

kampo. Kun pli ol 20 000 unuoj ĝi eble estas la plej kompleta en la mondo por sciencistoj, precipe por (inter)lingvistoj. CDELI troviĝas en *La Chaux-de-Fonds, Rue du Progrès 33*, kaj estis fondita en la jaro 1967. Respondecas kiel longjara arĥivisto *Claude GACOND*. Kvankam plej ofte matene li tie honorofice laboras, oni nepre antaŭe anoncu la viziton sub lia privata telefonnumero: 032/9265232. CDELI estas oficiala parto de la Urba Biblioteko.

Uzbekio: Internacia Muzeo de Paco kaj Solidaro, *Samarkand*

Tie admirindas pli ol 20 000 eroj el pli ol 100 landoj. La celo estas antaŭenigi pacon kaj tutmondan konscion. Ĉu tiu estas eta konkurenco de nia nuna ekonomia mondo al la ofte propagandita t.n. "mondvilaĝa filozofio"? La muzeo estis fondita en la jaro 1986. Jen la adreso: Internacia Muzeo de Paco kaj Solidaro, Poŝtkesto 76, *UZ-Samarkand*, Uzbekio <imps@uea.org>

Fakliteraturo

- BUTLER M.C.: Klasifo de Esperantaj Temoj, Eldono No. 1 de la "Esperanto Filmo-Grupo", *Bergen Op Zoom*, Nederlando, 1950
- Esperanto-Katalogo, libroservo de UEA, *Rotterdam* 2001
 - FAJSZI Károly: Katalogo de la Esperanto-Kolektaĵo de Károly Fajsz, *Budapeŝto*, Libroj, 1-a parto, *Országos Idegennyelv Könyvtár, Budapest*, 1991
 - GJIVOJE Marinko: Konsultlibro pri Esperantaj bibliotekoj, propra eldono, *Zagreb* 1980
 - GJIVOJE Marinko: Panoramo de Esperanta Literaturo, IKS, *Zagreb*, 1979
 - Internacia Esperanto-Muzeo: Historio, Taskoj, Perspektivoj. IEM, *Wien*, 1992
 - Jarlibro de Universala Esperanto-Asocio (UEA) 2002
 - Revuo Esperanto de UEA, monato: Oktobro 2002 (p.211)
 - Revuo Esperanto de UEA, monato: Novembro 2002 (p.236)
 - STEINER Hugo: Alfabeta Katalogo pri la kolektoj de Internacia Esperanto-Muzeo en Vieno, parto 1, (literoj A-L). IEM, *Wien*, 1969
 - STOJAN P.E.: Bibliografio de Internacia Lingvo, UEA, *Genève*, 1929
 - Rete: Esperanto-Biblioteko, *Vikipedio*, 2002
 - Rete: Germana Esperanto-Biblioteko, *Aleno*, 2002
 - Rete: Virtuala Esperanto-Biblioteko
 - Rete: Pri *William Auld*

Aŭtora adreso

Peter ZILVAR <zilvar@t-online.de>

Grubenhagenstrasse 8

DE - 37412 - *Herzberg am Harz*, GERMANIO

Priaŭtora informo

La aŭtoro studis plenkreskulan klerigadon ĉe la ekstera universitato en *Hagen*. De 1998 ĝis 2002 li studis (ekstere) interlingvistikon ĉe Universitato *Adam Mickiewicz* en *Poznań*, Pollando. En septembro 2002 li sukcese defendis la diplomon disertacion pri lingvistika temo sub prof-ro *John C. Wells* kaj d-rino *Iona Koutny*. Kiel komisiito de GEA por pliklerigado en Esperanto li nuntempe organizas kaj estras persistemajn studsesiojn, i.a. por klerigi estontajn Esperanto-instruistojn.

Sofrologio kaj la kuracanta vorto *)

André ALBAULT

Enkonduko

Esence sofrologio estas scienco kaj medicina praktiko. Kiel scienco ĝi estas medicin-branĉo, kiu studas la konsciostatojn kaj konscionivelojn, kiel ankaŭ iliajn modifojn per fizikaj, ĥemiaj kaj precipe psihologiaj rimedoj. Tiu medicina branĉo estis fondita en 1968 fare de d-ro *CAYCEDO*, neuropsihiatro en Barcelono, Hispanio, nun reveninta en sian naskolandon Kolombio. Kiel medicina praktiko sofrologio estas uzado de la diversaj tipoj de individuaj au kolektivaj rilaksadoj, prezentitaj jam en 1984 de *PAVLOV*, la malkovrinto de la kondiĉitaj refleksoj, kaj ĝustigitaj de tiu epoko ĝis hodiaŭ fare de diversaj aŭtoroj. Estas du kategorioj de rilaksadoj: la pasivaj reprezentitaj precipe de la "training autogène" de *SCHULTZ* kaj la aktivaj, inter kiuj dominas la dinamikaj rilaksadoj de *CAYCEDO*. Oni do povus opinii, ke temas pri freŝdataj nocioj. Tamen ŝajnas, ke iuj el tiuj nocioj estis jam konataj de la antikvaj Grekoj.

