

Le training autogène de SCHULTZ.

SÉANCE – Durée : entre 10 et 15 minutes

Je m'installe confortablement. Je me sens bien, calme, en sécurité.

Je ferme les yeux, tranquillement.

Je suis calme. Profondément calme. Je suis de plus en plus calme, parfaitement calme. Je ne pense plus à rien et chasse toutes les pensées négatives de mon esprit.

Je me concentre sur ma voix.

J'essaie de ne plus bouger, je suis immobile.

Mon front est bien lisse, comme une surface d'eau calme, un lac, la mer au lever du soleil.

J'efface mes rides d'expressions.

Je décontracte mes sourcils, souvent froncés lors des efforts intellectuels. Je décontracte mon visage, mes sourcils, je relâche mes tempes.

Je détends mes joues, en commençant par la face externe des joues, puis, la partie interne des joues.

C'est très bien.

Je décrispe les mâchoires, je desserre bien les dents.

Je laisse aller mon menton, mes lèvres peuvent s'entrouvrir...

Tout mon visage se détends, calme, relax.

Je prends conscience des sensations au niveau de mon visage parfaitement détendu. Je décontracte ma gorge.

Je laisse aller mes épaules, bien détendues.

Je décontracte tous les muscles de mes bras.

Mes coudes sont bien souples, je décontracte tous les muscles des avant-bras.

Mes poignets sont souples, ligaments déliés, comme pour lancer une balle.

Je relâche tous les muscles des mains, dos des mains, paumes des mains, et je décontracte tous les muscles des dix doigts, jusqu'au bout des ongles.

Je prends conscience des sensations dans mes deux bras qui se détendent. Relax, lâcher-prise...

Mon bras droit devient lourd, mon bras droit est agréablement lourd, mon bras droit devient de plus en plus lourd, confortablement lourd, j'imagine une pesanteur agréable diffuse dans tout mon bras.

Mon gauche droit devient lourd, mon bras gauche est agréablement lourd, mon bras gauche devient de plus en plus lourd, confortablement lourd.

J'imagine une pesanteur agréable diffuse dans mes deux bras.

Je décontracte les muscles de la nuque. Je prends conscience du poids de ma tête, nuque parfaitement détendue.

Je prends conscience de ma respiration qui est devenue calme et régulière.

Et, en harmonie avec ma respiration, je décontracte les muscles abdominaux, le ventre est bien détendu.

Je décontracte tous les muscles du dos. Tous les muscles de la région lombaire se relâchent.

C'est très bien...

Et maintenant, je décontracte les fessiers. Mes hanches sont bien souples.

Je relâche tous les muscles des cuisses, les muscles antérieurs, les muscles postérieurs, les muscles superficiels, et les muscles profonds.

Mes genoux deviennent bien souples, ligaments déliés...

Je relâche mes mollets.

Mes chevilles deviennent souples.

Je prends conscience de tout mon corps qui se relâche, je laisse faire, je lâche prise, relax...

Ma jambe droite est agréablement lourde, de plus en plus lourde, ma jambe droite est confortablement lourde.

Ma jambe gauche devient lourde, confortablement lourde, ma jambe gauche est de plus en plus lourde.

Tout mon corps est lourd, une pesanteur agréable diffuse dans tout mon corps. Je suis tout à fait calme.

J'imagine un rayon de soleil sur ma main droite. Ma main droite est agréablement réchauffée, elle devient de plus en plus chaude, confortablement chaude.

Un autre rayon de soleil vient réchauffer agréablement ma main gauche. Ma main gauche est de plus en plus chaude, agréablement chaude.

Mes deux mains sont agréablement chaudes, confortablement lourdes et chaudes. Et je suis de plus en plus calme.

Je prends conscience de mon cœur.

Mon cœur est un organe fort, qui bat calmement, régulièrement.

Je me mets à l'écoute de mon cœur, organe vital, qui bat calmement, régulièrement.

Je peux sentir mes artères battre calmement et régulièrement, en particulier au niveau de mon ventre.

Et je suis parfaitement calme.

Je prends conscience de ma respiration calme et régulière, en particulier au niveau de mon ventre.

Je vis en harmonie avec ma respiration calme et régulière.

Tout mon corps, toutes mes cellules respirent calmement, régulièrement.

Et je suis de plus en plus détendu.

J'imagine un rayon de soleil qui réchauffe mon plexus solaire. Il devient agréablement chaud.

Cette chaleur agréable diffuse dans tout mon corps.

Tout mon corps est agréablement chaud.

Je suis parfaitement calme et détendu.

Tout mon corps est agréablement lourd et chaud comme si j'étais confortablement installé au soleil.

Ma tête est protégée par un arbre et un léger vent frais vient rafraîchir agréablement mon front.

Mon front est agréablement frais. Et je suis calme, serein, détendu.

Maintenant que mon corps est parfaitement relâché, décontracté, je vais essayer d'apaiser mon esprit.

Je laisse venir à moi une pensée, une image positive...

Je visualise une scène, une scène dans laquelle je suis acteur et qui me procure beaucoup de bonheur, de détente, de bien-être...

J'imagine tous les détails de cette image positive : le lieu, les personnes qui m'entourent, les odeurs, les bruits, les actions...

J'essaie de ressentir toutes les émotions positives que me procure cette pensée, je vis cette scène comme si j'y étais.

« Laissez un temps mort de quelques secondes sans parler pour vivre la pensée positive (environ une minute) »

Maintenant, tout doucement, je mets de côté ou je laisse s'éloigner mon image.

Je garde en mémoire cette pensée positive, j'aurais la possibilité de la retrouver dans une prochaine séance, pour revivre ces émotions et ce bien-être...

Et, dans la vie courante, il me suffira de revivre cette image de détente pour retrouver automatiquement le calme et la détente.

Maintenant, je vais envisager par la pensée de faire ma reprise, de terminer cette séance, je vais accepter de revenir ici et maintenant, de retrouver mon niveau de vigilance habituel et le tonus musculaire nécessaire aux gestes et postures de la vie courante.

Je vais faire cette reprise très progressivement, sans à-coup, en respirant profondément...

Je me réactive doucement en effectuant des petits mouvements avec mes poignets et mes chevilles.

Petit à petit, je reviens à la réalité, je vais quitter cet état de détente totale pour revenir, ici et maintenant, à la vie active.

Je m'étire à fond, en baillant, la bouche grande ouverte...

Tout doucement, j'ouvre les yeux, et je m'étire à nouveau, comme si je me réveillais après une longue nuit de sommeil.

Et lorsque je suis bien revenu ici et maintenant, tranquillement, je peux m'asseoir ou me redresser...