

Le training autogène de Schultz

Comment vous détendre quand le stress vous paralyse ?

Le training autogène de Schultz est une des solutions. Cette méthode d'autohypnose vous aide à vous relaxer n'importe où, n'importe quand et en quelques minutes, avec un seul outil...la force de votre mental !

Qu'est-ce que c'est ?

Johannes Schultz, éminent psychiatre du début du 20e siècle, a mis au point **une méthode inspirée de l'autohypnose dans le but de soigner les vétérans de la Grande Guerre**, très affectés psychologiquement et physiquement. Aujourd'hui, cette technique dont s'est beaucoup inspiré la sophrologie, **est un excellent moyen de lutter contre le stress** et agir sur les symptômes qui l'accompagnent, quel que soit l'endroit où l'on se trouve.

Training autogène veut dire « entraînement par soi-même ». Et c'est bien vous-même qui allez développer des capacités d'introspection et de concentration, pour **obtenir une déconnexion générale de votre organisme et accéder à une relaxation profonde**. Mais l'originalité, c'est que cela se fera sans l'aide d'un thérapeute à vos côtés, une fois que vous aurez acquis les bases de cette étonnante méthode.

Imaginez que, dans quinze minutes, vous passiez un entretien d'embauche. Vous tremblez, **vos mains sont moites, votre rythme cardiaque s'accélère...** Eh bien, **grâce au training autogène**, ces symptômes disparaissent en un rien de temps et **vous arrivez à votre rendez-vous calme, reposé, serein et parfaitement concentré**.

Appliquer la méthode

La méthode se décompose en plusieurs phases, durant lesquelles vous allez apprendre à :

- Ressentir des sensations de chaleur, de pesanteur, de lourdeur, sur les zones de contact des différentes parties du corps.
- Visualiser votre respiration en la laissant aller et venir sans pour autant intervenir. Il faudra juste l'observer et apprécier le mouvement de l'air dans vos poumons, votre ventre et la totalité de votre corps.

Il vous est conseillé de formuler mentalement des phrases suggestives au fur et à mesure de vos exercices en les répétant jusqu'à ce que vous atteigniez le but que vous vous êtes fixé. Par exemple : « je ressens une grande chaleur dans tout mon corps... », ou « mon cœur bat à un rythme lent et régulier... », ou encore « ma respiration est apaisée. Je suis en parfaite relaxation ». Avec de l'entraînement, vous arriverez à évacuer toutes vos pensées négatives. Néanmoins, même si celles-ci reviennent au cours de l'exercice, ne luttez pas, laissez-les venir sans culpabiliser, elles disparaîtront peu à peu.

À la fin de votre exercice qui peut durer plusieurs minutes, vous allez ouvrir vos yeux, abandonner la pesanteur dans laquelle vous vous trouviez, revenir à la « réalité », respirer profondément et vous reconnecter doucement avec le monde qui vous entoure.

Ainsi, vous allez atteindre une véritable détente musculaire et chasser votre stress. Plus vos muscles seront relâchés, plus vous serez en paix avec votre organisme et votre mental.

Il est important, au début de la pratique, de choisir un moment de votre journée où vous êtes en forme et où vous ne ressentez pas d'émotions trop douloureuses, afin de tirer le meilleur de votre relaxation.

En outre, pour que la méthode soit efficace, choisissez un créneau favorable dans votre emploi du temps et tenez-vous-y : le matin au réveil, à l'heure du déjeuner ou le soir après votre travail, peu importe. Le tout est d'être régulier pour que ce moment de détente devienne un véritable réflexe dans votre vie quotidienne, tout comme vous brossez les dents ou boire votre café.

Les effets du training autogène de Schultz

Points positifs

On ne peut que faire l'éloge du training autogène tant les bénéfices sont nombreux. Non seulement vous retrouvez une bonne hygiène de sommeil, mais aussi **vous agissez sur votre anxiété, vos douleurs musculaires ainsi que les troubles de vos organes abdominaux et de votre système vasculaire.** On parle aussi d'améliorations dans les affections cardiaques et dans les dysfonctions respiratoires. Enfin, **le training autogène est conseillé pour stopper une dépendance au tabac ou à l'alcool.**

Mais la raison d'être de cette méthode, c'est **la détente mentale qu'elle vous procure, vous permettant d'atteindre une détente musculaire inégalable.**

De plus, **le training autogène peut se pratiquer n'importe où, n'importe quand, dès que vous en ressentez le besoin.** Enfin, le training autogène de Schultz est basé sur des preuves scientifiques et **il est largement utilisé de nos jours par de nombreux praticiens, qu'ils soient psychothérapeutes, sophrologues ou spécialistes de la relaxation.** Ce qui est un gage d'efficacité et de sérieux incontestables.

À noter que, **savoir se relaxer, quelle que soit la méthode que vous choisissiez, c'est améliorer la qualité de votre repos et de votre récupération,** c'est développer vos performances dans l'action et c'est préserver votre santé.

Points négatifs

Nous ne sommes pas tous égaux face au « lâcher-prise ». Quand certaines personnes sont réceptives à l'autohypnose, d'autres ont plus de mal à s'abandonner. **Il faudra alors peut-être plus de temps à ces dernières pour acquérir un niveau de détente satisfaisant.**

De plus, même si **la méthode de Schultz** semble facile à pratiquer, elle **demande une scrupuleuse régularité.** Ce qui pourrait être un motif d'abandon.

Voici quelques séances pour vous entraîner :

[Séance de Relaxation TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ - YouTube](#)

[Training Autogène De Schultz \(Relaxation\) !\[\]\(5361750c22c4e047a52f4eac1ec2d4cc_img.jpg\) Auto-Hypnose by Gaia Meditation \(soundcloud.com\)](#)

[\(1\) Relaxation - autogène de Schultz - YouTube](#)

[\(1\) Relaxation | Training Autogène de Schultz !\[\]\(4fe57c3593bf1b21d272ae7ac8dfaf77_img.jpg\) \[Auto-Hypnose\] - YouTube](#)