La antikvaj Grekoj

Fakte la antikvaj Grekoj, samtempe kiel medicinajn rimedojn, uzadis kantojn kaj sorĉkantojn por resanigi vundojn, kiel oni povis tion legi en la *Iliado* kaj la *Odiseado*. Diversaj malsanoj estis tiel same traktitaj. En Korinto, *Antiphon* verŝajne estis unu el la unuaj psihologoj de Okcidento: li povosciis mildigi la afliktitojn el iliaj ĉagrenoj per sorĉkantoj au per arte kodigitaj diskursoj: apud la "agoro", publika placo en antikvaj helenaj urboj, lia konsultejo, ŝilde indikita, neniam estis malplena.

*) Publika prelego antaŭ la *Association Polytechnique des Pyrénées Orientales* en la "Palais des Congrès" de *Perpignan* / Francio je la 9-a de Marto 1985, origine en la franca lingvo; de la aŭtoro esperantigita por publikigo en *Scienca Revuo*.

La dialogo de *Harmides*

Cetere, ja dum lego de unu el la "Dialogoj de Platono" (nome tiu de *Harmides*) d-ro *CAYCEDO*, fondinto de la "Sofrologia Skolo", ekhavis la ideon inventi ĝuste tiun vorton, nome sofrologio, kaj ankaŭ ĝeneraligi la esprimon *terpnos logos* (= agrabla parolo), kiu signas en la Greka tiun tiel apartan manieron paroli, propra al ĉiuj ĉi, kiuj praktikas la arton de la rilaksado profite al siaj kunhomoj.

Tiu dialogo de *Harmides* estas plurmotive interesa. Ĝi almenaŭ sugestas unuflanke, ke sofrologio havas radikojn, kiuj plonĝas foren en la pasinteco, kaj aliflanke, ke la teĥnikoj, kiujn ĝi proponas al ni certe kapablas, por la motivita serĉanto, doni ŝlosilojn kaj indiki vojojn por grimpi pli alten, multe pli alten ĉiuokaze, ol konsentus akcepti la pli multaj nunaj sofrologoj, ankoraŭ malliberaj en nia materialisma mondo.

En tiu dialogo de *Harmides* – dediĉita al la reserĉo de difino de la saĝo – ni vidas la filozofon *Sokrates*, kiu, helpante sin per iu planto, al kiu li aldonas sorĉkanton, intencas resanigi la junan *Harmides* suferantan pro fortega kapdoloro:

"Mi eklernis tion – diras *Sokrates* – tie for en la armeo, de Traca kuracisto, disĉiplo de *Zalmoxis*, kies scienco, laŭdire, eĉ senmortigas la homojn. Tiu Traco diris, ke la Grekaj kuracistoj pravis publike instrui la doktrinon, kiun mi ĵus raportis: sed – li aldonis – *Zalmoxis*, nia reĝo, kiu estas unue dio, asertas, ke se oni ne provu resanigi la okulojn sen la kapo, nek la kapon sen la okuloj, necesas ankaŭ ne trakti la kapon sen la animo, kaj ke, se la pli multaj malsanoj eskapas al la Grekaj kuracistoj, la motivo de tio estas, ke ili miskonas la tuton, pri kiu ili devus zorgi, ĉar kiam la tuto estas en malbona stato, ne eblas ke la parto bone fartu. Kaj fakte – li diris – ja de la animo venas por la korpo kaj por la tuta homo ĉiuj bonoj kaj malbonoj; ili defluas de ĝi, kiel ili defluas de la kapo en la okulojn; ja do la animon, kiun plej unue kaj antaŭ ĉio necesas kuraci, se oni volas, ke la kapo kaj la tuta korpo estu en bona stato. Nur la animon oni kuracas per sorĉkantoj. Tiuj sorĉkantoj ja estas la belaj diskursoj (greke: *logos kalos*), kiuj generas la saĝon en la animoj, kaj kiam foje ĝi formiĝis kaj ĉeestas, facilas havigi sanon al la kapo kaj al la cetera korpo."

Jen kion diris *Sokrates* en la dialogo de *Platón*. Sed ni ĉial opinias, ke ne estis nur la *logos kalos*, la bela diskurso, sed ankaŭ la *terpnos logos*, t.e. la parolo ĝojiga, ĉarma kaj agrabla au ankaŭ la parolo tenera kaj amanta, kiu, se teĥnike paroli, estas parolo milda, monotona, preskau unukorda, kiu agante sur la blovo, la vivoprincipo, la animo

– ni mem dirus la psiĥosomata stato – generas tion, kion *Platón* nomas la *sôphrosunê* kaj kiun li difinas kiel "stato de kalmo kaj de suprema koncentriĝo de la menso". Tiu vorto estas rekta derivaĵo de la Greka *sôphrôn*, kiu esence signifas spirit-sana, kor-sana, t.e. saĝa, prudenta, modera.

Zalmoxis, reĝo kaj dio

Ni malfermu parentezon kaj revenu al *Zalmoxis*, kiun la Traca kuracisto kvalifikis reĝo, t.e. ago-homo, kaj ankaŭ dio, t.e. lum-homo, ĉar tia estas la plej unua etimologio de ambau vortoj, se oni sufiĉe fore retroiras, nome ĝis la fonto de la hindeuropaj lingvoj, kie Sanskrito konsistigas ĉefan etapon. Nu, ĝuste tiu *Zalmoxis*, iam estinte disĉiplo de *Pythagoras*, la granda inicito, vojaĝis al diversaj sinsekvaj majstroj en Egiptio kaj en orientaj landoj kaj ne maltrafis ĝisiri Hindion, kie floradis la diversaj jogoj jam de jarcentoj: de la *hatha yoga*, la jogo de la strebo, ĝis la *raja yoga* (= reĝa jogo) kaj la *agni yoga* (= fajra jogo). Oni do vidas, ke la radikoj de sofrologio plonĝas ĝis tre fora paseo kaj ke tiuj radikoj nestas en la filozofioj, la teĥnikoj kaj la travivaĵoj de Oriento.

