, bezsprzeczne wartości wychowawcze i kształcące relaksacji i medytacji, wykazane w oparciu o wyniki badań licznych naukowców zagranicznych i polskich zajmujących się tym zagadnieniem, zebrane i przytoczone przeze mnie we wspomnianej już monografii, a z drugiej, jako próba uwolnienia przynajmniej niektórych z nich od bezpośrednich powiązań ideologiczno-religijnych w celu ich zastosowania w praktyce pedagogicznej. Naukowa wiedza dotycząca pozytywnego oddziaływania relaksacji i medytacji jest gromadzona i systematyzowana już od końca XIX wieku, od tego też czasu pojawiają się postulaty wybitnych uczonych dotyczące wprowadzenia metod relaksacyjnych do edukacji, w tym do edukacji nauczycieli<sup>5</sup>.

Z moich wstępnych badań i analiz wynika, że zwłaszcza dwa systemy, Bensona i Caycedo, oprócz innych zastosowań, są powiązane z systemami edukacji Stanów Zjednoczonych Ameryki oraz Szwajcarii<sup>6</sup>.

---

<sup>2</sup> Zob.: P. Zieliński, dz. cyt., s. 36-54, 284-285, 33-36, 265-267, 128-133, 309-310.

<sup>3</sup> A. Kokoszka, *Wprowadzenie do terapii poznawczo-behawioralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009, s. 253-254.

<sup>4</sup> L. Kulmatycki, *Lekcja relaksacji*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2002 (wyd. II), s. 8, 66-67.

<sup>5</sup> Zob. np.: W. James, *Życie i ideały*, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2010, s. 77 i nast.

<sup>6</sup> P. Zieliński, dz. cyt., s. 51-52, 310.

## Obecność sofrologii w polskiej literaturze przedmiotu

Kilku polskich uczonych zwróciło uwagę na ten oryginalny system relaksacyjny, opisując go w pewnym stopniu lub wskazując na niego w swych pracach naukowych.

W sposób najbardziej kompletny uczynił to Wiesław Romanowski w jednym z rozdziałów pracy: *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, ujmując sofrologię w aspekcie fizjologicznym i biofizycznym<sup>7</sup>. Romanowski przedstawił założenia teoretyczne sofrologii i zasady sofroterapii wypracowane przez profesora A. Caycedo oraz zaprezentował metodę relaksu dynamicznego opracowaną przez tego uczonego.

W tej samej pracy Stanisław Grochmal również odniósł się do sofrologii, traktując ją jako system medyczno-filozoficzny badający i dostarczający metod modyfikacji stanów świadomości człowieka<sup>8</sup>.

Andrzej Szyszko-Bohusz, nestor polskiej „relaksacji pedagogicznej”, zaliczył relaksację sofroniczną do podstawowych metod relaksacyjnych, powołując się przy tym na S. Grochmala<sup>9</sup>.

Lesław Kulmatycki w jednej ze swoich wcześniejszych prac wymienił wśród dziesięciu metod relaksacyjnych, traktowanych jako naturalne sposoby działające antystresowo, sofrologiczny relaks dynamiczny. Ujął go jako trening psychosomatyczny, składający się z układu ćwiczeń dynamicznych, oddechowych, koncentracyjnych i relaksacyjnych prowadzących do uzyskania tzw. „świadomości sofrologicznej” – świadomości „wyostrzonej”<sup>10</sup>.

Wszystkie te odniesienia współcześnie wypełniają już tylko w pewnym stopniu swe zadanie edukacyjne z uwagi na upływ czasu, część z nich jest nieaktualna lub niekompletna, gdyż w większości były to zaled-

---

<sup>7</sup> W. Romanowski, *System sofrologii*, w: S. Grochmal (red.), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa 1979 (wyd. III), s. 36-44.

<sup>8</sup> S. Grochmal, *Usuwanie zaburzeń napięcia psychofizycznego*, w: S. Grochmal (red.), dz. cyt., s. 225. Autor ten wskazał na powiązania sofrologii w momencie jej konstituowania się z treningiem autogennym J.H. Schultza oraz eutonią G. Alexander.

<sup>9</sup> A. Szyszko-Bohusz, *Funkcja ćwiczeń odpężających w nowoczesnym procesie kształcenia*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich - Wydawnictwo, Wrocław, Oddział w Krakowie 1979, s. 32.

<sup>10</sup> L. Kulmatycki, *Stres, joga, relaksacja*, Wydawnictwo Wacław Bagiński i Synowie, Wrocław 1993, s. 37.

wie ogólnikowe wzmianki o sofrologii, która wciąż się rozwija. W tym kontekście problematyka poruszana w niniejszym artykule zyskuje na znaczeniu.

### **Geneza sofrologii: twórca, jego inspiracje i rozwój systemu**

Nazwa „sofrologia” wywodzi się z języka greckiego od słów: *sos* – harmonia, *phren* – umysł, świadomość oraz *logos* – słowo, rozum, nauka i według jej twórcy A. Caycedo jest nauką, która koncentruje się na wpływie psychologicznych, fizjologicznych i innych czynników na świadomość człowieka oraz na wywoływaniu jej zmian. Zmiany świadomości są wykorzystywane w postępowaniu terapeutycznym, pedagogicznym oraz naukowo-badawczym<sup>11</sup>. Możliwa jest jeszcze druga eksplikacja nazwy, bardziej interesująca z pedagogicznego punktu widzenia, na którą wskazał Caycedo w 2001 roku, pisząc o doświadczaniu harmonii w świadomości<sup>12</sup>. Ma ona pochodzić od słów greckich: *sōphron* – mądry, rozważny, umiarkowany oraz – *logos* i być nauką o osiąganiu stanu równowagi, umiarkowania i mądrości w ludzkim życiu. Trzeba pamiętać, że *sophrosyne* było pewnym ideałem wychowania już w starożytnej Grecji, wymienianym przez Homera i spotykanym u Spartan, zawierającym w sobie cnoty: rozwagi, opanowania czy zdyscyplinowania oraz umiaru, zapewniające człowiekowi harmonię wewnętrzną i spokój.

