

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	- (1974)
<b>Heft:</b>	258
<b>Artikel:</b>	Sophrologie und Krankengymnastik
<b>Autor:</b>	Lavanchy, M.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930629">https://doi.org/10.5169/seals-930629</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## SOPHROLOGIE und KRANKENGYMNASTIK\*

Von M. LAVANCHY, *Physiotherapeut und Sophrologue, Biel*

Die Sophrologie ist eine Wissenschaft, die 1960 von Professor Alfonso CAYCEDO, Neuropsychiater in Barcelona, begründet wurde.

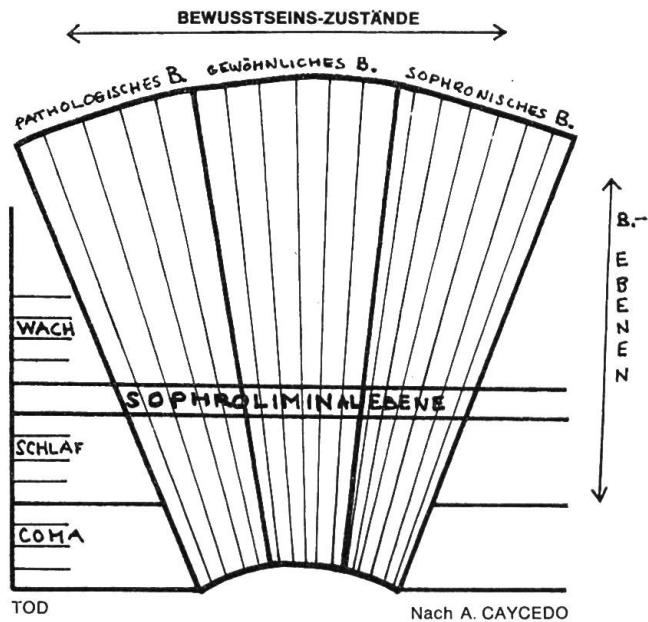
Der Begriff Sophrologie ist vom griechischen (*sôs*) = Ruhe, Harmonie (*phrîn*) = Geist, Hirn, Herz als Sitz der Gefühle und (*logos*) = Lehre, Abhandlung abgeleitet. Wörtlich bedeutet Sophrologie demnach: Abhandlung über die Harmonie des Geistes.

**Definition:** Die Sophrologie untersucht, ausgehend von neuen Konzeptionen, die Strukturen\*\* und Möglichkeiten des menschlichen Bewusstseins, sowie die Veränderungen des Bewusstseins, die durch chemische, physikalische und psychologische Mittel verursacht werden können, um sie medizinisch auszuwerten (CAYCEDO).

Auf der Grundlage ihrer Untersuchungen entwickelte die Sophrologie verschiedene Behandlungstechniken (*Sophronisations-techniken*), deren Wirkungen sie durch methodische Anwendung überprüft. In der Forschung greift sie auf die phänomenologische Arbeitsmethode\*\*\* zurück. Eine wichtige Folgerung aus der Anwendung der phänomenologischen Methode ist, dass mehrere bisher vertretene Anschauungen über das Bewusstsein nicht bestätigt werden konnten. Um aber allen Begriffsstreitigkeiten mit anderen Schulen zu entgehen, hat die Sophrologie ihre eigene Terminologie geschaffen. Einige Begriffe werden im folgenden kurz erläutert.

Schematisch dargestellt, lässt sich das Bewusstsein in drei quantitativ gleiche, quali-

tativ jedoch unterschiedliche Daseins-Möglichkeiten (*Bewusstseins-Zustände* genannt) unterteilen: das gewöhnliche Bewusstsein, das pathologische Bewusstsein und das sophronische Bewusstsein. Die horizontalen Einteilungen im Bewusstseins-Schema stellen die verschiedenen *Bewusstseins-Ebenen* dar: Wachheit, Schlaf, Coma. Eine besondere Bedeutung hat in der Sophrotherapie die Ebene am Rande des Schlafes: die *Sophroliminalebene*.



Als geistig gesunde Menschen halten wir uns in einem Bewusstseins-Zustand auf, der «gewöhnliches Bewusstsein» genannt wird. Infolge Alteration seiner Strukturen kann sich dieses zum pathologischen Bewusstsein verändern und durch das Sichtbarwerden von normalerweise verborgenen Strukturen zum sophronischen Bewusstsein entwickeln (CAYCEDO). Das sophronische Bewusst-

sein ist einmal ein momentaner durch die *Sophronisation* (sophrotherapeutische Übung) erreichter Zustand, zudem noch ein mit der Übung sich progressiv einstellender Dauerzustand.

