

C. PRATIQUE DE MÉTHODES PASSIVES ET ACTIVES

1. Le training autogène de J.H. Schultz

Elève de Freud, Schultz est un pionnier dans ce domaine.

Le training autogène est une méthode psychologique dans la lignée des travaux sur la suggestion et l'hypnose. Il s'agit d'auto-hypnose à pratiquer en position du cocher de fiacre ou en position couchée. Il faut pratiquer de 5 à 15 minutes, 3 fois par jour pendant 1 à 6 mois.

Dans le cycle inférieur, on part d'une relaxation physique avec induction au calme « Je suis tout à fait calme » (phrase à répéter intérieurement).

Il y a 6 exercices à pratiquer progressivement au cours de

l'entraînement :

1. Expérience de la pesanteur

« Mon bras droit est tout à fait lourd ». Comme du plomb...

Se répéter la phrase pendant une minute à une minute et demi.

« Mon bras droit et ma jambe droite sont tout à fait lourds »

Généraliser à tout le corps.

2. Expérience de la chaleur

« Mon bras droit est tout à fait chaud »

Se représenter mentalement ou visuellement le soleil, un bon feu...

« Mon bras gauche est tout à fait chaud ».

Généraliser à tout le corps... laisser faire.

3. Exercice cardiaque

On invite le patient à sentir son cœur, à se le représenter.

C'est une méthode physiologique qui conduit à la maîtrise des différents muscles du corps par la régularisation du tonus musculaire. Il faut pratiquer une heure par jour (ou deux séances). Une personne va sursauter involontairement quand on perturbe son état de concentration et cela d'autant plus qu'elle est tendue. La pensée d'un acte moteur entraîne une tension dans la musculature correspondante, même s'il n'y a pas de mouvement. Jacobson pense que seul l'apprentissage région par région d'une relaxation complète et progressive peut permettre la mise au repos, au point

2. La relaxation progressive d'Edmund Jacobson

Dans le cycle supérieur qui doit se pratiquer avec l'aide du thérapeute, on trouve des exercices de visualisations de couleurs et d'objets concrets ou abstraits.

« Mon front est agréablement frais ».

6. Exercice de la fraîcheur au niveau du front

Le plexus solaire est situé au niveau de l'estomac.

« Mon plexus solaire est tout à fait chaud ». Soleil qui irradie.

5. Exercice de la chaleur au niveau du plexus solaire

respiration ».

On demande à la personne de s'abandonner à sa respiration, de la sentir : « Ma respiration est tout à fait calme ». « Je suis toute

4. Exercice respiratoire

« Mon cœur bat calmement ». Répéter la phrase 6 à 7 fois intérieurement. Mettre éventuellement la main sur le cœur.

de vue cérébral, des territoires correspondant aux parties du corps ainsi relaxées.
Dans son livre « *You must relax* » Jacobson décrit 6 étapes comportant chacune plusieurs exercices à pratiquer couché sur le dos, les yeux fermés :

1. décontraction du bras
Elever le bras gauche et faire le poing.
Détendre brusquement. Répéter le mouvement.
Puis plusieurs fois, en détendant progressivement, lentement. De même avec l'autre bras, puis avec les deux bras.
2. décontraction des jambes
Tirer le pied vers soi et puis détendre d'abord brusquement, puis progressivement. 4 à 5 fois.
Refaire avec l'autre pied et puis les deux pieds ensemble.
Observer la détente des bras...

3. respiration
Faire 2 à 3 respirations plus profondes puis normales.
Observer la tension et la détente, lors de l'inspiration et de l'expiration.
4. détente du front
Faire des plis dans le front puis le laisser se détendre progressivement.
Fermer fortement les paupières puis détente.

5. détente des yeux
Regarder vers la droite une 1/2 minute, sous les yeux clos.
Revenir au milieu, puis regarder vers la gauche et revenir.
Regarder de même vers le haut... puis vers le bas. Refaire.

6. détente des muscles de la sphère vocale

Compter jusqu'à 10 à haute voix. Observer le travail de la langue et sa détente. Répéter 2 fois. Idem à mi-voix, en murmurant et intérieurement.

La relaxation différentielle (2^{ème} niveau) est le minimum de contraction musculaire nécessaire pour l'exécution d'un acte en même temps que la relaxation des muscles dont l'activité n'est pas indispensable pour la réalisation de cet acte. Il s'agit d'arriver à différencier les sensations d'étirements tendineux et de contraction musculaire.

3. Le DO - IN ou auto-massage

Art de vivre et science millénaire, le DO-IN est un ensemble de pratiques originales de la Chine centrale, qui fait circuler et harmonise l'énergie dans le corps, ce qui préserve la santé.

Cette énergie circule dans 14 méridiens répartis en 3 couples au niveau des bras, 3 couples au niveau des jambes, un méridien à l'avant et au milieu du corps et un méridien à l'arrière et au milieu du corps.

Il y a 7 méridiens **YIN** dont l'énergie féminine vient de la Terre et qui circule à l'intérieur des jambes, le ventre et la poitrine et à l'intérieur des bras vers le bout des doigts, dans la direction du Ciel.

Symbole : ▲.

Il y a 7 méridiens **YANG** dont l'énergie masculine vient du Ciel et qui circule à l'extérieur des bras, sur le dos et à l'extérieur et l'arrière des jambes, dans la direction de la Terre. Symbole : ▼.

La pratique commence par une salutation rituelle pour harmoniser le souffle et créer le calme intérieur. On frotte les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer. Les pressions et frappes légères faites avec les doigts repliés, poignets relâchés, se font dans le sens de la circulation de l'énergie.