---

<sup>11</sup> W. Romanowski, *Czynnik etyczny w różnych systemach wychowania fizycznego*, w: S. Grochmal (red.), dz. cyt., s. 20.

<sup>12</sup> Wypowiedź A. Caycedo przytoczona na stronie: <http://gb.sophrologie-info.com/history.htm> z dn. 12.10.2012.



**Ryc. 1. Alfonso Caycedo – twórca sofrologii<sup>13</sup>.**

Alfonso Caycedo urodził się w 1932 roku w Kolumbii, a studia ukończył w Madrycie i zaczął specjalizować się w neuropsychiatrii. W Hiszpanii zajmował się ofiarami II wojny światowej, które nie zawsze mogły poradzić sobie z jej traumą. Według jego obserwacji lekarstwa i ówczesne terapie, takie jak: śpiączka insulinowa, elektrowstrząsy czy leczenie bez znieczulenia często powodowały gorsze skutki uboczne niż sama choroba, dlatego zaczął szukać innych metod terapii, a chodziło tu nie tylko o znieczulenie bólu, ale też o uspokojenie psychiczne jego pacjentów. Caycedo zwrócił się w stronę hipnozy klinicznej, podobnie jak wcześniej zrobił to J.H. Schultz.

Po dalszych badaniach uczony zauważył różnice między teoriami hipnozy a obserwacjami klinicznymi, ponadto niektórzy jego pacjenci bali się hipnozy i nie chcieli w niej uczestniczyć. W październiku 1960 roku stworzył termin „sofrologia”, a następnie w tym samym roku, powołał pierwszy zakład sofrologii klinicznej w Uniwersytecie Madryckim. Ówczesna sofrologia była w dużym stopniu związana z hipnozą, ale jej twórca podkreślał jej humanistyczny i podmiotowy cha-

---

<sup>13</sup> Źródło fotografii: *Le fondateur: Dr. Alfonso Caycedo*, <http://www.sofrocay.com/index.php?accion=cronologies&idmenu=2&id=11202>, z dn. 12.10.2012.



rakter<sup>14</sup>. Ze współczesnych badań nad hipnozą wynika, że może ona być praktykowana jako terapia antyautorytarna, o czym pisałem w innym artykule<sup>15</sup>. Podejście Caycedo do sofrologii zaczęło zmieniać się w latach sześćdziesiątych. Podczas pobytu w Szwajcarii na stażu w sanatorium Bellevue w Kreuzlingen, został uczniem Ludwika Binswanger, twórcy szwajcarskiej psychiatrii fenomenologicznej i zapoznał się z metodą badania świadomości Martina Heideggera, która była transformacją metody dochodzenia do „czystej” świadomości Edmunda Husserla, twórcy fenomenologii świadomości. Zainspirowany fenomenologią i egzystencjalizmem wprowadził do sofrologii kategorię „zmienionych stanów świadomości”. Od lat sześćdziesiątych problematyka ta zaczęła być bardzo popularna w badaniach naukowych, chociażby za sprawą uczonych amerykańskich, takich jak Arnold M. Ludwig i Charles Tart<sup>16</sup>. Podczas pobytu w Szwajcarii Caycedo zaczął też domniemywać, że stan fizyczny ciała człowieka odwzorowuje jego stan emocjonalny i odwrotnie, co uczyniło to przypuszczenie bliskim założeniom bioenergetyki Alexandra Lowena. W sofrologii na pierwszym planie znalazły się: własne doświadczenie osoby ją praktykującej oraz jej subiektywny odbiór zjawisk, czynniki, które stały się ważniejsze od samego prowadzenia terapii. W ten sposób sofrolog stał się postacią drugorzędną w procesie sofroterapii.

Za namową swej żony Collette oraz Binswanger, Caycedo podróżował przez kilka lat po Indiach, pograniczu Tybetu i Japonii, spotykając indyjskich lekarzy i guru, XIV Dalajlamę oraz jego mnichów, często biegłych w medytacji *tummo* oraz medycynie tybetańskiej, jak również praktykujących mistrzów zen. Warto zauważyć, że podobną drogą postępował w latach osiemdziesiątych H. Benson, który zaprzyjaźnił się z Dalajlamą i z jego poparciem mógł bez przeszkód badać

---

<sup>14</sup> A. Caycedo, *Sophrology and psychosomatic medicine*, „American Journal of Clinical Hypnosis” 1964, nr 2 (10), s. 103-106.

<sup>15</sup> Zob. P. Zieliński, *Możliwości zastosowania hipnozy w pedagogice*, w: „Pedagogika. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2004 nr 13, s. 223-224.

<sup>16</sup> Ich badania naukowe i koncepcje przedstawiłem w: P. Zieliński, *Relaksacja...*, s. 54-65.

mnichów tybetańskich praktykujących medytację *tummo*<sup>17</sup>. W Polsce, w małym nakładzie ukazała się praca profesora Caycedo dotycząca jego pobytu w Indiach i spotkań oraz przeprowadzonych wywiadów z tamtejszymi guru<sup>18</sup>.

