

Copyright © 2016 – www.se-realiser.com

ISBN 978-1-507-63099-0

Version 1.2

Auteur : Bastien Wagener

Table des matières

Avant-propos.....	3
Le Training Autogène en pratique	5
I. Le Training Autogène : histoire et bénéfices.....	6
1. Introduction – principes	6
2. Origines et histoire du training autogène.....	7
3. Les objectifs et bénéfices du TA	8
4. Aspect neurophysiologique	10
5. Aspect physiologique.....	11
II. En quoi consiste le Training Autogène ?.....	15
1. Deux cycles	15
2. Informations préliminaires	15
3. Déroulement d’une séance de TA	17
4. Quand s’exercer, combien de temps	20
5. Position	24
a) Position du cocher de fiacre	24
b) Position assise.....	25
c) Position allongée.....	25
d) Autres possibilités.....	26
III. Exercices constitutifs du Training Autogène	27
1. Exercice de reprise.....	27
2. Exercice d’induction au repos/recueillement.....	28
3. Exercice de la pesanteur	30
4. Exercice de la chaleur	33
5. Exercice du cœur	34
6. Exercice de la respiration.....	36
7. Exercice de l’abdomen (plexus solaire)	38
8. Exercice du front ou de la tête / Exercice de la nuque	40
IV. Cycle inférieur du Training Autogène	44
Effets secondaires, perturbations, solutions.....	47

I. Effets secondaires possibles	48
II. Difficultés et solutions	51
1. Difficultés globales pendant la pratique.....	51
a) Difficultés à se concentrer	51
b) Absence ou faiblesse des sensations	52
c) Difficulté à pratiquer sans guide.....	53
2. Difficultés liées à certains exercices	54
3. Difficultés générales en dehors des séances	56
<i>Après le cycle inférieur : pour aller plus loin.....</i>	59
I. Résolutions & Perspectives	60
1. Construction des résolutions.....	61
2. Exemples et adaptation nécessaire du schéma des résolutions.....	62
II. Observer les bénéfices de la pratique du Training Autogène.....	66
1. Détente réparatrice	66
2. Détente et calme dans l'action.....	66
3. Efficience et rendement	67
4. Traitement de la douleur	67
5. Chaleur.....	68
6. Pensez à relever les changements.....	68
<i>Pour conclure.....</i>	69
<i>Bibliographie</i>	73

Avant-propos

Le training autogène est une pratique de relaxation qui agit sur le corps et l'esprit. L'objectif de ce livre est de proposer une présentation pragmatique et pratique du contenu de cette méthode en quelques étapes, tout en proposant des pistes pour aller plus loin une fois les bases maîtrisées.

Même si cette pratique est saine, positive et à la portée de tous, elle peut présenter des risques dans quelques cas précis (personnes présentant des troubles cardiaques ou sujettes aux crises d'angoisse). Tout au long des pages suivantes, des avertissements seront formulés dans les rares cas où ils sont nécessaires. Si des sensations vraiment désagréables devaient survenir, il faudra *immédiatement* arrêter la séance. Par précaution, l'exercice du cœur est à éviter pour les personnes présentant des troubles cardiaques, les exercices du cœur et de la respiration sont déconseillés pour ceux qui sont sujets aux crises d'angoisse dans un premier temps. En avançant dans la pratique du training autogène, il sera toujours temps de tester ces exercices quand le reste de la technique sera maîtrisé et donnera des effets positifs réguliers et bien installés.

La pratique proposée ici n'est pas dangereuse pour la santé, mais en cas de conséquences négatives (notamment les cas évoqués ci-dessus) suite à l'utilisation inappropriée de la technique, l'auteur de ce livre ne saurait être tenu pour responsable. Comme toute pratique travaillant sur le corps (pareillement aux pratiques sportives), les conséquences négatives peuvent exister si l'on ne respecte pas les avertissements proférés, que l'on tente de brûler les étapes ou que l'on n'écoute pas les messages envoyés par notre corps. En tant que lecteur de ce livre vous assumez l'entière responsabilité de votre pratique.

