

# **EXERCICES DE TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ**

## **1. EXERCICES DE LOURDEUR**

- Mon bras droit est lourd.
- Mon bras gauche est lourd.
- Mes deux bras sont lourds.
- Ma jambe droite est lourde.
- Ma jambe gauche est lourde.
- Mes deux jambes sont lourdes.
- Mes deux bras et mes deux jambes sont lourds.

## **2. EXERCICES DE CHALEUR**

- Mon bras droit est chaud.
- Mon bras gauche est chaud.
- Mes deux bras sont chauds.
- Ma jambe droite est chaude.
- Ma jambe gauche est chaude.
- Mes deux jambes sont chaudes.
- Mes deux bras et mes deux jambes sont chauds.

## **3. Mon cœur va calme et bien**

## **4. Ça me respire calme et bien.**

## **5. Mon plexus solaire est chaud.**

## **6. Mon front est agréablement frais.**

## **7. Ma nuque et mes épaules ....**

## **JACOBSON** **(couché)**

1. Prendre une grande inspiration puis expirer lentement.
2. Serrer les poings.
3. Plier les avant-bras sur les bras (gonfler biceps).
4. Appuyer fermement les deux bras (paumes vers le bas) sur le matelas.
5. Appuyer fermement les deux bras (paumes vers le haut) sur le matelas.
6. Appuyer les paumes des mains, l'une contre l'autre, au-dessus du thorax.
7. Prendre une grande respiration.
8. Pousser les pieds vers le bas en recroquevillant les orteils.
9. Ramener les pieds vers le haut en relevant les orteils
10. Appuyer en les raidissant les jambes sur le matelas.
11. Soulever légèrement les jambes du matelas.
12. Prendre une grande respiration en faisant un gros ventre.
13. Rentrer le ventre.
14. Serrer les fesses et faire un pont (arc de cercle).
15. Cambrer le dos (c'est-à-dire ramener les omoplates l'une contre l'autre).
16. Envoyer la tête vers l'arrière (occiput/nuque).
17. Ramener la tête vers l'avant (menton/poitrine).
18. Prendre une grande respiration.
19. Pincer les lèvres.
20. Serrer les mâchoires.
21. Faire un sourire exagéré.
22. Allonger le nez en entr'ouvrant la bouche en forme de O.
23. Plisser le nez.
24. Crisper les paupières.
25. Froncer les sourcils.
26. Relever les sourcils.

## JACOBSON (assis)

1. Prendre une grande inspiration puis expirer lentement.
2. Serrer les poings.
3. Plier les avant-bras sur les bras.
4. Appuyer les bras (paumes vers le bas) sur les accoudoirs.
5. Appuyer les bras (paumes vers le haut) sur les accoudoirs.
6. Prendre une grande respiration.
7. Recroqueviller les orteils et appuyer les jambes sur le sol.
8. Relever les orteils et replier les pieds vers le haut.
9. Faire un gros ventre en respirant profondément.
10. Rentrer le ventre.
11. Cambrer le dos (ramener les omoplates l'une vers l'autre).
12. Envoyer la tête vers l'arrière (occiput sur nuque).
13. Ramener la tête vers l'avant (menton sur poitrine).
14. Grande respiration.
15. Pincer les lèvres.
16. Serrer les mâchoires.
17. Faire un sourire exagéré.
18. Allonger le nez en entr'ouvrant la bouche en forme de O.
19. Plisser le nez.
20. Crisper les paupières.
21. Froncer les sourcils.
22. Relever les sourcils.