Po powrocie z Dalekiego Wschodu uczony zmodyfikował sofrologię. Zaznaczył, że system ten nie ma na celu przeniesienia na grunt kultury zachodniej cech filozoficznych i religijnych poznanych metod wschodnich. Starał się, aby dostosować do kultury i potrzeb ludzi Zachodu zawartość tych metod bez ich filozoficznych i religijnych konotacji. Służyć temu miały jego badania i doświadczenia pozyskane w kontaktach ze wschodnimi mistrzami, ale też jego wiedza i umiejętności uzyskane podczas studiów oraz pracy naukowej i zawodowej w Hiszpanii i Szwajcarii. Dla metod treningowych sofrologii, ćwiczonych w grupach profilaktycznych i terapeutycznych, zaproponował nową nazwę – „relaksacja dynamiczna”. Caycedo twierdził, że nie wymaga ona żadnego konkretnego systemu wiary<sup>19</sup>.

Po powrocie do Hiszpanii Caycedo uzyskał profesurę z psychiatrii na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Barcelońskiego. W latach: 1968-1982 prowadził badania i eksperymenty starając się uczynić Relaksację Dynamiczną godną zaufania dla ludzi kultury zachodniej. Pierwszy światowy kongres sofrologii odbył się w 1970 roku w Barcelonie i zgromadził 1400 specjalistów z 42 krajów. Pierwsze sesje sofrologii Caycedo poprowadził w 1974 roku. W tym czasie zdecydował się wyjść z nią poza kręgi akademickie i terapeutyczne. W 1977 roku był pierwszym sygnatariuszem tzw. Deklaracji Récife, czyli *Deklaracji Wartości Ludzkich*, podpisanej w Brazylii. Podczas trzeciego światowego kongresu sofrologii w 1982 roku w Bogocie Caycedo powołał do życia tzw. sofrologię społeczną, mając nadzieję tym działaniem pomóc

---

<sup>17</sup> Zob. P. Zieliński, *Relaksacja...*, s. 56-49.

<sup>18</sup> A. Caycedo, *Tajemnice joginów*, tł. Z.J. Łopszyc, Stowarzyszenie Buddyjskie Zen „Czogie” w Polsce, Warszawa 1983.

<sup>19</sup> Informacje biograficzne oraz dotyczące rozwoju systemu sofrologii przytoczono w oparciu o relacje i dane pozyskane od P. Gautiera oraz D. Wilson-Revie, uczennicy Caycedo i kontynuatorki jego nauk w Szwajcarii, opisane jako: *Alfonso Caycedo*, [http://psychology.wikia.com/wiki/Alfonso\\_Caycedo](http://psychology.wikia.com/wiki/Alfonso_Caycedo), z dn. 10.10.2012.



krajom rozwijającym się. Pierwotnie *Relaksacja Dynamiczna Caycedo*, w skrócie *RDC* – (ang. *Caycedian Dynamic Relaxation*, czyli *CDR*) składała się z trzech poziomów kształcenia. W 1985 roku Caycedo wprowadził jeszcze czwarty poziom (*CDR4*), a w 1989 roku „Poziom Mistrza Sofrologii *Kajsediańskiej*” (ang. *Master of Caycedian Sophrology*). W 1992 roku powołał do życia *International University of Caycedian Sophrology*. Od 1988 roku centrum sofrologii mieściło się w Andorze, a od 2005 roku w Genewie i Londynie.

Współcześnie sofrologia występuje i rozwija się głównie w krajach Europy Zachodniej, w Hiszpanii, Francji, Włoszech, Szwajcarii, Belgii, Niemczech, Portugalii i Wielkiej Brytanii oraz w krajach Ameryki Południowej, zwłaszcza w Kolumbii i Brazylii<sup>20</sup>. Jej kursy i warsztaty organizowane są na całym świecie. Do Polski system ten zawitał niedawno. 26 i 27 listopada 2011 roku w Warszawie odbyły się warsztaty sofrologii – *RDC-1*, a 11 i 12 lutego 2012 roku – *RCD-2*, każdy z nich trwał łącznie 14 godzin. Szkolenia te prowadzone były przez trenerkę sofrologii z Francji – Bernadette Kraszewską<sup>21</sup>.

### **Założenia systemu**

W pracy *Progrès en sophrologie* wydanej w 1969 roku Caycedo przedstawił własny model stanów świadomości<sup>22</sup>. Relaks dynamiczny Caycedo dotyczy głównie mięśni motorycznych ciała ludzkiego, a nie szkieletowych. W myśl zależności wskazującej na dwukierunkowość powiązań napięcia mięśniowego i psychicznego funkcjonuje również ludzka świadomość, która podlega zmianom, spowodowanym nie tylko przez zjawiska psychiczne, ale również fizjologiczne i oddziaływania farmakologiczne.