La patroj de la sofrologio

Ni do nun malpli miros, eksciante, ke ankaŭ la patroj de la moderna sofrologio ĉerpis siajn konojn el Oriento, antaŭ ol alĝustigi la teĥnikojn, kiujn ili proponis al ni, post ties elpurigo el orienta folkloro balasto. Tiuj teĥnikoj komencas disvastiĝi en la medicina medio kaj pro tiu perado en la granda publiko. Ili tie konsistigas ian medicinan jagon: jagon adaptitan al la bezono de la okcidenta medicino. La aludo koncernas *Johannes Heinrich SCHULTZ* kaj *Alfonso CAYCEDO*.

1) *J. H. SCHULTZ* (1884-1978) profesoro pri psiĥiatrio en la Universitato de *Jena* ekde 1915, estis eminenta Germana psiĥoterapeuto. En 1926 li komunikis al la Medicina Asocio de Berlino pri sia *training autogen*, do "autogena trejnado", metodo, kiu ebligas al individuo trejniĝi sola por domini sian korpon, danke al serio de ses progresivaj ekzercoj nun klasikaj, kaj koncernaj al la muskolaro, la vaskula aparato, la koro, la spir-aparato, la abdomenaj organoj kaj la suna plekso, kaj fine al la cerbo kaj la menso.

Fakte tiu ĉi sespunkta metodo konsistigis por *Schultz* nur la malsuperan gradon, kiu post du jaroj da praktikado ebligis transiri al la supera grado, en kiu la homo klare frontas "la mondon de siaj internaj bildoj". Pere de la uzo de vidaĵoj, koloroj kaj objektoj, la individuo alvenus al la simbola kunfrontado kun la plej profundaj problemoj kaj *Schultz* mem diras: "Povas esti tre fruktodone konduki la subjekton al mem-kono, kiu disvolvus lian maturecon, sed kiu per aliaj procedoj postulus multe pli da tempo por esti same trafita." Oni do konstatas, ke *Schultz* iris tre foren kaj alportis multe da lumo. Honorinvito ĉe la "Unua Monda Kongreso de Sofrologio", kiu kunvenigis 1970 en Barcelono, Hispanujo, 1400 fakulojn el 42 landoj, la aŭtoro de la *training autogen* estis mortinta kelkajn horojn antaŭ la inaŭguro de la kongreso.

2) Kompare al *Schultz*, *A. CAYCEDO* (1932-) prefere estas ago-homo. En 1960 li fondis la "Sofrologian Skolon". Siatempe tio estis terminologia demarŝo, kiu ebligis al li rompi kun la paseo, rompi la ligojn kun ĉiuj ĉi, kiuj provante labori kun la malnova hipnozo, troviĝis malliberaj pro neadekvataj vortoj, pro pasintaj kutimoj kaj falsaj ideoj. Iliaj laboroj degeneris ĝis esti nur sterila, vana vortbatalo.

De la komenco li intersekis siajn proprajn reserĉojn kun tiuj de *Schultz*, kiu ankau (sed per malsamaj vojoj) povosciis eltiriĝi de la kapto de la paseo. *Caycedo* dediĉis du jarojn por studvojaĝo al Hindio, Tibeto kaj Japanio renkonte al la majstroj de Jogo, de Budhismo kaj de Zeno. Ekde tiam kaj ĝis 1974 li alĝustigis sian **dinamikan rilaksadon**, kiu kune kun la "*training autogen*" konsistigas la duan ĉefmetodon de la aktuala praktikista sofrologio. Tiu dinamika rilaksado enhavas tri gradojn, kiuj ĉiu aparte povas konsistigi kompletan metodon: la **koncentriĝa** dinamika rilaksado, kiu realigas "sofrologian alproksimigon" al iuj teĥnikoj de Hinda Jogo; la dua grado aŭ **kontempla** dinamika rilaksado, kiu realigas "sofrologian alproksimigon" al iuj Budhismaj teĥnikoj; kaj fine la tria grado nomita **pripensa** aŭ **medita** dinamika rilaksado, kiu inspiriĝis el iuj teĥnikoj de Japana Zeno.

Sofrologio estiel scienco

Sofrologio estas scienca studo de la diversaj konsciostatoj kaj konscioniveletoj ĉe la homo, same kiel la studo de iliaj modifoj sub la efiko de ĥemiaj, fizikaj au psiĥologiaj rimedoj. Tre vasta difino do: ĝi

ebligas inkludi en ĝin ne nur la sciencajn studojn de diversaj bioĥemiaj kaj biofizikaj parametroj (kiel ekzemple la elektroencefalografio, la arteria tensio... aŭ kiel la laboratorioj analizoj) sub **sofrona stato** (t.e. sub stato induktita de la sofrologiaj teĥnikoj), sed ĝi ebligas ankau inkludi similan bioĥemiajn kaj biofizikajn studojn okaze de diversaj konsciostatoj induktitaj ĉe primitivaj populacioj, ekz. sub la efiko de muzikaj au ĥoreografiaj ritmoj kiel voduo kaj makumbo. Kompreneble analogaj studoj estas kondukendaj meze mem de niaj superevoluintaj civilizoj: mi tute aparte pensas pri konsciostatoj induktitaj de diversaj drogoj: meskalino, lizergata dietilamido au LSD kaj aliaj analogaj. Mi ankau pensas pri iaj studoj, jam entreprenitaj kaj koncernantaj diversajn tipojn de meditado, kiuj floras en nia epoko, ekz. la Transcenda Meditado, ankau originanta el Hindio.