Die Sophronisation kann autogen (Selbst-sophronisation) und heterogen (durch den Therapeuten) erfolgen. Weil diese mit einer Herabsetzung des Tonus der quergestreiften Muskulatur einhergeht, spricht man auch von «Entspannungsübungen», wenn auch das Wort «Entspannung» über das Phänomen, das es bezeichnen soll, nicht viel aussagt. Bei diesem Wort fallen aber auch dem nicht Sachkundigen gewisse «Joga-Praktiken» und das autogene Training von SCHULTZ ein, meistens jedoch nur die Unterstufe. Das autogene Training hat freilich in Fachkreisen eine grosse Bedeutung. Es sind auf diesem Gebiet noch andere Namen, wie z. B. JAKOBSON, ALEXANDER, JARREAU und KLOTZ, STOKVIS, AJURIAGUERRA zu erwähnen. Die Sophrologie befasst sich mit all diesen Methoden, hat aber auch eine Reihe eigener Techniken entwickelt. Den Kern der Sophrotherapie bildet sehr oft die *relajación dinámica* nach CAYCEDO. Diese wurde auf der Grundlage von Erfahrungen anderer Schulen, eigener Erfahrungen mit deren Methoden einschliesslich der Hypnose, ferner Erkenntnissen der Neurophysiologie, sowie indischer (raja-yoga), tibetanischer und zenbuddhistischer Meditation aufgebaut.

**Ziel: Die Sophrotherapie bezweckt in erster Linie eine Verstärkung der psycho-physischen Persönlichkeit durch die Verfeinerung des Körperbewusstseins, das Bewusstmachen des Bewusstseins und der psycho-physischen Einheit.**

Je nach der Symptomatik eines vorliegenden Patienten und vor allem je nach der Spezialität des Therapeuten werden gezielte symptomatische Einwirkungen, allein oder als Ergänzung der Grundbehandlung, ausgeführt. Es können Symptomensubstitutionen, wie die Umwandlung eines Schmerzes in Wärme, in Kälte oder in eine lokale Unempfindlichkeit, «suggeriert» werden. Auch auf seelischem Gebiet wird die Symptomensubstitution angewandt, um z. B. ein phobisches Verhalten progressiv

durch ein normales zu ersetzen. Die Organ-tätigkeiten können gezielt beeinflusst werden. Fokalisationsübungen auf Drüsen bieten erstaunliche und gefährliche Möglichkeiten. Das Gedächtnis kann auf verschiedene Weise «manipuliert» werden, wovon in der psychotherapeutischen Praxis Gebrauch gemacht wird.

*Indikationen* für Sophrotherapie stellen die funktionellen Erkrankungen dar, welche mehr als 70% aller Erkrankungen ausmachen. Allerdings soll Sophrotherapie nicht als selbständige Therapie verstanden werden, sondern als Erweiterung oder Ergänzung jeder Heilmethode. Sie wird deshalb von Ärzten aus allen Sparten der Medizin, Zahnärzten, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten und Sprachtherapeuten im Rahmen ihrer Kompetenzen und unter besonderer Wahl und Anpassung der Techniken an die jeweiligen Gegebenheiten praktiziert.

Vergleicht man nun die Sophrotherapie mit der Krankengymnastik, so fallen Ähnlichkeiten auf:

1. Das Indikationsgebiet beider Heilmethoden umfasst die funktionellen Erkrankungen. Physiotherapeutisch werden heute vorwiegend Beschwerden des Bewegungsapparates behandelt. Dass viszerale Störungen ebenfalls eine Indikation für die Krankengymnastik sind, haben Autoren wie CORNELIUS, PUTTKAMER, KOHLRAUSCH u. a. gezeigt. Auch Störungen wie Schlaflosigkeit, Abgespanntheit, Unausgeglichenheit und Angstgefühle lassen nach, wie wir täglich in unserer Praxis erfahren können. Voraussetzung hierfür allerdings ist, dass man die Behandlung nicht völlig auf den streng lokalisierbaren rheumatologischen Befund abstellt, sondern den krankengymnastischen Befund in seiner Ganzheit berücksichtigt.

2. Schon 1959 wies LANGEN darauf hin, dass bei einer Massage das Bewusstsein «hypnoid» modifiziert wird. Die Sophrologie bestätigt ihrerseits diese Beobachtung. Es steht fest: wenn wir massieren, sophronisieren wir, ob wir es wissen oder nicht. Auch die Gymnastik, vor allem in Kombination mit Atemübungen, verändert das Bewusstsein.

