

Script du Training Autogène de Schultz

Vous vous installez dans un fauteuil et vous laissez aller votre corps, vos bras, vos jambes...et vous fermez les yeux.

Vous vous détendez et vous sentez sous vos paumes le tissu. Vous fermez les yeux et vous vous concentrez sur une image calme, l'image d'un endroit où vous êtes en parfaite sécurité... ça peut être un endroit réel ou un endroit que vous imaginez dans le passé ou le futur. Vous êtes concentré sur cette image...vous la laissez venir...tout est calme... (PAUSE)

Maintenant, vous vous concentrez sur votre main droite, votre main droite est lourde comme si elle était en plomb et la pesanteur gagne votre avant-bras droit, votre bras droit, votre main gauche, votre avant-bras gauche, votre bras gauche. Vos épaules maintenant sont lourdes ; votre dos devient lourd, vos fesses, vos cuisses, vos jambes deviennent lourdes. Vous ne pouvez plus bouger. Tout votre corps est en plomb et vous respirez lentement.

Vous essayez de lever votre bras, c'est impossible, votre main droite est très très lourde et tout votre corps est lourd. Vous restez concentré sur cette sensation de pesanteur et vous respirez. (PAUSE).

Maintenant, vous vous concentrez sur la chaleur à l'intérieur de votre corps, dans votre ventre, sur le plexus solaire, cette chaleur va irradier dans votre corps. Vos vaisseaux se dilatent. Votre corps est lourd et chaud, lourd et chaud et vous respirez. La pesanteur et la chaleur ont envahis votre corps. Vous êtes concentrés sur une image calme. Votre corps se détend complètement. (PAUSE).

Maintenant, vous allez vous concentrer sur votre respiration. Vous respirez lentement et vous percevez le va-et-vient. L'air frais qui entre, l'air chaud qui sort. C'est un cycle et vous respirez en gonflant votre ventre le plus possible et en respirant le plus lentement possible. Vous inspirez, vous expirez, vous inspirez, vous expirez. Tout est lourd, chaud, calme, vous êtes concentré sur votre respiration et sur le cycle. (PAUSE).

Vous respirez, vous inspirez, vous expirez. Vous êtes concentré sur une image calme. Votre corps est lourd et chaud. Vous percevez le cycle de la respiration.

Maintenant, vous allez vous concentrer sur vos battements cardiaques et artériels. Ça bat, votre cœur bat, vos artères battent au niveau du cou, des aisselles, au niveau de l'aine. Vous les sentez battre et vous essayez de ralentir votre cœur. Votre cœur se ralentit, vous percevez les battements qui se ralentissent.

Votre corps est relâché, chaud et calme. Votre respiration est lente et votre cœur bat calme et fort, calme et fort (PAUSE)

Et vous vous dites : « mon corps est lourd, chaud, calme, je respire lentement en gonflant mon ventre, tout est calme, je suis concentré sur une image calme, je suis dans un lieu où la sécurité est parfaite. Je respire lentement, mon cœur bat calme et fort, calme et fort (PAUSE).

Vous êtes maintenant à l'intérieur du paysage parfaitement calme que vous avez choisi et votre corps se détend dans la chaleur, vos vaisseaux sont dilatés. Votre cœur bat calme et fort.

Et votre front est frais ; votre front est frais. Vous respirez très lentement.

Votre front est frais. Votre corps est lourd, chaud, calme, vos vaisseaux, votre cœur battent lentement, vous gonflez lentement votre ventre pour respirer. Vous êtes dans un paysage calme.

Maintenant, vous allez compter jusqu'à 10 dans votre tête. 1, 2....10. Vous ouvrez les yeux lentement, vous étirez vos bras deux ou trois fois.

Vous vous asseyez lentement et vous vous levez en étirant vos bras.