

Le Training Autogène de Schultz est la méthode de relaxation la plus ancienne (1908). Souvent modifiée, elle reste une des méthodes la plus utilisée.

Le principe repose sur une série d'exercices physiologiques et rationnels destinés à mettre le corps et l'esprit au repos. Schultz propose au cours de ces exercices des formules suggestives sur lesquelles le sujet se concentre.

Dans un premier temps, le sujet pense : *je suis calme, parfaitement calme...*

Ensuite suivent six exercices

Recherche de la sensation de pesanteur / de lourdeur

Mon bras droit est lourd... mon bras droit est de plus en plus lourd... mon bras droit est très lourd... mon bras droit est tout à fait lourd...

Ensuite bras gauche, jambes, afin d'aboutir à la formulation : *tout mon corps est lourd...*

Recherche de la sensation de chaleur

Mon bras droit est chaud... mon bras droit est de plus en plus chaud... mon bras droit est très chaud... mon bras droit est parfaitement chaud...

La sensation de chaleur se généralisera ensuite aux quatre membres, puis à tout le corps comme dans le cas de la pesanteur. Le sujet en arrivera à la formulation suivante : *tout mon corps est lourd, tout mon corps est chaud...*

Contrôle cardiaque

Mon cœur bat calmement...

Contrôle respiratoire

Ma respiration est tout à fait calme... calme et régulière...

Recherche de la chaleur au niveau de plexus solaire

Le plexus solaire est un réseau de nerfs se situant à mi-chemin entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum (dans la région de l'estomac).

Mon plexus solaire est chaud... mon plexus solaire est tout à fait chaud... mon plexus solaire est inondé de chaleur...

Recherche de la fraîcheur du front

Mon front est agréablement frais...

Le sujet s'entraîne 2 à 3 fois par jour pendant 10 minutes en apprenant un exercice par semaine. Quand le système nerveux aura bien intégré ces exercices, le training autogène de Schultz pourra être effectué très rapidement (5 minutes environ).