



Consultante
Formatrice
Coach

Le training autogène de Schultz

Il se compose de cinq étapes, nommées « expérience ».

Installez-vous confortablement, desserrez vos vêtements à la taille et au cou, mettez-vous à l'aise. Vous allez maintenant prononcer mentalement ces phrases, que je vais dire.

1- Expérience de la pesanteur : Vous vous dites mentalement...

Mon bras (droit puis gauche) est lourd, tout à fait lourd. Et vous focalisez votre attention sur ce que vous ressentez maintenant dans votre bras droit. – ma jambe (droite puis gauche) est lourde, tout à fait lourde. Tout mon corps est lourd, comme attiré vers le centre de la Terre. Tout mon corps est agréablement lourd.

2- Expérience de la chaleur :

Mon bras (droit puis gauche) est chaud, tout à fait chaud – ma jambe (droite puis gauche) est chaude, tout à fait chaude. Tout mon corps est chaud, comme réchauffé par les rayons du soleil. Tout mon corps est agréablement chaud.

3- Expérience de ma respiration :

J'ai conscience de mon diaphragme. Il y a quelque chose qui respire en moi. J'entends ma respiration. Mon ventre s'élève et s'abaisse, comme un bateau sur une mer calme. Je suis transporté par ma respiration. Tout mon corps respire. Je suis ma respiration.

4- Expérience de mon cœur :

Je sens mon cœur dans ma poitrine. Mon cœur bat calmement, tranquillement, puissamment. Mon cœur et mon corps battent au même rythme. Mon cœur bat dans mon corps et avec mon corps.

5- Expérience de mon plexus solaire :

Je porte mon attention sur cette zone de mon corps située juste sous le sternum. Une douce lumière chaude réchauffe mon plexus solaire. Cette douce chaleur rayonne tout autour de mon plexus solaire. Mon ventre devient chaud à l'intérieur. Il y a comme un soleil dans mon ventre.

6- Expérience de mon cerveau relaxé :

Mon front est agréablement frais. Je sens une agréable sensation de fraîcheur sur mon front.



Consultante
Formatrice
Coach

7- Reprise :

Je suis heureux de profiter de chaque instant présent, en harmonie avec moi-même, avec les autres êtres et avec mon environnement.

Vous allez maintenant vous faire mentalement à l'idée de reprise, cad au fait de reprendre contact avec l'environnement immédiat dans lequel vous vous trouvez, dans cette pièce. Mentalement vous acceptez cette reprise et physiquement vous inspirez profondément, tranquillement. Vous expirez, de même, tranquillement. Puis vous inspirez à nouveau et vous observez comment l'énergie revient dans votre corps. Vous commencez à bouger les doigts des mains, les doigts des pieds, tranquillement. Les muscles de votre visage. Et vous laissez votre corps se réveiller de lui-même, comme après une excellente nuit. Vous prenez tout votre temps, peut-être aurez-vous envie de bâiller, de vous étirer. Vous laissez faire... Vous étirez doucement les bras, les jambes. Et lorsque l'envie vous en vient vous ouvrez tranquillement les yeux et vous laissez s'inscrire un sourire sur votre visage. Un sourire à la Vie.

Cycle supérieur (<http://www.sophrologie-bioanalyse.com/training-autogene>)

Le sujet sachant se relaxer de manière immédiate est prié de

- converger les globes oculaires en regardant vers le centre du front afin de favoriser une déconnexion organismique plus totale encore.
- Le patient doit alors laisser surgir dans son imagination une couleur « quelconque » (découverte de la couleur propre).
- Le thérapeute intervient ensuite pour proposer d'autres couleurs, puis des représentations d'objets concrets, quotidiens.
- Par la suite, il est proposé des thèmes abstraits « le Bonheur », « l'Amour », la « Justice », etc.
- Après quoi le sujet est invité à laisser se dérouler une expérience représentant l'état d'âme le plus intense et le plus souhaité.
- On suggère alors la représentation d'une personne aimée, neutre et détestée.
- Puis une représentation de soi-même ou de sa propre action afin de déterminer « ce que je fais de faux ».
- On « questionne » enfin l'inconscient sur un certain nombre de « valeurs existentielles », dégageant ainsi la devise qui servira à la personne pour se réaliser, se développer.