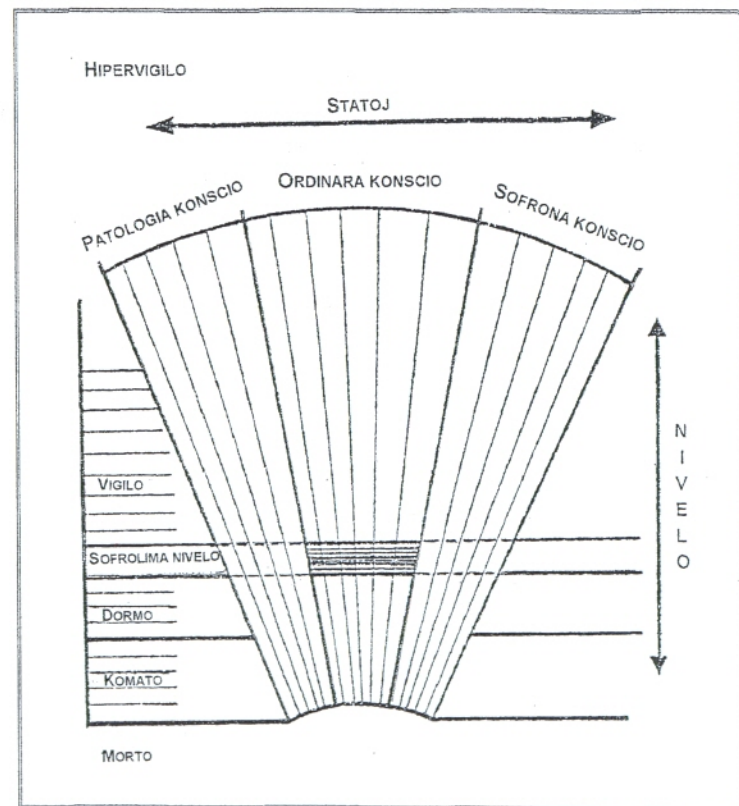


Fig. 1: Ventumilo de CAYCEDO

Lau d-ro Caycedo, kiu lokas sin sur pedagogia kaj simpliga ebena, estas tri konsciostatoj: li pri ĝi donas skeman reprezentadon: nome la **Ventumilon de CAYCEDO** (vd. Fig.1) klariganta la fundamentan koncepton de la "Skolo pri Medicina Sofrologio". Ĝi distingas la **nivelejojn** (vertikale) disde la **statoj** (horizontale) de la homa konscio. La centra parto de la ventumilo reprezentas la **ordinaran konscion**. La liva parto estas la **patologia konscio**, rezervita al la psiĥiatria studo. Fine, la dekstra parto de la ventumilo reprezentas la **sofronan konscion** karakterizitan per tio, kion *Schultz* nomas la "omŝalto" (en la Germana: *die Umschaltung*; la prefikse uzata "om-" sencas "re-", sed kun modifo"). Tiu termino kutime tradukita per *déconnection* en la Franca estas malfacilsignifa. Oni komprenu, ke la kutimaj konektoj estas forŝaltitaj kaj anstatauitaj de novaj.

Cetere tiuj tri konsciostatoj povas troviĝi ĉe malsamaj niveloj: la **vigilo** kaj la **dormo**; inter tiuj de ĉefaj niveloj troviĝas interesa nivelo "ĉe l' rando mem de l' dormo": tion *Caycedo* baptis la **sofrolima nivelo** – nivelo tre grava, ĉar tie efikas la sofronaj teknikoj. Sube troviĝas la profunda dormo kaj, por kompleto, la **komato** kaj la **morto**. Pli supre sin lokas la tre vigila konscio kaj eventuale la **hipervigilo**: ekz. en la "*samadhi*", Sanskrita vorto (*sam-ādhi*, pli precize *yoga-sam-ādhi*), kiu nomas la plenan koncentriĝon de la menso, kiun trafas en ilia meditado iuj joganoj.

Fine ni diru kelkajn vortojn pri la anatomia substratumo, kiu ebligas pli bone kompreni la efikon de la sofronizado sur la organismon. Ĉiuj ja konas ambau ĉefajn nervosistemojn de nia organismo. Unuflanke la **cerbospina nervosistemo** (au "sistemo de la rilata vivo"), kiu estas vola kaj konscia: ĝi transdonas la nervajn mesaĝojn sensajn au sensorajn de la periferio, de la ekstera mondo al la centroj, al la cerbo, tiel same kiel la nervajn influojn motorajn al la muskoloj, kiuj efektivas la centrajn ordonojn. Aliflanke la **neuro-vegeta nerva sistemo**, kiu estas autonoma sed senvola; ĝi regas la internajn au vegetajn procezojn, kiuj prezidas la vitalajn funkciojn. Tiu vegeta sistemo, kiu ankau estas senkonscia, konsistas el du partoj: la **parasimpato** kun funkcioj de konservado kaj de rekonstruo, de ĉela regenerado, kaj la **simpato** (au ortosimpato) kiu estas antagonista de la parasimpato. La simpato pretigas la organismon al stato, kiu ebligas ĝian luktadon, sindefendon kontraŭ la agresado de la ekstera mondo, ĝian forto-elspezon launecese. Male la parasimpato ebligas al la organismo ripozi, rekrei siajn fortojn post la lukto, post la elspezo.