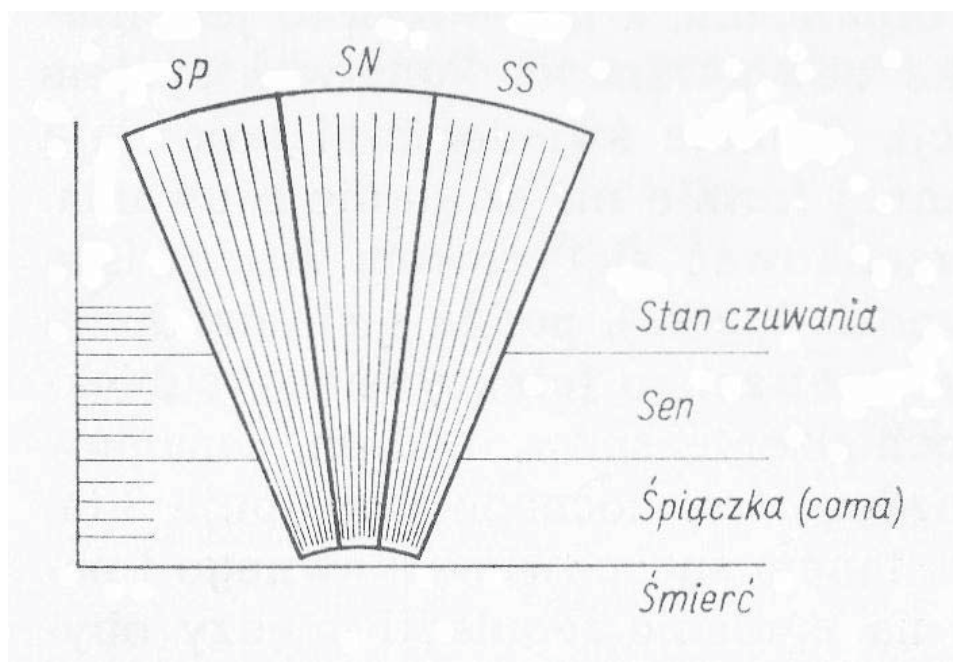
---

<sup>20</sup> Informacje pozyskane od B. Santerre, jednego z nauczycieli sofrologii we Francji, zebrane na stronie: *Histry*, <http://gb.sophrologie-info.com/history.htm>, z dn. 10.10.2012.

<sup>21</sup> Informacje pozyskane ze strony: *SOFROLOGIA - RELAKSACJA DYNAMICZNA - warsztaty unikalnej metody opracowanej przez profesora Alfonso Caycedo*, <http://www.goldenline.pl/spotkanie/sfrologia-relaksacja-dynamiczna-warsztaty-unikalnej-metody-opracowanej-przez-profesora-alfonso-caycedo>, z dn. 10.10.2012 oraz *SOFROLOGIA - RELAKSACJA DYNAMICZNA, warsztaty metody opracowanej przez profesora Alfonso Caycedo*, <http://arslibra.vel.pl/warsztaty.sofrologia.html>, z dn. 17.10.2012.

<sup>22</sup> Inne modele stanów świadomości powiązane z relaksacją zostały przeze mnie dokładniej opisane w pracy: P. Zieliński, *Relaksacja...*, s. 54-85.

W ujęciu sofrologii świadomość to stan psychofizjologiczny. Pomiedzy środowiskiem a organizmem może wystąpić stan równowagi, określany przez Schultza jako *sensoriostaza* lub *perceptostaza*. Pod wpływem informacji ze środowiska wewnętrznego organizmu może wytworzyć się stan równowagi wewnętrznej nazywany przez Waltera B. Cannona *homeostazą*. Według sofrologii możliwy jest jeszcze trzeci stan równowagi zależny od utrzymania własnego „ja” i świadomości jako wpływających na czynności organizmu, określony mianem *egostazy*. Lokuje się ona między *sensoriostazą* (tworząc z nią *psychostazę*), a *homeostazą*. Egostaza może prawidłowo funkcjonować, gdy ma miejsce normalny przepływ informacji ze środowisk: zewnętrznego i wewnętrznego. Na skutek zmniejszenia ilości informacji ze środowiska zewnętrznego, chociażby przez dobrowolną izolację, gdy człowiek np. przygotowuje się do snu, ale też w wypadku stosowania relaksacji, specjalnych technik sofronicznych, hipnozy bądź jogi, następuje zwolnienie zapisu EEG i obniżenie stanu świadomości. Mechanizmy egostatyczne próbują przywrócić stan normalny, np. człowiek może zwilżyć twarz zimną wodą dostarczając większej ilości bodźców ze środowiska zewnętrznego, chroniąc się przed zaśnięciem, co jest odwołaniem się do modelu *sensoriostazy*. Może również mieć miejsce odwołanie się do modelu *homeostazy*, organizm wchodzi wtedy w stan snu paradoksalnego, a funkcje świadomości pojawiają się ponownie, ale w odmiennej od czuwania formie, podlegając nie tyle obiektywności i logice, co afektywności i subiektywności. Podczas stanu snu obserwuje się 3 do 5 oscylacji pomiędzy płytkim i paradoksalnym snem, co oznacza, że dochodzi do zamiany miejsc między wskazanymi modelami regulacji. Podobną rytmikę obserwuje się również podczas stanu czuwania. Na Wschodzie zdaje się dominować model „wewnętrzny”, związany z uspokajaniem pracy układu autonomicznego, a na Zachodzie model „zewnętrzny”, związany z aktywowaniem kory mózgowej człowieka. Ryc. 2 przedstawia trzy zakresy, czy też rodzaje świadomości wg Caycedo.



Rys. 2. Różne poziomy i stany świadomości wg A. Caycedo<sup>23</sup>.

Na schemacie przez „SP” oznaczono świadomość patologiczną, w której zaznaczają się stany histeryczne, zespoły dementyjne oraz różne psychozy. Przez „SN” oznaczono świadomość normalną, przeciętną, fizjologiczną, czyli stan fizjologicznego czuwania, osiągniętego przez wzbudzenie tworu siatkowatego, w którym to stanie są obecne pewne elementy świadomości psychologicznej. Przez „SS” oznaczono świadomość ponadnormalną czyli sofroniczną lub sofrologiczną, różną od poprzedniej, uzyskiwaną na drodze stosowania metod psychologicznych i psychofizjologicznych. Caycedo porównuje tę świadomość ze stanem *samadhi* lub *satori*<sup>24</sup>.

W miarę rozwoju sofrologii pojawiły się jej trzy naczelne zasady, czy też wskazania dla osób praktykujących:

- 1) wprowadź ciało w żywą rzeczywistość, żyj w ciele będącym w dobrym zdrowiu, doprowadź umysł i ciało do harmonii;
- 2) wzmocnij pozytywne działanie, by rozwinąć pozytywne elementy

<sup>23</sup> Schemat pierwotnie zawarty w pracy: A. Caycedo, *Progresos en sofrología (Progrès en sophrologie)*, Editorial Scientia, Barcelona 1969, tutaj przytoczony za: W. Romanowski, *System sofrologii*, dz. cyt., s. 40.

