

Training Autogène

Le training autogène est une technique de relaxation profonde développée par le psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz en 1932.

Elle se base sur la concentration et la visualisation pour induire un état de relaxation. Voici un pas à pas pour débiter la pratique :

1. TROUVEZ UN ENDROIT CALME

- Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé pendant la séance. L'endroit doit être calme et confortable.

2. ADOPTEZ UNE POSITION CONFORTABLE

- Vous pouvez vous allonger ou vous asseoir dans une chaise confortable. Assurez-vous que votre dos est soutenu.

3. FERMEZ LES YEUX

- Cela vous aidera à vous concentrer et à minimiser les distractions.

4. CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION

- Respirez lentement et profondément.

Concentrez-vous sur le sentiment de détente qui se propage dans votre corps à chaque expiration.

5. ÉTAPE DE LOURDEUR

- Concentrez-vous sur vos bras (droit puis gauche) et répétez mentalement: «Mon bras droit est lourd, mon bras gauche est lourd».

Imaginez vos bras devenir de plus en plus lourds. Répétez l'exercice pour les jambes (droite puis gauche).

6. ÉTAPE DE LA CHALEUR

- Concentrez-vous sur vos bras et répétez mentalement: «Mon bras droit est chaud, mon bras gauche est chaud ».

Imaginez une sensation de chaleur se propager dans vos bras. Répétez l'exercice pour les jambes (droite puis gauche).

7. RÉGULATION DU CŒUR

- Concentrez-vous sur votre cœur et répétez mentalement: «Mon cœur bat calmement et régulièrement».

Imaginez votre cœur battant calmement.

8. RÉGULATION DE LA RESPIRATION

- Concentrez-vous sur votre respiration et répétez mentalement: «Ma respiration est calme et régulière».

Imaginez votre respiration se dérouler naturellement et sans effort.

9. RÉGULATION DE LA TEMPÉRATURE ABDOMINALE

- Concentrez-vous sur votre abdomen et répétez mentalement: «Mon abdomen est chaud».

Imaginez une sensation de chaleur dans votre abdomen.

10. RÉGULATION DU PLEXUS SOLAIRE

- Concentrez-vous sur le plexus solaire et répétez mentalement: «Mon plexus solaire est rayonnant de chaleur».

Imaginez une sensation de chaleur rayonnante.

11. REFROIDISSEMENT DU FRONT

- Concentrez-vous sur votre front et répétez mentalement: «Mon front est agréablement frais».

Imaginez une sensation de fraîcheur sur votre front.

12. RETOUR À L'ÉTAT DE CONSCIENCE NORMAL

- Lorsque vous avez terminé, comptez lentement jusqu'à cinq, bougez doucement vos doigts et vos orteils, étirez-vous et ouvrez les yeux.

CONSEILS POUR LA PRATIQUE

- Pratiquez régulièrement, idéalement tous les jours.

- Soyez patient et ne vous découragez pas si les résultats ne sont pas immédiats. La pratique régulière améliorera votre capacité à entrer dans un état de relaxation profonde.

C'est un processus qui peut prendre du temps à maîtriser, mais avec de la pratique régulière, vous devriez être capable de ressentir une relaxation profonde et un bien-être accru.

2 EXERCICES DE LOURDEUR

Mon bras droit est lourd.
Mon bras gauche est lourd.
Mes deux bras sont lourds.

Ma jambe droite est lourde.
Ma jambe gauche est lourde.
Mes deux jambes sont lourdes

Mes deux bras et mes deux jambes sont lourds.

1

RESPIRATION LENTE ET PROFONDE

3 respirations

3 EXERCICES DE CHALEUR

Mon bras droit est chaud.
Mon bras gauche est chaud.
Mes deux bras sont chauds.

Ma jambe droite est chaude.
Ma jambe gauche est chaude.
Mes deux jambes sont chaudes.

Mes deux bras et mes deux jambes sont chauds

4

RÉGULATION DU CŒUR

Mon cœur bat calmement et régulièrement

5

RÉGULATION DE LA RESPIRATION

Ma respiration est calme et régulière

6

TEMPÉRATURE ABDOMINALE

Mon abdomen est chaud

7

RÉGULATION DU PLEXUS SOLAIRE

Mon plexus solaire est rayonnant de chaleur

8

REFROIDISSEMENT DU FRONT

Mon front est agréablement frais

9

RETOUR À L'ÉTAT DE CONSCIENCE NORMAL

Je compte 5, je bouge mes doigts et orateils, Je m'étire