Ambau sistemoj kompletigas unu la alian: ili prezentas nervajn centrojn kaj periferiajn derivovojojn. La sensaj fibroj alkondukas al la centroj la sensaĵojn, kiuj ebligas establi nian korpan skemon, same kiel nian sintenon en la ĉirkaŭa mondo, sed ankau la sensorajn sensaĵojn, pli ellaboritajn sensaĵojn de niaj kvin sensoj. Ĉiuj ĉi sensaĵoj fine alvenas al la cerebra kortekso, tiu kontinua zono de griza substanco 3 ĝis 4 mm dika, kiu kovras kiel ŝelo la tuton de la ĝirajoj, kiuj formas ambau niajn cerebrajn hemisferojn. Tiu kortekso funkcias kiel analizilo treege preterpasanta por ankoraŭ longe la plej perfektigitan el niaj komputiloj. Fine ĝi konsistigas la sidejon de la konscio au almenaŭ ties organa subportilo.

Sed ekzistas ankau **tria nervo-sistemo**. Tiu estas pli freŝdata akiraĵo de la medicina scienco, kvankam sur la ontogeneza plano, t.e. sur la plano de la evoluado de la specioj en la kuro de la miljaroj, de la unuĉelaj estaĵoj ĝis la superaj mamuloj, ĝis la primatoj kaj la homo, ĝi ŝajne estas pli antikva kaj estis la unua nervo-sistemo, kiu ekaperis kaj ekfunkciis.

Kio ajn estu kun tiu hipotezo, tiu sistemo nomata **retikula formacio** – kaj iafaje kvalifikita "tria cerbo" – konsistas el interplektaĵo de griza kaj blanka substancoj sen preciza interlimo. Unue agnoskita jam en 1885 sine de la cerebra trunko, tiu kunligo inter mjelo kaj cerbo, oni hodiaŭ scias, ke tiu retikula formacio etendiĝas de la infra ekstremaĵo de la mjelo ĝis la kortekso. Tamen ne pli frue ol en 1944 oni povis kompreni ties konsiderindan rolon en ĉiuj funkcioj de la organismo. Tiuj formacioj situas inter la sensaj kaj la motoraj vojoj. Ĝi havas rolon de aktivado au de desaktivado au – kiel oni diras en medicino – de stimulado au de inhibado. Ĝi estas vasta sistemo, kiu certigas la konservon de la vikleca nivelo kaj kiu lau la diversaj plenumotaj taskoj certigas al la diversaj gvidotaj strukturoj la optimuman ekscitonivelon.

La aktivado de tiu retikula formacio povas efektiviĝi unue jen per sensaj au sensoraj nervaj influoj, jen per influoj originantaj el la visceroj au el la muskoloj: temas pri la muskola tonio, pri la propioceptaj influoj. Tiu aktivado povas fariĝi ankau per humoraj varioj: elfluigo de adrenalino, ĉesto de tro da karbona dioksido au male manko de oksigeno. Cetere la kortekso same kiel la rinencefalo (iafoje nomata la viscera cerbo) ankau rolas en tiu aktivado. Tiu ĉi ebligas la adaptadon de la tuto de la nervaj strukturoj al pli granda akti-

vado de la organismo. Tiu adaptado tradukiĝas per plialtigo de la niveloj de vigleco kondukanta al faciligo de la motoreco. Male la desaktivo de la retikula formacio povas realiĝi jen per la perado de la kortekso, jen per la forigo de ĉiuj ekscitaĵoj: tion oni kutimas fari, kiam oni emas ekdormi kaj serĉas mallumon kaj kvieton; jen ankoraŭ per ekscitado de inhibaj centroj.

Resume tiu retikula formacio esence rolas por ekvilibri la diversajn nervosistemojn de nia organismo. Tiu ĉi devas fronti la agresojn de nia ĉirkaŭo; ĝi devas firmteni ties ekvilibron. De tio oni konceptas, ke la rilaksadoj, la sofronaj metodoj, kiuj povas notinde mallevi la muskolan tonion, kapablas potence helpi por optimumigi la aktivaĵon de tiu retikula formacio. Tiu ĉi estas konstante instigata por lukti kontraŭ eksceso (troa bruoj, troaj zorgoj) kaj tio kausas multajn laciigojn kaj tion, kion oni nomas **perturbojn de la civilizo**, kiaj la sen-dormeco kaj la trolaborado. La sofronizado ebligas mastri la variojn de la vigleco per aktivado au desaktivo de tiu ĉi "tria nervosistemo".

