

مؤسس هذه الطريقة هو Rinland ١9٨٨ وقد رأى أن الإثارة العضليّة النشطة لعدة ساعات يوميّة يمكن أن تصلح الشبكة العصبيّة المعطلة وظيفيّاً ويفترض أنصار هذا الأسلوب أن التدريب الجسمانيّ العنيف له تأثيرات إيجابيّة على المشكلات السلوكيّة حيث إن نسبة 48% من (١٢٨٦) فرداً من آباء الأطفال الذاتويين قد قرروا أن هناك تحسّناً ناتجاً عن التمارين الرياضيّة حيث لاحظ الآباء نقصاً في أنه يحسن مدى الانتباه والمهارات الاجتماعيّة كما يقلل من سلوكيّات إثارة الذات،