<sup>24</sup> Tamże, s. 36-41.

przeszłości, teraźniejszości i przyszłości w celu osiągnięcia pełnego własnego potencjału;

3) wypracuj bezstronne postrzeganie rzeczywistości, by nauczyć się widzieć rzeczy jako będące czymś więcej, niż wydają się być, by rozwinąć większy realizm i w ten sposób zwiększyć skuteczność działań<sup>25</sup>.

Jednym z podstawowych wskazań sorfrologii jest odnalezienie się we własnym ciele, bycie w nim, doświadczanie przez nie świata, odczuwanie dzięki niemu radości istnienia, dostrzeganie i rozumienie jego subtelnych sygnałów, podczas gdy większość ludzi Zachodu nie troszczy się o to i zwraca uwagę na swoje ciało wtedy, gdy jest ono chore. Ćwiczenia oddechowe i ruchowe, wizualizacje, proste medytacje i inne proponowane techniki Relaksacji Dynamicznej prowadzą do uzdrowienia ludzkiej psychiki i ciała oraz ich integracji, do życia w stanie relaksacji, odkrycia depozytu, jakim są doświadczenia życiowe mogące uczynić życie ludzkie szczęśliwszym i przydatnym również dla innych. Sięgnięcie poprzez polecane praktyki do intuicji i zawierzenie jej rozbudza i wzmacnia ludzkie zdolności twórcze i staje się stale obecnym drogowskazem w życiu. Założenia te są też w pełni zgodne z filozofią José Silvy, twórcy systemu *samokontroli umysłu*, którą opisałem w swej pierwszej monografii<sup>26</sup>.

### Relaksacja Dynamiczna

CDR (ang. *Caycedian Dynamic Relaxation*), Relaksacja Dynamiczna Caycedo pierwotnie składała się z 3 poziomów. Pierwszy z nich inspirowany był radżą-jogą indyjską, drugi praktykami buddyzmu tybetańskiego – medytacją *tummo*, a trzeci – medytacją buddyzmu zen, zwaną *zażen*<sup>27</sup>, wszystkie one jednak zostały przekształcone przez uczonego i nie występują w swej oryginalnej formie, jak również odrzucono ich zaplecze filozoficzno-religijne.

Obecna Relaksacja Dynamiczna wygląda inaczej niż w latach

---

<sup>25</sup> Summary, <http://gb.sophrologie-info.com/summary.html>, z dn. 12.10.2012.

<sup>26</sup> Zob. P. Zieliński, *Samorealizacja i samonychanie w zen i Metodzie Silvy*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 2000, s. 106 i nast. oraz 164-165.

<sup>27</sup> C.B. de Tonnac, *Essay on a synthesis of Buddhism and Sophrology*, „International Journal of Psychotherapy” 2007 nr 3 (11), s. 47-55.

sześćdziesiątych, gdyż uległa przekształceniom, głównie za sprawą działań swojego twórcy. Według Bernarda Santerre, założyciela i dyrektora Instytutu Sofrologii w Rennes, przez wiele lat były praktykowane tylko, wymienione wyżej, pierwsze 3 stopnie. Z czasem Caycedo zmodyfikował je i dodał dodatkowe, tak że obecnie istnieją 3 cykle, a każdy z nich zawiera 4 stopnie, łącznie jest więc 12 stopni Relaksacji Dynamicznej. Trening różnych stopni nie wymaga jednak od ćwiczących perfekcjonizmu w ich opanowaniu, liczy się tutaj przede wszystkim dynamika, właściwa intencja i osobiste doświadczenie w wykonywaniu ćwiczeń. Oczywiście, aby osiągnąć tytuł mistrzowski „Caycedian Sophrologist” należy ukończyć pełne szkolenie i otrzymać stosowny certyfikat. Zazwyczaj praktykowane są pierwsze 4 stopnie, czyli cykl podstawowy. Zdaniem Santerre, regularna praktyka właśnie tych stopni pozwala na realizację wskazywanych przez sofrologię zasad i w tym sensie jest istotniejsza, niż zajmowanie się pozostałymi stopniami<sup>28</sup>.

Według opisu W. Romanowskiego ćwiczenia powinny odbywać się dwuetapowo; przez miesiąc w grupie pod kierunkiem doświadczonego sofrologa, potem indywidualnie według uzyskanych od niego wskazówek. Podczas pierwszego etapu ćwiczenia należy wykonywać codziennie przez godzinę, dbając o to, aby ćwiczyć przed spożyciem posiłku, albo 2 godziny po jego spożyciu. Przez pierwsze dwa tygodnie zdaniem uczonego ćwiczenia mają charakter dezintegrujący, służą do osiągnięcia jak najgłębszego wyciszenia i nauczenia się przebywania w stanie jakby półsnu. Są to głównie ćwiczenia oddechowe, ponadto wykonuje się nieco ćwiczeń dynamicznych, jak ruchy rotacyjne ramionami, czy podskoki i dużo ćwiczeń relaksacyjnych. Przez kolejne dwa tygodnie ćwiczy się głównie stany koncentracji na podawanych ćwiczącym przez sofrologa przedmiotach oraz na treściach wybranych przez samych ćwiczących. Romanowski nazywa ten etap przejściem od dezintegracji do integracji świadomości, od jej zniesie-

---

<sup>28</sup> Informacje pozyskane od B. Santerre, *Histry*, <http://gb.sophrologie-info.com/history.htm>, z dn. 13.10.2012.



nia do stanu wyostrożonej świadomości. Jest to prawdopodobnie czynnik samokontroli i świadomego sterowania czynnościami organizmu, a także zachowania się i dokonywania wyborów<sup>29</sup>, ma więc wyraźne znaczenie nie tylko zdrowotne, ale też wychowawcze i samowychowawcze.