Komprenibile ni simpligas la klarigojn kaj flanken lasas la rinencefalon kaj la limban sistemon. La sofronizado estigus "omŝalton", pri kiu ni parolis en la komenco: tiu omŝalto respondus al la inhibo de la centra nervosistemo kaj al la liberigo de la autonoma sistemo: laŭ d-ro Caycedo tiu aparta konektostato ebligus al la konscio komandi, direkti la vegetan vivon. Kaj se la "sofrona alianco", tiu prudenta kaj racia konfido, kiun sentas la paciento kontraŭ sian sofrologon kuraciston, estas establita, ĉia ideo pozitive formulita au sugestita sencen-zure transpasos en la vegetan vivon. Tiam la **vorto iĝas kreanta**, la **praktikista parolo iĝas kuracanta**.

Sofrologio estiel apliko, estiel medicina metodo

Ni aliru la ĉiutagan praktikon. Sofrologio estas terapeutika arto, kiu konsistas praktiki rilaksadojn por helpi suferantojn. La samaj teknikoj estas praktikataj ne nur de kuracistoj, sed ankaŭ de dentistoj (kiuj enkondukis sofrologion en Francion) kaj ankaŭ de kinezoterapeutoj same kiel ankaŭ de psiĥologoj.

En nia civilizo soifanta pro ĉiaspeca rapideco kaj vorita de nervozeco oni ofte estas konsilata malstreĉiĝi, eĉ rilaksiĝi, sed neniu klarigas kiel oni faru por atingi tian korpan staton. Nu, ĝuste la sofrologoj

surprenis la mision instrui al siaj pacientoj la metodojn de rilaksado. Rilaksiĝi estas **plene malstreĉiĝi**, trovi kompletan muskolan kaj nervan ripozon; post kelka trejniĝo tiu kompleta muskola kaj nerva ripozo tute nature induktas cerebran ripozon, mensan ripozon, ripozon pri kiu ni estas senigitaj en la nuna mondo. Iuj individuoj, pli disponitaj, sukcesas kun miriga facileco en tiu mensa rilaksado. Aliaj estas maldisponaj, sed raras, ke bona sofrologo ne sukcesu helpi personon, kiu tion bezonas, per bona rilaksado.

Kiel do oni pritraktas tion? Ni priskribu seancon de simpla sofronizado. Unue la kuracisto klarigis la serĉatan celon kaj kelkvorte priskribas la metodon, kiun li tuj uzos. Tiel trankviligita la paciento estas invitita komforte instaliĝi en rilaksfotelon. La praktikisto ekparolas en tute aparta maniero, kiun ne povus preteri bona observanto. Lia voĉo iĝas pli milda kaj lanta, ĝi iĝas harmonie unukorda: jen la *terpnos logos*, kiun ni aludis en la dialogo de *Harmides*.

La muskoloj malstreĉiĝas; la nervaj tensioj iom post iom dissolviĝas; la okuloj fermiĝas; la paciento ne dormas, sed li tiel aspektas. Oni audas la praktikiston: "Vi ne dormos: via konscio restos veka kaj regos la tuton de tiu ekzerco". Fakte la paciento tre rapide atingas staton de mensa ripozo, kiu donas al li sensaĵon de senpera bonfarto. La paciento estas ĉe la **sofrolima nivelo**. La praktikisto tion konfirmas al li: "Ĉe l'rando mem de l'dormo!"

Ekde tiu nivelo eblus, se tia estus la celo de la seanco, esence peti la pacieron koncentriĝi sur tiu au tiu ĉi organo, au sur tiu au tiu ĉi korpoparto. Sed en simpla sofronizado, kiel estas en nia ekzemplo, la praktikisto nur invitas la pacieron bone profiti el la rilaksado: "Ĉe l'rando mem de l'dormo...en bonfara kaj rekupera ripozo!" Sufiĉe rapide li diros ekzemple: "Sed kiel ajn bone vi estas en tiu bonfara kaj rekupera ripozo, tamen nun konvenas repreni vian ordinaran konsciostaton". La paciento do sidiĝas, tute miranta pro la ripoza sensaĵo: kvazau li dormintus bonnokte.

Al kiu utilas sofrologio

Sofrologio estas potenca terapeuta rimedo. Tial la praktikisto, antaŭ ol komenci seancon, evidente faris sian diagnozon; same li difinis la uzotan procedon. Fine li resumis ties ĉefajn liniojn al la malsanulo, ne nur por laudeve informi lin, sed ankaŭ por establi tiun konfidan

klimaton, kiun *Caycedo* nomas la **sofrona alianco**: alianco, kiu grandparte certigas la sukceson de la seanco. La praktikisto tie gvidas, la paciento tie estas por esti helpata: necesas, ke li kunlaboru.

La uzo-ŝlosilo de la sofrologio rezidas en tio, ke ĝi "fortigas ĉe la subjekto ties **kapablon esti transprenita** kaj do, kiel diras *Caycedo*, ĝi fortigas la **kapablon esperi**". Aliparte, la kuracisto, la dentisto, la medicina helpanto, transformiĝas al amiko, kunulo, instruanto de la malsanulo, plej ofte rezignante ĉian direktemon por sukcese kune kreadi tion, kion *Caycedo* nomis "la plej granda esprimo de la arto: la harmonio".

La kuranta sofrologia medicina praktiko

Tamen ne estante doktoro *Knock*, oni povas diri, ke la plimulto de niaj samtempoj estas malsana, ne sentas sin bonfarta en sia korpo kaj ke nia nuntempa socio subiĝas al mutacio. Sofrologio povus esti unu el la rimedoj por faciligi tiun mutacion.

