



## La relaxation anti-fatigue (training autogène de Schultz) : pour récupérer rapidement en journée et mieux vous endormir la nuit

### 1 Principe



Concentration sur différentes parties du corps en y imaginant des sensations comme le poids ou la chaleur.

Intérêts : apporte détente et bien-être, permet une récupération physique importante, aide à trouver le sommeil, et contribue à apaiser le stress.

### 2 Matériel nécessaire

- Un tapis de sol ou une chaise / votre lit
- Des chaussettes, une couverture légère, un gilet ou tout autre vêtement chaud pour couvrir le haut du corps (en particulier pour les personnes frileuses).

### 3 Notes avant de démarrer

- Votre ventre se mettra peut-être à gargouiller, ce phénomène est normal et signe que vous vous détendez. N'en soyez pas gêné !
- La détente est plus facile à atteindre si vous effectuez l'exercice dans le silence plutôt qu'avec une musique de fond : vous pouvez ainsi mieux vous concentrer sur les sensations corporelles.
- Avant de démarrer, repérez la zone du plexus solaire, au milieu de votre ventre au niveau de l'estomac, à mi-chemin entre le nombril et le bas des côtes.

### 4 Protocole

- Choisir votre position pour l'exercice:
  - Allongée sur le dos, soit au sol sur un tapis, recouverte de la couverture placée en particulier sur les pieds, soit au lit si votre objectif est de vous endormir.
  - Ou bien assise sur une chaise, en position de cocher de fiacre (pieds au sol à plat, la tête penchée en avant par

- son poids, le dos arrondi, les poings posés sous le menton), la couverture sur les genoux
- Installez-vous confortablement, et commencez par regarder la pièce autour de vous, l'emplacement des portes et des fenêtres, et situez-vous par rapport à ces points de repère.
- Prenez la position choisie, et fixez un point devant vous en respirant calmement, puis fermez les yeux.
- Continuez d'imaginer le point pendant quelques secondes.
- Des bruits seront peut-être présents pendant la séance, dans le bâtiment ou à l'extérieur, c'est la vie qui suit son cours, cela ne dérangera pas votre concentration.
- Vous sentez contre vous le contact des vêtements qui vous enveloppent, ainsi que les parties de votre corps qui ne sont pas couvertes.
- Vous sentez les points d'appui de votre corps sous vous. Sous la tête, les épaules, les bras, le dos, les fesses, les jambes, les pieds.
- Vous respirez calmement.
- Vous êtes calme et tranquille, tout à fait calme, tout à fait tranquille.
- Portez votre attention sur votre bras droit : vous sentez que votre bras droit s'alourdit. Votre bras droit devient lourd, très lourd, agréablement lourd.
- Votre bras gauche est maintenant lui aussi gagné par cette sensation : vous sentez que votre bras gauche s'alourdit. Votre bras gauche devient lourd, très lourd, agréablement lourd.
- Vos deux bras sont lourds, agréablement lourds
- Votre jambe droite elle aussi commence à s'alourdir. Votre jambe droite devient lourde, très lourde, agréablement lourde.
- C'est maintenant votre jambe gauche qui s'alourdit petit à petit. Votre jambe gauche devient lourde, très lourde, agréablement lourde.
- Vos deux jambes sont lourdes, vos deux jambes et vos deux bras sont très lourds, agréablement lourds.



## La relaxation anti-fatigue (training autogène de Schultz) : pour récupérer rapidement en journée et mieux vous endormir la nuit

- Vous êtes calme et tranquille, tout à fait calme, tout à fait tranquille.
- Reportez maintenant votre attention sur votre bras droit : vous sentez que votre bras droit devient chaud. De l'épaule jusqu'au bout des doigts, votre bras droit devient tout chaud, agréablement chaud. Bras droit chaud...
- Votre bras gauche est maintenant lui aussi gagné par cette chaleur : vous sentez que votre bras gauche chauffe doucement. De l'épaule jusqu'au bout des doigts, votre bras gauche devient tout chaud, agréablement chaud. Bras gauche chaud...
- Vos deux bras sont chauds, tout chauds.
- Votre jambe droite est elle aussi gagnée par cette chaleur. Votre jambe droite devient chaude. De la hanche jusqu'au bout des pieds, votre jambe droite devient toute chaude, agréablement chaude. Jambe droite chaude...
- C'est maintenant votre jambe gauche qui petit à petit est gagnée par cette douche chaleur. Votre jambe gauche devient chaude. De la hanche jusqu'au bout des pieds, votre jambe gauche devient toute chaude, agréablement chaude. Jambe gauche chaude...
- Vos deux jambes sont chaudes, vos deux jambes et vos deux bras sont tout chauds, agréablement chauds.
- Vous êtes calme et tranquille, tout à fait calme, tout à fait tranquille.
- Vous allez maintenant porter votre attention sur la zone du cœur, votre cœur qui bat tranquillement dans votre poitrine. Vous pouvez peut-être même le sentir battre calmement. Votre cœur bat calmement, régulièrement.
- Vous êtes calme et tranquille, tout à fait calme, tout à fait tranquille.
- Vous allez maintenant vous mettre à l'écoute de votre souffle, sans chercher particulièrement à le modifier. Vous sentez l'air qui entre et qui sort de vos poumons, tranquillement. Votre respiration est ample et facile. Vous respirez calmement.

- Vous êtes calme et tranquille, tout à fait calme, tout à fait tranquille.
- Maintenant, portez votre attention sur votre plexus solaire, et sentez la douche chaleur qui en émane. Cette chaleur se répand dans tout votre ventre, dans toutes les directions, vers la tête, vers les pieds, vers la gauche, vers la droite, en surface, en profondeur. Sentez la chaleur qui gagne petit à petit tout votre ventre. Votre ventre devient chaud, tout chaud, agréablement chaud.
- Vous êtes calme et tranquille, tout à fait calme, tout à fait tranquille.
- Et puis vous allez porter votre attention sur votre front, et sentir que votre front devient frais. Petit à petit, votre front rafraîchit, votre front devient frais, tout frais, agréablement frais. Front frais...
- Vous êtes calme et tranquille, tout à fait calme, tout à fait tranquille.

Pour remonter à la surface dans les cas où vous ne souhaitez pas vous endormir :

- Respirez calmement pendant quelques instants.
- Puis vous allez sentir à nouveau les points d'appui de votre corps sous vous : sous la tête, les épaules, les bras, le dos, les fesses, les jambes, les pieds.
- Vous sentez à nouveau les vêtements qui vous enveloppent, et les parties du corps qui ne sont pas couvertes.
- Vous vous rappelez le point que vous fixiez devant vous, ainsi que la pièce autour de vous, l'emplacement des portes, des fenêtres.
- Vous allez pouvoir bouger doucement les mains, les pieds. Puis tout le corps. Vous pouvez vous frotter le visage, bâiller, vous masser le cuir chevelu, vous étirer doucement dans toutes les directions.
- Enfin, vous pourrez rouvrir les yeux, vous redresser doucement, et vous relever pour reprendre le cours de votre journée