





Copyright © 2016 – [www.se-realiser.com](http://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**

<b>I.</b>	<b>Effets secondaires possibles .....</b>	<b>48</b>
<b>II.</b>	<b>Difficultés et solutions .....</b>	<b>51</b>
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
	<b><i>Après le cycle inférieur : pour aller plus loin.....</i></b>	<b>59</b>
<b>I.</b>	<b>Résolutions &amp; Perspectives .....</b>	<b>60</b>
1.	Construction des résolutions.....	61
2.	Exemples et adaptation nécessaire du schéma des résolutions.....	62
<b>II.</b>	<b>Observer les bénéfices de la pratique du Training Autogène.....</b>	<b>66</b>
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
	<b><i>Pour conclure.....</i></b>	<b>69</b>
	<b><i>Bibliographie .....</i></b>	<b>73</b>

# 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 proferés, 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.

