

## Le Training Autogène de SCHULTZ

«Avoir la capacité d'entrer en relaxation n'importe où, à n'importe quel moment, dans n'importe quelles circonstances, sans avoir besoin d'autre chose que la force de sa pensée ».

---

Telle est la proposition du training autogène de Schultz, créé en 1932 par ce professeur de neurologie et de psychiatrie.

L'expression « training autogène » signifie « s'entraîner soi-même ».

Il consiste en un protocole **d' auto relaxation rapide**, d'où l'emploi du « je ».

Véritable fonction « **Reset** », cette technique permet une **récupération physique et mentale rapide**.

Si le training autogène permet de lutter contre le stress et la fatigue, de renforcer sa mémoire, de développer sa capacité d'introspection et de concentration, il est préconisé aussi dans le cas d'affections cardiaques, d'hypertension artérielle, de dysfonctionnement respiratoire, de problèmes circulatoires...

Depuis plusieurs années, le training autogène est également **utilisé par de nombreux sportifs** de haut. Car la suggestion de la chaleur et de la lourdeur favorise la **récupération** des fatigues physiques et nerveuses, et la capacité à **bien dormir**. Par ailleurs, l'état de concentration sur le corps facilite le **recentrage** et l'affaiblissement des stimuli stressants. En outre, la visualisation induite par cette méthode permet, dans le calme de la relaxation, de **dépasser** des situations critiques et d'élaborer plus facilement des stratégies tactiques.

**Antistress** par excellence, le training autogène de Schultz est une pratique très **simple à apprendre**.

Cette méthode se décompose en **cinq phases** : pesanteur, chaleur, organique, cœur, et respiration. Chaque phase consiste à répéter des phrases suggestives et clairement codifiées, du type "*Je suis calme*" ou "*Mon cœur bat de façon régulière*".

Chacune de ces phases doit être parfaitement acquise avant de passer à la suivante.

Exemple d'entraînement préconisé par Schultz :

pour la **première semaine**, l'entraînement est basé sur la sensation de **lourdeur** ; la semaine suivante sur la sensation de **chaleur** et ainsi de suite ; à raison de 5 min x 3 / jour pendant 8 jours (soit un mois et 1 / 2 en tout) .

Avec l'entraînement, cela conduit progressivement le pratiquant à développer un véritable conditionnement, pour parvenir quand il le souhaite à la détente ou à la maîtrise de ses émotions ; et ce dans un temps de plus en plus court.

Le pratiquant peut également enregistrer sa propre guidance, puis écouter l'audio lors des premières semaines d'entraînement, jusqu'à ce qu'il puisse le faire par lui-même sans enregistrement.

Le **texte du protocole** est le suivant :

On se répète mentalement et dans l'ordre les phrases suivantes en essayant de bien ressentir chaque sensation :

- **Je suis CALME, tout à fait calme.**
- *Mon **bras dominant** est **LOURD**, tout à fait lourd, de plus en plus lourd, agréablement lourd... Sentez que la terre attire chaque cellule de votre bras...*
- *Mon **autre bras** est lourd, tout à fait lourd... Pensez à la puissance de l'attraction terrestre et abandonnez lui votre bras. Laissez-le peser lourdement sur le tapis...*
- *Mes **deux bras** sont lourds....*
- *Ma **jambe dominante** est lourde... Sentez la pesanteur s'exercer sur vos pieds, vos mollets, vos jambes...sentez-les devenir de plus en plus lourds...*
- *Mon **autre jambe** est lourde...*
- *Mes **deux jambes** sont lourdes...*
- *Tout **mon corps** est lourd... Vous ressentez la puissance de la pesanteur dans tout le corps...*
- *Vous percevez l'attraction terrestre généralisée à tout votre corps...vous pouvez imaginer que le sol est un gigantesque aimant attirant votre corps...Chaque fibre du corps, chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque molécule de votre être subit cette attraction.*
- *Ma **main dominante** est **CHAUDE**, tout à fait chaude, d'une chaleur bienfaisante, agréable.*
- *Mon **autre main** est chaude.*
- *Mes **deux mains** sont chaudes.*
- *Je sens mon **CŒUR** qui **bat calmement, régulièrement**, mon cœur est un organe fort, efficace.*
- *Je sens ma **RESPIRATION, calme et régulière, tout mon corps** respire.*
- *Les battements de mon cœur et le rythme de ma respiration sont en **harmonie**.*
- *Je sens mon **PLEXUS SOLAIRE** (au niveau du creux de l'estomac) **chaud**, cette chaleur **irradie** et se répand dans tout mon **ventre**, dans tout mon corps. **Tout mon corps** est chaud.*
- *Une brise fraîche caresse mon front, mon **FRONT** est **frais**.*

Puis on fait la **reprise** où on s'étire complètement pour redonner du tonus à tous les muscles.