



« Connais-toi toi-même », disait Socrate selon Platon. Cette injonction est toujours d'actualité. C'est pourquoi les biologistes étudient « les états de conscience » et se posent maintenant la question de la biologie de la conscience et d'une science de la conscience. Ces états peuvent être classés en trois catégories :

- Les états de conscience *naturels* (éveil, sommeil, sommeil paradoxal qui correspond le plus souvent à un vécu de rêve).
- Les états de conscience *altérés* (pathologies mentales et neurologiques, intoxications sous drogues).
- Les états de conscience *modifiés* volontairement (méditations et relaxations yoga et zen).

À la suite de l'exposé scientifique de Pierre Etévenon, Bernard Santerre présente la sophrologie qu'il enseigne depuis trente ans ainsi que ses applications en relaxation dynamique, en médecine, en développement personnel et en entreprise. Puis, les différentes voies du yoga sont présentées.

Une synthèse de ces deux méthodes qui se révèlent complémentaires est enfin proposée par les deux auteurs, entre la sophrologie du Dr Caycedo et le yoga intégral de Sri Aurobindo. L'accent est aussi mis sur les pratiques de la sophrologie et du hatha-yoga.

Cet ouvrage ne prend pas parti. Il reste scientifique et pose des questions ouvertes. Celles-ci interpellent à la fois notre désir de savoir et notre expérience intérieure personnelle vers une réduction du stress quotidien et un mieux-être individuel, que chacun vivra à son gré.

**PIERRE ETÉVENON**

*Directeur de recherches honoraire à l'Inserm, pionnier de la cartographie EEG, il a étudié en neurosciences les états de conscience. Il est l'auteur de L'Homme éveillé, Du rêve à l'éveil, Les aveugles éblouis.*

**BERNARD SANTERRE**

*Sophrologue reconnu, il est fondateur de l'Institut de Sophrologie de Rennes (ISR).*

ISBN 13 : 9782710707431



9 782710 707431