La aktuala civilizacio kun sia trepidanta ritmo, kun siaj ĉiamaj stretoj treege afliktas niajn nervosistemojn. Nu, unu el la roloj de niaj nervoj, la **trofia rolo**, estas firmiten niajn historiojn kaj niajn organojn en bona stato, en harmonio kun la tuto de la organismo. Se tiuj nervoj estas mistraktataj, ili ne povas plenumi sian rolon kaj malsano aperas lau la plena listo de la psiĥosomataj malsanoj. Sofrologio per tipaj rilaksadoj, au, se tio montriĝas necesa, per rilaksadoj adaptitaj al ĉiu kazo tuj redonos pacon al tiuj mistraktitaj nervoj kaj ĉio re-enordigos.

Ne utilas diri, ke lau la naturo de la malsano kaj lau la stato de la malsanulo oni sin turnos al la kutima medicino, eĉ al la ĥirurgio, sed la pli multaj kazoj profitos el sofrologia trejniĝo. Tiu ĉi ebligas prepari la intervenon kaj precipe la rekuperadon post la ĥirurgia ago. Sofrologio estas medicina metodo inter aliaj kaj ĝi alianciĝas kun ĉiuj.

Specifa aplikado en medicino

Lau tio ĵus dirita, oni komprenas, ke sofrologio tre helpas en ĉiuj ĉi etaj funkciaj perturboj, por kiuj la tradicia medicino plej ofte nenion povas fari, lasante kaj la malsanulon kaj la kuraciston senkonsilaj antaŭ perturboj, kiuj teorie estas nenio, sed kiuj praktike estas tre ĝenaj. Tamen la vera alvokiĝo de tiu nova metodo estas la kampo de la

psiĥosomatiko. Nu, la "psiĥosomatiko estas kampo, kiu plivastiĝas laumezure kiel oni pli bone konas la komplikajn meĥanismojn de la funkciado de la homo". Nun la specialistoj agnoskas, ke ĉirkaŭ 78% de la malsanoj estas de psiĥologia deveno; ili eĉ diras, ke tiu proporcio povas ankoraŭ kreski.

Temas ne nur pri diversaj simptomoj eksponitaj de la malsanuloj al iliaj kuracistoj, kiaj la cefaleoj, la astenioj, la diversaj algioj, la anoreksioj, la sendormeco kaj tiel plu, sed ankaŭ de iuj malsanoj kies organeco ne lasas dubojn, kiaj la ulceroj de la stomako, la psorazio au iuj ekzemoj, la astmo ktp. En gastroenterologio estu ankoraŭ citataj la kojlitaj, la rektokojlitaj kaj la ne-organaj ezofagitoj. Inter la kardiovaskulaj afekcioj, la hipertensio nomita esenca, la taĥikardio favore reagas al la sofrologiaj metodoj. Ni citu ankaŭ la profilaktikon de la miokardia infarkto. Inter la spiraj perturboj ni notu la ĥronikajn bronkitojn, la astmojn kaj emfizemojn. Sofrologio povas multon, almenaŭ teorie. Efektive ĝi estas ankoraŭ limigita praktikplane. Jen ekzemplo: se li vere volas helpi malsanulon sur la spira plano, sofrologa kuracisto imperatively devos esti specialisto de la spiraj vojoj. Sekve al la junaj kuracistoj ni diru: se vi bone auskultis, vi bone komprenu!

Apliko de psiĥologio

Estas same en la diversaj paramedicinaj branĉoj. Ni signu la rolon de anestezo en dent-arto, sed precipe la imensan rolon de sofrologio en multaj neurozoj kaj psiĥozoj, kaj precipe en la tuta kampo de la psiĥologio. "La dinamika rilaksado", asertas d-ro *Donmars* el Parizo, "estas farita por resanigi la timon vivi, la dubon esti, por refari la unuecon per la amo de li mem al li mem". Fine ni citu ankaŭ la kinezoterapeutojn, kiuj povoscias uzi tiujn metodojn. Ne ekzistas, fakte, bonaj specialistoj, kiuj en la propra fako ne povoscias uzi sofrologion.

Apliko en la sportoj kaj la pedagogio

Tio ne elĉerpas la liston de la indikoj de sofrologio kaj ni diris nenion pri la nemedicinaj aplikoj, kiel ekzemple en la **sporto**: ni memoriĝu, ke la Svisaj skiistoj dum la Olimpikaj Ludoj en *Sapporo* (1972) estis trejnataj de sofrologo, d-ro *Abrezol*. Tiu Svisa kuracisto cetere publikigis libron pri sofrologio kaj sportoj: lia ski-skipo rikoltis 114 medalojn ekde *Sapporo*. Ankaŭ en Svislando oni atentigas, ke privata