W dalszej części tekstu Romanowski wskazał na powiązania między przykładowymi ćwiczeniami Relaksacji Dynamicznej, jak płukanie jamy nosowej słoną wodą, ćwiczenia oddechowe, wczuwanie się w procesy regeneracji i wypoczynku organizmu, ruchy szyi, oczu oraz automasaż, a ich oddziaływaniem neurofizjologicznym na organizm. Podsumowując tę część rozważań uczony stwierdził: „Stan wyciszenia psychicznego powoduje z punktu widzenia neurofizjologicznego spokój i ciszę stwierdzoną elektroencefalograficznie. Następuje odpoczynek od myślenia, uspokojenie wyobraźni, obniżenie procesów pamięci, osłabienie a nawet zupełne zahamowanie procesów wolicjonalnych, prawdziwa pustka psychiczna. Po osiągnięciu tego stanu koncentracja na wybranym przedmiocie stanowi nową formę „gimnastyki” psychicznej. Wykluczone jest rozproszenie uwagi, wieloprzedmiotowość koncentracji, gonitwa myśli. Jedna rzecz ma przyciągać uwagę, a wszelkie inne bodźce muszą być ignorowane. Uzyskanie sprawności w sterowaniu tego rodzaju stanami psychicznymi jest podstawowym elementem równowagi psychicznej i antynerwicowego działania sofroterapii”<sup>30</sup>.

### **Podsumowanie – obecność sofrologii w edukacji i jej znaczenie dla pedagogiki**

W opisie seminarium pierwszego stopnia, czyli dwudniowego warsztatu sofrologii CDR-1 w Polsce, prowadzonego przez B. Kraszewską, można odnaleźć informacje dotyczące korzyści możliwych do osiągnięcia w wyniku opanowania i stosowania poznanych metod i technik sofrologii, ponadto informacje dotyczące procesu sofronizacji

---

<sup>29</sup> W. Romanowski, *System...*, s. 43.

<sup>30</sup> Tamże, s. 44.



i pracy z intuicją.

Według tych informacji praktykowanie Relaksacji Dynamicznej ma pomagać w:

- chorobach psychosomatycznych, wymieniono tutaj: alergie, nadwagę, problemy z układem pokarmowym, infekcje dróg moczowych;
- regulacji systemu immunologicznego, wymieniono tutaj: hormony, cukrzycę, tarczycę, ciśnienie krwi, arytmie;
- chorobach układu nerwowego, wymieniono tutaj: fobie, obsesje, depresję, złe samopoczucie;
- problemach seksualnych, wymieniono tutaj: impotencję, oziębłość, przedwczesny wytrysk;
- i innych, jak: bezsenność, migrena i bóle kręgosłupa<sup>31</sup>.

Istnieją prawdopodobnie naukowe dowody na skuteczność metod sofrologicznych, jednak wymaga to osobnego zbadania. Wiadomo, że takie badania prowadzi się do dzisiaj i są prace naukowe, dokumentujące np. pozytywne oddziaływanie sofrologii na matki znajdujące się w stresie okołoporodowym, tzn. powodujące ich wyraźne odprężenie w tym okresie<sup>32</sup>.

W sofrologii zakłada się, że ciało ludzkie odwzorowuje stan emocjonalny i mentalny, łącznie ze wszelkimi stresami, co może prowadzić do pewnego wzorca zachowań:

stres – napięcie mięśniowe – większy stres – większe napięcie mięśniowe.

Chodzi jednak o to, aby przerwać to „błędne koło” realizując inny wzorec: rozluźnienie mięśni – rozluźnienie mentalne – wyciszenie – wyciszenie ciała.

Przez ćwiczenia oddechowo-ruchowe oraz medytacje statyczne i dynamiczne osiąga się odmienny stan świadomości zwany *sofroliminal*,

---

<sup>31</sup> Informacje pozyskane ze strony: *SOFROLOGIA - RELAKSACJA DYNAMICZNA - warsztaty unikalnej metody opracowanej przez profesora Alfonso Caycedo*, <http://www.goldenline.pl/spotkanie/sofrologia-relaksacja-dynamiczna-warsztaty-unikalnej-metody-opracowanej-przez-profesora-alfonso-caycedo>, z dn. 15.10.2012.

<sup>32</sup> M. Suzuki i in., *Effect of sophrology on perinatal stress monitored by biopyrrin*, „Open Journal of Obstetrics and Gynecology” 2012 nr 2, s. 176-191.

czyli stan relaksacyjny. Na skutek stosowanych metod i technik zachodzą w człowieku procesy fizjologiczne, tzn. zmienia się naprzemiennie zasadowość i kwasowość krwi powodując wydzielanie w mózgu substancji chemicznej poszerzającej świadomość. Wzrasta świadomość samego siebie, własnego ciała, jak również kapitału gromadzonych pozytywnych doświadczeń. Człowiek uświadamia sobie pewne powtarzające się emocje, ciągi obrazów bądź wewnętrzny monolog i w ten sposób sięga do swej intuicji. Uczy się odczytywać ten symboliczny język i zaczyna żyć autentycznie, w zgodzie ze sobą, a po pewnym czasie praktykowania sofrologii może odkryć swe „prawdziwe ja”. W ten sposób człowiek uzyskuje dostęp do podpowiedzi, sugestii i genialnych pomysłów, osiągając wyższy poziom samorealizacji<sup>33</sup>.

