

Le training autogène - Ça sert à quoi ?

Exercée en appui-classe (IA, Vudalla)



La méthode de relaxation par « auto-décontraction » plus connue sous le nom de Training autogène du Dr Schultz, c'est une méthode de relaxation proche de l'auto hypnose. C'est aussi une base clé de la Sophrologie (technique de lâcher prise). Le Dr Schultz disait que le training autogène est "une plongée à l'intérieur de nous-mêmes". L'important est de ne jamais forcer et laisser la détente s'installer d'elle-même.

LA MÉTHODE ADAPTÉE AUX ENFANTS ET ADOLESCENTS :

Avant de commencer :

- 1) Je vérifie que je ne serai pas dérangé durant ma relaxation.
- 2) Je choisis une musique douce, calme, sur google, je cherche : « musique zen youtube »
- 3) Je m'installe confortablement :
 - assis en tailleur ou sur une chaise
 - debout
 - allongé

Je me prépare à scanner et détendre toutes les parties de son corps une à une, puis l'ensemble du corps :

Je ferme les yeux et j'observe mon corps, comment il se pose sur le sol

Mon ventre se soulève doucement au rythme de ma respiration, je suis calme, tranquille... (3-5 respirations)

Mon front, mes paupières, mes joues, mon menton... deviennent lourds

Ma langue prend toute la place à l'intérieur de ma bouche

Tout mon visage est lourd, calme, détendu

Mon ventre se lève doucement au rythme de ma respiration, je suis calme, tranquille... (3-5 respirations)

Ma nuque est lourde

Mes épaules et mes bras sont lourds, très lourds

Tous les petits muscles le long de ma colonne se détendent

Mon dos est lourd

Le haut de mon corps est lourd

Et mon ventre se lève doucement au rythme de ma respiration, je suis calme, tranquille... (3-5 respirations)

Mes cuisses, mes jambes deviennent lourdes

Mes pieds deviennent de plus en plus lourds, je suis calme, très calme

Tout mon corps est agréablement lourd, calme, détendu

Mon ventre continue de se lever doucement au rythme de ma respiration, je suis calme, tranquille...

Je peux rester dans cette position aussi longtemps que cela me fait du bien, et, quand je le souhaite...

A Mon rythme, je reviens à moi :

J'ouvre délicatement les paupières

Je tends mes bras et m'étire comme un chat de plus en plus profondément en inspirant et en expirant plus rapidement (à l'inspir' je tends mes bras, à l'expir' je les relâche et répète l'exercice 3 à 5 fois).

Facultatif mais agréable : Je me lave le visage à l'eau, je passe mes mains et mes bras sous l'eau et me sèche délicatement.

Important : si d'autres mots que ceux proposés vous viennent ou que vous préférez partir des pieds sentez-vous libres, expérimentez !