asekur-kompanio organizas por siaj klientoj seancojn de dinamika rilaksado, pri kiu ĝi taksas la profiton – de 27% ĝis 48% de la sanelspezoj kutime repagitaj. Ni aldonu vorton pri **pedagogio**: la Hispana d-ro *Mariano ESPINOSA AROCA*, kiu pristudis kaj alĝustigis audio-vidan teĥnikon, estis rekompencita per la aljuĝo de ora medalo pro sia metodo de pedosofrologio en la Monda Kongreso de Pediatro, ĉe kiu en 1974 kunvenis 8000 fakuloj en Buenos-Ajreso. Por fini ni revenu ankoraŭfoje al **medicino** por diri, ke la Sendolora Akuŝo, kiu aperis en Francio ĉe la komenco de la 50aj jaroj jam konsistis el sofrologio antaŭ la litero. Ni asertis, ke sofrologio estas antaŭ ĉio scienco kaj terapeutiko. Ĝi ankau estas vivmaniero por la sofrologo. Ĝi ankau estas filozofio kaj vivarto: ĝi ebligas al ĉiu, post forigo de tiuj etaj blokadoj, kiujn ĉiu trovas en siaj bagaĝoj, plene dispetaliĝi en la vivo, fari plian paŝon en la direkto de tiu "pli abunda vivo", pri kiu Kristo aludis. Fakte ĉiu faros el la sofrologio tion, pri kio li kapablos: ĝi estas teĥniko inter aliaj. Cetere oni ne preteratentu, ke la cerbo estas informatika kaj kibernetika instrumento kun mirindaj kapabloj: nu, la moderna homo uzas el ĝi nur apenau la dekonon...

Bibliografio

- ABREZOL Raymond. *Sophrologie dans notre civilisation*. Inter Marketing Group : Neuchâtel, 1973, 382 p.
- ABREZOL Raymond. *Sophrologie et sports*. Chiron Sports. Collection APS, 1985.
- BOON H., DAVROU Y., MACQUET J.-C. *La sophrologie, une révolution en psychologie, pédagogie, médecine?* Retz, CEPL : Paris, 1976, 256 p.
- CAYCEDO Alfonso. *Progrès en sophrologie*. (Trad. el la Hispana: *Progresos en Sofrologia*. Société centrale de sophrologie et de médecine psychosomatique. Barcelone, 1969, 411 p.
- CAYCEDO Alfonso. *L'aventure de la sophrologie*. (Red. Yves DAVROU). Retz : Paris 1979, 205 p.
- GUIRAO Miguël. *Anatomie de la conscience, Anatomie sophrologique*. (Trad. el la Hispana: *Dr. Jeanne CREFF, Paris : Anatomia de la consciencia, Anatomia sofrológica*.- Prefaco de Dr. A. CAYCEDO), Maloine : Paris, 1979, 272 p.
- RAGER G.R. *Hypnose, sophrologie et médecine*. Fayard : Paris, 1973, 582 p.
- SCHULTZ J.H. *Das Autogene Training (Konzentrativer Selbstentspannung)*. Thieme : Stuttgart, 1960

Adreso de la aŭtoro

D-ro André ALBAULT
21, rue de Verfeil
FR – 31200 Toulouse / FRANCIO

Pri aŭtoro informo

D-ro Albault, iama prezidanto de la Akademio de Esperanto, iama Estrarano de Universala Esperanto-Asocio (UEA) kaj ties honora membro estas emerita kuracisto oftalmologo, diplomita instruisto de sofrologio (Barcelono, 1985) kaj skolano de d-ro Caycedo.

Recenzo

Pri la nova Plena Ilustrita Vortaro de Esperanto SAT 2002 (NPIV)

Marcel LEEREVELD

Por verki ĉi tiun recenzon mi studis la enhavon de la mezalfabetaj literoj l kaj m, por havi mezan juĝon. Mi kompreneble ankaŭ legis la enkondukon, kaj inkluzivigis kelkajn iliajn partojn en mia juĝo. Menciante la antaŭan "Plenan Ilustritan Vortaron kun Suplemento" (PIV) mi inkluzivigis la 1987-an Suplementon. Kie ambaŭ eldonoj samas, kio estas grandparte la kazo, mi tre malofte konsideris (kvankam legis) la tekston kritike: por samtempe recenzi la malnovan PIV-on mi bezonus multe pli da tempo kaj da papero, kaj ankaŭ da kritikado. Sendube la 1970-a PIV jam sufiĉe vaste laŭdatis kaj kritikatis, de aliaj.

La teĥnika parto

Ĉar la tuta libro enhavas ±1250 paĝojn (antaŭe ±1290), miaj 125 paĝoj recenzitaj formas la dekonon. Por havi recenzon pri la tuta libro, oni do dekobligu miajn laŭdojn, laŭdetojn, kritiketojn, kaj kritikojn. Cetere la pezo de la malnova PIV estis 1.3 kg, de la nova 1.6 kg. La litertipoj estas preskaŭ samgrandaj, sed la paĝoj de NPIV estas iom pli grandaj kaj ilia presita surfaco estas konsiderinde pli granda. Pro tio la plia enhavo. Malagrabla kaj kelkfoje konfuze la litero i nefacile distingeblas for de la litero l.

En naciaj lingvoj, ŝanĝiĝemaj ja, la celo de la vortaro estas simple registri la lingvon uzatan kaj registri ĝian ŝanĝiĝadon laŭ signifoj, laŭ neologismoj, kaj, malpli, laŭ ortografio kaj laŭ prononcado. Ĉar la ekzistorajto kaj celo de Esperanto estas malsamaj, kvankam ne malpli vastaj, ĝi klare devas montri la neŝanĝeblan Fundamenton (inkl. la oficialigitajn vortojn) for de la neologismoj, por ke konsciencaj Esperantistoj povu kiomeble uzi la oficialajn vortojn, por ke ili trovu Fundamentecajn alternativojn, kaj por ke ĉiu uzanto de la vortaro klare