Pierwszy stopień Relaksacji Dynamicznej według Santerre zawiera ćwiczenia wzmacniające ciało i rozwijające odczuwanie poprzez nie świata, a także uczucia oraz koncentrację uwagi, służy integracji ciała i psychiki, wzmacniając zwłaszcza w wielu aspektach funkcjonowania konstytucję fizyczną człowieka, czyli – jak to ujmuje się w sofrologii – wzmacnia diagram ciała. Drugi stopień pomaga wypracować pozytywne postrzeganie własnego ciała oraz wzmacnia jego zdrowe funkcjonowanie, jak również uczy kontemplacji wskazującej na „ograniczone ciało, ale nieograniczoną świadomość”. Trzeci stopień jest wyraźnie „integrujący”, wzmacnia postawę ciała, jego kondycję i równowagę, uczy właściwego oddychania, „medytacji refleksyjnej” oraz integralności, poczucia całości ze światem i niepodzielności. Czwarty stopień ma pomóc w odkryciu rzeczywistego wymiaru ludzkiej egzystencji, fundamentalnej wartości „bycia sobą” oraz całością<sup>34</sup>. Santerre zauważył, że pierwsze wykonanie jakiejś czynności zazwyczaj interesuje i angażuje człowieka, jednak jej kolejne powtarzanie sprawia, że

---

<sup>33</sup> Informacje pozyskane ze strony: *SOFROLOGIA...*, dz. cyt.

<sup>34</sup> Informacje pozyskane od B. Santerre, zebrane na stronie: *Histry*, dz. cyt. Pierwotne źródło informacji:

B. Santerre, *A propos de l'entraînement*, „Actes du colloque de la Société Française de Sophrologie en 1995. Approches expérimentales des chemins initiatiques d'Orient et d'Occident”, Les éditions Du Prieuré, ISBN 2-909672-88-3.

ludzie ulegają habituacji. W sofrologii chodzi jednak o to, aby wykonując każdy gest, każdą czynność, wkładać w to uwagę, starać się być tego w pełni świadomym, doświadczać uczuć z tym związanych, widzieć to jakby od nowa. W ten sposób człowiek uwalnia się od habituacji, a regularnie wykonując powyższą praktykę kształtuje swoją wolę, poszerza świadomość, kroczy drogą samorealizacji i doświadcza wolności<sup>35</sup>. Podobnie ujął to zagadnienie Jon Kabat-Zinn, jeden z terapeutów wskazujących na rangę stosowania tzw. medytacji uważności – *mindfulness* – w redukcji stresu<sup>36</sup>.

W. Jane Bancroft wykazała w swej pracy naukowej, że zarówno sugestologia G. Łozanowa, jak i sofrologia A. Caycedo stosowane w nauce języków obcych przynoszą bardzo dobre rezultaty, nawet wtedy, gdy wykorzystuje się zaledwie niektóre ich elementy, jak np. sesje relaksacyjne w celu nieświadomego przyswojenia materiału lekcji, czy uspokajający i sugestywny głos nauczyciela. Okazało się, że uczniowie i studenci *Scarborough College* i *University of Toronto* przy nauce języka obcego, gdy stosowano tam w latach: 1979 i 1980 elementy wspomnianych systemów, łatwiej zapamiętywali słownictwo i teksty lekcji, ponadto lepiej rozwiązywali zadania gramatyczne i zdawali egzaminy z języka obcego w formie pisemnej i ustnej. Zdaniem badaczki, techniki sugestopedyczne i sofrologiczne mimo ich ograniczonego zastosowania w klasycznych salach do nauki języków obcych wyraźnie wpływały na poprawę atmosfery podczas zajęć i motywację uczniów do nauki języków obcych<sup>37</sup>.

Przytoczone cechy i właściwości sofrologii oraz korzyści możliwe do uzyskania wynikające z jej stosowania w praktyce wyraźnie wskazują na pedagogiczny charakter sofrologii, jej bezpośrednie powiązania z fundamentalnymi zagadnieniami pedagogiki jako nauki, dotyczącymi procesu wychowania i samowychowania, a w szczególności z problematyką badawczą pedagogiki zdrowia, teorii wychowania, dydaktyki

---

<sup>35</sup> Tamże.

<sup>36</sup> Zob. P. Zieliński, *Relaksacja...*, s. 280-281.

<sup>37</sup> W.J. Bancroft, *Suggestopedia, Sophrology and the Traditional Foreign Language Class*, „*Foreign Language Annals*” 1982 nr 5 (15), s. 373-379.

ogólnej i szczegółowych, a pośrednie – z pedagogiką społeczną i specjalną oraz innymi.

System sofrologii znalazł zastosowanie w szkolnictwie, m. in. kursy sofrologii proponuje się studentom uniwersytetów paryskich jako zajęcia fakultatywne<sup>38</sup>. Istnieją pewne przesłanki wskazujące na jej obecność w szwajcarskim systemie szkolnym, wymaga to jednak osobnego sprawdzenia, prawdopodobnie chodzi tu o dodatkowe kursy dla chętnych uczniów w celu lepszego radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym oraz poprawy samooceny. W Szwajcarii sofrologia trafiła też do biznesu i służby zdrowia, gdzie jest objęta ubezpieczeniem zdrowotnym, podobnie jak w Wielkiej Brytanii, ponadto znalazła zastosowanie w treningu psychofizycznym sportowców. Duże zasługi na tym polu miał w latach siedemdziesiątych szwajcarski lekarz Raymond Abrezol. Za jego sprawą sofrologia upowszechniła się również we Francji. Do dzisiaj jest wykorzystywana w tych krajach w przygotowaniach do zawodów sportowych m. in. narciarzy, olimpijczyków letnich, tenisistów i kierowców formuły pierwszej. W Szwajcarii i Belgii trafiła też do urzędów pracy w celu podniesienia samooceny i uzyskania poprawy w depresji u bezrobotnych. Sofrologia jest obecna również w centrach rehabilitacyjnych, szkołach rodzenia i klinikach porodowych, w ośrodkach odnowy psychofizycznej, a także w centrach wspólnot lokalnych i podczas szkoleń organizowanych przez firmy dla swoich pracowników. Szacuje się, że we Francji ćwiczenia sofrologiczne regularnie wykonuje obecnie około 50 tysięcy osób<sup>39</sup>.

