



Association Clématis

Centre de la Baudrière

2 rue Camélia 17250 St Sulpice d'Arnoult - 06 23 08 60 24

Email : lavigne.nicole@gmail.com - Site internet : www.psychomassage.fr

LA LETTRE DU MOIS

La Pleine Présence : 1^{er} module (1^{er} CYCLE)



DÉCEMBRE 2017

RAPPEL DU MODULE 1

Présence relax, par le training autogène de Schultz

Comme toutes les relaxations, celle-ci agit efficacement sur la fatigue, le surmenage physique et intellectuel, sur les tensions musculaires et psychologiques, sur les troubles psychosomatiques (notamment au niveau cardiaque mais aussi sur les troubles fonctionnels digestifs et les troubles dermatologiques) et dans les cas d'anxiété.

Cette pratique est une invitation à vivre des sensations agréables, bienfaitantes et reposantes. C'est une autodécontraction, "une plongée à l'intérieur de soi-même" comme disait Schultz. Il s'agit ici de mettre préalablement l'esprit au repos avant de procéder à la relaxation du corps.

Méthode reconnue et validée dans le milieu médical en Europe, le premier cycle réside en l'apprentissage d'une détente de manière passive sans faire appel à la volonté active. Le pratiquant se concentre et se focalise sur ses sensations au niveau corporel afin de trouver son équilibre de base entre tension et détente.

Personnellement, je répète trois fois chaque séquence sur un rythme variable tout en visualisant et en observant l'effet produit sur la zone. Mais à vous d'inventer, de créer ce qui vous convient le mieux.

Je vous suggère de prendre le temps de sentir distinctement les quatre membres séparément puis ensemble :

- mon bras droit est lourd ; mon bras gauche est lourd ; mes deux bras sont lourds
- ma jambe droite est lourde ; ma jambe gauche est lourde ; mes deux jambes sont lourdes
- mes bras et mes jambes sont lourds (*cette sensation de lourdeur est relaxation*)

- mon bras droit est chaud ; mon bras gauche est chaud ; mes deux bras sont chauds
- ma jambe droite est chaude ; ma jambe gauche est chaude ; mes deux jambes sont chaudes
- mes bras et mes jambes sont chauds

- ma respiration est calme et profonde
- mon ventre est chaud
- mon cœur bat calme et fort
- mon front est frais

LA PLEINE PRESENCE (Dr. R. Meyer)

Guy Trédaniel- Octobre 2013