3. Die Verfeinerung des Körperbewusstseins ist eines der Ziele der Sophrotherapie. In der krankengymnastischen Praxis fällt auf, wie schlecht die Patienten ihren Körper fühlen. Dies zeigt sich besonders in der Schwierigkeit, die Rumpf- und Atembewegungen zu beherrschen. Bewusstseinsmässig sind diese Leute Krüppel. Einer Heilmethode, die den ganzen Körper, seine Haltung und Atmung zum Bewusstsein bringt, kommt nach sophrologischer Erfahrung grosse therapeutische Bedeutung zu. Wiederum, ob wir von diesem Phänomen wissen oder nicht, stärken wir das Körperbewusstsein eines Patienten, wenn wir ihn das Aufrichten der BWS z. B. üben lassen oder wenn wir ihn massieren.

Aus den obigen Ausführungen werden zwischen beiden Heilmethoden inbezug auf die Indikation und das Körperbewusstsein Gemeinsamkeiten sichtbar. So ist die Sophrologie für die moderne Physiotherapie lediglich eine Erweiterung von schon Bestehendem.

Während aber die Krankengymnastik ausschliesslich, gegenüber der Sophrologie, die Lokalbehandlung mechanisch-reflektorisch auffasst und bezüglich allgemeiner Wirkungen auf das Körperbewusstsein noch keine eigenen Vorstellungen entwickeln konnte, ist in der Sophrologie auch bei Lokalbehandlungen (Fokalisationen) bereits ganzheitliches und nicht mechanistisches Verstehen des Menschen entwickelt. Es ergibt sich für die Krankengymnastik somit die Aufgabe, sich diesen Gesichtspunkt im Sinne der Sophrologie noch zu erarbeiten.

Die historische Abhängigkeit der Krankengymnastik von naturwissenschaftlichen Vorstellungen erweist sich hierfür zwar zunächst als Hindernis; denn die Krankengymnastik wurde auf Grund des streng naturwissenschaftlichen Vorstellens von einer nicht objektivierenden Betrachtung des Menschen, wie sie die Sophrologie anstrebt und die dem Menschen als Ganzes gemässer wäre, abgetrennt. Dieses Hindernis kann aber, ohne die spezifische Bedeutung und Unentbehrlichkeit naturwissenschaftlichen Vorstellens in der Medizin in Frage zu stellen, durch eine sophrologische Erweiterung des krankengymnastischen Denkens vollzo-

gen werden. Denn die Naturwissenschaft ist eine wissenschaftliche Methode, die andere Methoden nicht notwendig ausschliesst.

\* Im vorliegenden Aufsatzz sind mit den Begriffen «Krankengymnastik» und «krankengymnastische Behandlung» alle Formen von aktiver und passiver Bewegungstherapie, inklusive Massage, Manipulation und Extension (allongement) zu verstehen.

\*\* Es handelt sich um die Strukturen des «Bewusst-seins» im Sinne von Henri EY, nämlich: Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Reflexion, Sprache, Erkenntnis, Intelligenz, Empfindung, Wahrnehmung, Ich, Gewissen und Selbstbewusstsein, zusätzlich zu den sogenannten spezifischen Mechanismen von JASPERs, d. h. die Erlebnisreaktionen, die Nachwirkungen von früheren Erlebnissen, der Trauminhalt, die Suggestion und die Hypnose, um nur spezifische Mechanismen zu nennen, die von JASPERs als normal betrachtet werden.

\*\*\* Unter «phänomenologischer Methode» wird hier eine auf E. HUSSERL und L. BINSWANGER basierende Methode verstanden, die in der Psychiatrie und Psychosomatik ein gegenüber den unzureichenden kausalmechanischen Vorstellungen der naturwissenschaftlichen Medizin neuartiges Verstehen des Menschen, seiner Leiblichkeit und seines Krankseins ermöglicht hat. Aber erst die von M. HEIDEGGER in «Sein und Zeit» entworfene Phänomenologie des menschlichen Daseins hat im «Grundriss der Medizin» von M. BOSS jenen ursprünglichen Boden erreicht, von dem aus erst die Objektivierung des Menschen als Körper und Seele wirklich überwunden und eine menschengemäss Medizin und Therapie entwickelt werden kann.

---

#### Literaturverzeichnis

- Binswanger, L.:  
Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins. Niehans, Zürich 1953
- Boss, M.:  
Grundriss der Medizin. Huber, Bern 1971
- Caycedo, A.:  
Progrès en Sophrologie. Emegé, Londres, 98, Barcelone 1969
- Caycedo, A.:  
Dictionnaire abrégé de sophrologie et relaxation dynamique. Emegé, Londres, 98, Barcelone 1972
- Heidegger, M.:  
Sein und Zeit. Niemeyer, Tübingen 1967
- Langen, D.:  
Der Weg des autogenen Trainings. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1968