

« Training Autogène de Schultz »

Training - Relaxation

Installez-vous tranquillement et confortablement, on va commencer.

Nous allons aujourd'hui travailler sur une méthode de relaxation que nous appelons la méthode Schultz.

Cette méthode est une des premières méthodes de relaxation qui fait suite aux travaux qui ont pu être menés en matière de psychologie, de physiologie et notamment d'en mesurer les bienfaits.

Il faut savoir qu'elle peut agir vraiment sur de multiples facteurs psychosomatiques comme le sommeil, la nervosité, la gestion de stress.

On peut d'ailleurs la pratiquer tous les jours ...

C'est vraiment la particularité de cette méthode, la régularité, la répétition.

Nous l'appelons le training autogène de Schultz : training, entraînement, répétition, de façon à vraiment ancrer le message jusque dans les sphères les plus profondes de votre inconscient, de votre corps, de votre mental.

Si je parle de l'inconscient, c'est que les origines de cette méthode sont vraiment dans le domaine de la suggestion de l'hypnose, de l'autosuggestion.

Je vais tout d'abord vous demander de vous installer confortablement, et bien évidemment vous êtes sûr de ne pas être dérangé.

Vous allez fermer les yeux quand vous êtes prêt pour commencer cette séance.

Puis, je vais vous proposer un certain nombre de suggestions, des phrases que vous allez répéter mentalement dans votre tête.

La seule chose que vous ayez à faire c'est de répéter cette phrase et de ressentir ce qui se passe dans votre corps.

Les yeux fermés, vous allez répéter mentalement les phrases suivantes :

« Je suis tout à fait calme. Mon bras droit est lourd, tout à fait lourd. Mon bras gauche est lourd, tout à fait lourd. Mes deux bras sont lourds, tout à fait lourds. Ma jambe droite est lourde, tout à fait lourde. Ma jambe gauche est lourde, tout à fait lourde. Tout mon corps est lourd. »

« Mon bras droit est tout chaud. Mon bras gauche est tout chaud. Mes deux bras sont chauds. Ma jambe droite est toute chaude. Ma jambe gauche est toute chaude. Mes deux jambes sont toutes chaudes. Tout mon corps est tout chaud. »

« Mon cœur bat calme et fort. Je respire calmement. Mon plexus solaire est chaud, tout à fait chaud. Mon front est frais, agréablement frais. »

Tranquillement à votre rythme, vous allez pouvoir vous remettre en mouvement en commençant par plier les bras.

Vous allez prendre une profonde inspiration et ouvrir vos yeux, doucement, sûrement, maintenant.