Systemy relaksacyjne, takie jak system Caycedo czy Bensona, są inspirowane zarówno wschodnimi, jak i zachodnimi elementami systemów filozoficznych i religijnych i prześiąknięte ideą tolerancji. Dla niektórych osób może to być wystarczający powód, aby próbować je wykluczyć z edukacji, widząc w nich zakamuflowane propagacje obcych systemów wiary. Jednak w podanych przypadkach autorzy dołożyli starań, aby uwolnić je od tych naleciałości. To dążenie twórców do neutralności

---

<sup>38</sup> Dane pozyskane z wywiadu ze studentami narodowości polskiej studiującymi w Paryżu.

<sup>39</sup> Dane uzyskane m. in. ze strony: *SOFROLOGIA - RELAKSACJA DYNAMICZNA*, dz. cyt.

światopoglądowej systemów, jak również wysiłek badawczy związany z ich naukowym opracowaniem, a także wyjście poprzez nie naprzeciw aktualnym potrzebom ludzkim oraz potrzebom społecznym wskazuje na możliwość ich pierwszoplanowego zastosowania w edukacji, zwłaszcza tej określanej jako demokratyczna i humanistyczna. Można doszukiwać się związków sofrologii z założeniami różnych kierunków i nurtów pedagogicznych, i takie bez wątpienia istnieją, chociażby z pedagogiką *Gestalt*. Dzięki praktykowaniu sofrologii, nabywaniu umiejętności życia w „tu i teraz” mogą wykształcić się osoby o zintegrowanych osobowościach, mające realistyczną samoocenę, niepodatne na manipulacje, aktywne i nastawione pozytywnie do siebie i innych, zdrowsze i pogodniejsze, bardziej zrelaksowane, uspokojone, zrównoważone i przytomniejsze w codziennym życiu, w którym zechcą realizować również wartości duchowe.

### Literatura:

Bancroft W.J., *Suggestopedia, sophrology and the traditional foreign language class*, „Foreign Language Annals” 1982 nr 5 (15). Caycedo A., *Progresos en sofrología (Progrès en sophrologie)*, Editorial Scientia, Barcelona 1969. Caycedo A., *Sophrology and psychosomatic medicine*, „American Journal of Clinical Hypnosis” 1964, nr 2 (10). Caycedo A., *Tajemnice joginów*, tl. Z.J. Łopszyc, Stowarzyszenie Buddyjskie Zen „Czogie” w Polsce, Warszawa 1983. Alfonso Caycedo, [http://psychology.wikia.com/wiki/Alfonso\\_Caycedo](http://psychology.wikia.com/wiki/Alfonso_Caycedo), z dn. 10.10.2012. Darski J., Targalski J., *Chronologia Słowacji 1985-2008*, <http://jozefdarski.pl/7001-chronologia-slowacji-1985-2008>, z dn. 7.10.2012. Grochmal S., *Usunięcie zaburzeń napięcia psychofizycznego*, w: S. Grochmal (red.), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa 1979 (wyd. III). *History*, <http://gb.sophrologie-info.com/history.htm>, z dn. 10.10.2012. James W., *Życie i ideały*, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2010. Kokoszka A., *Wprowadzenie do terapii poznawczo-behavioralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009. Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2002 (wyd. II). Kulmatycki L., *Stres, joga, relaksacja*, Wydawnictwo Wacław Bagiński i Synowie, Wrocław 1993. *Sofrologia - Relaksacja Dynamiczna - warsztaty unikalnej metody opracowanej przez profesora Alfonso Caycedo*, [http://www.goldenline.pl/spotkanie/sofrologia-relaksacja-dynamiczna-warsztaty-unikalnej-metody-opracowanej-przez-profesora-](http://www.goldenline.pl/spotkanie/sofrologia-relaksacja-dynamiczna-warsztaty-unikalnej-metody-opracowanej-przez-profesora)



alfonso-caycedo, z dn. 10.10.2012.

*Sofrologia Relaksacja Dynamiczna, warsztaty metody opracowanej przez profesora Alfonso Caycedo*, <http://arslibra.vel.pl/warsztaty.sofrologia.html>, z dn. 17.10.2012. Szyszko-Bohusz A., *Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich - Wydawnictwo, Wrocław, Oddział w Krakowie 1979. Romanowski W. *Czynnik etyczny w różnych systemach wychowania fizycznego*, w: S. Grochmal (red.), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa 1979 (wyd. III).

Romanowski W., *System sofrologii*, w: S. Grochmal (red.), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa 1979 (wyd. III). Tonnac C.B. de, *Essay on a synthesis of Buddhism and Sophrology*, „International Journal of Psychotherapy” 2007 nr 3 (11). Santeree B., *A propos de l'entraînement*, „Actes du colloque de la Société Française de Sophrologie en 1995. Approches expérimentales des chemins initiatiques d'Orient et d'Occident”, Les éditions Du Prieuré. *Summary*, <http://gb.sophrologie-info.com/summary.html>, z dn. 12.10.2012.

Suzuki M. i in., *Effect of sophrology on perinatal stress monitored by biopyrrin*, „Open Journal of Obstetrics and Gynecology” 2012 nr 2. Zieliński P., *Możliwości zastosowania hipnozy w pedagogice*, w: „Pedagogika. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2004, nr 13. Zieliński P., *Samorealizacja i samowychowanie w zen i Meto-dzie Sihy*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 2000. Zieliński P., *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo im. S. Podobińskiego Akademii im. J. Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011.

---

## **The place of sophrology in current education**

This article is about sophrology as a relaxation technique and its place in current education. The author presents the views on sophrology which were presented in Polish publications, describes the roots of this relaxation technique, its history and rules. Sophrology is put in the context of education and pedagogy.