



Cours n° 1 de Sophro-relaxation

# LA RELAXATION

Toute reproduction partielle ou totale est interdite  
sans autorisation écrite des auteurs.

# SOMMAIRE

Introduction .....	2
LA 1 <sup>ERE</sup> CONSULTATION DE BAPTISTE .....	3
I LA RESPIRATION .....	8
1.1 Introduction .....	8
1.2 Exercices respiratoires .....	11
1.3 Conseils pratiques .....	14
II LA RELAXATION .....	15
2.1 La relaxation musculaire de base.....	16
2.1.1 Introduction.....	16
2.1.2 Description de la méthode.....	16
2.1.3 Indications.....	17
Fiche pratique sur la relaxation musculaire en tension-détente .....	18
2.2 La relaxation progressive d'Edmund Jacobson .....	21
2.2.1 Introduction.....	21
2.2.2 Description de la méthode.....	21
2.2.3 Indications.....	22
2.3 Le Training autogène de Schultz.....	23
2.3.1 Introduction.....	23
2.3.2 Description de la méthode.....	24
2.3.3 Indications.....	29
Fiche pratique sur le cycle inférieur du Training autogène de Schultz.....	30
DEVOIR S1.....	33

# I LA RESPIRATION

## 1.1 Introduction

La respiration est un phénomène universel d'expansion et de contraction cyclique sur un rythme qui lui est propre. C'est une fonction naturelle, indispensable au fonctionnement harmonieux de notre corps. Dans le corps tout organe, tout tissu, toute cellule respire suivant son rythme.

Ex :        Respiration pulmonaire, 12 à 20 cycles/mn  
              Respiration cardiaque, 60 à 80 pulsations/mn  
              Respiration crânio-sacrée, 8 à 12 pulsations/mn.

L'ensemble de ces respirations sont en phase vibratoire et fonctionnent en harmonie dans un organisme sain. Dès qu'un processus respiratoire est moins libre, la vitalité générale s'étiolé et la santé s'en trouve altérée.

On peut traduire cela par « Vivre, c'est respirer, pas de respiration, pas de vie ».

En effet, l'oxygène de l'air est indispensable à la vie humaine. On sait qu'à lui seul, le cerveau accapare plus de trente pour cent de l'oxygène respiré. On sait également, que l'homme moderne n'utilise que huit pour cent de sa capacité respiratoire.

Néanmoins, la respiration est à la base du développement de nos capacités physiques et psychiques et de la faculté de modifier nos états de conscience. Elle est donc essentielle à notre équilibre physique et mental ainsi qu'au maintien de notre harmonie.

C'est pourquoi il s'avère indispensable d'apprendre à utiliser correctement notre respiration pulmonaire qui est la plus facile à maîtriser dans un premier temps. Bien maîtrisée, elle permet d'améliorer notre état physique, émotionnel et mental.

A chaque respiration, l'air doit être inspiré par le nez car dans les narines se trouvent les « vibrisses » (poils) qui font barrage aux grosses poussières. Les particules plus fines sont stoppées par le mucus qui évite ainsi l'encrassement inutile des poumons. Les cornets nasaux ont un rôle important dans la régulation thermique et l'équilibre hygrométrique de l'air inhalé.

Par ailleurs, sous les muqueuses nasales et sinusiennes, courent de nombreuses ramifications du nerf trijumeau, provoquant toute une série de réactions réflexes lors du passage de l'air. Celles-ci jouent un rôle important au niveau du cerveau et du corps en général (en particulier au niveau des fonctions digestives et

abdominales par l'intermédiaire du nerf pneumogastrique).

**La respiration nasale participe donc à l'équilibre et à l'harmonisation du sujet dans sa globalité.**

D'autre part, la sagesse orientale enseigne que le nez permet l'introduction du prana (l'énergie vitale).

Prenons un exemple concret pour illustrer l'influence du prana sur la vitalité : un rhume.

Lorsque nous sommes enrhumés, le nez bouché ne fonctionne plus, mais la bouche (organe de secours) prend le relais. La quantité d'air absorbé est exactement la même. Pourtant, les aliments perdent leur goût. On se traîne « mal dans sa peau », hypersensible aux variations de température, la résistance générale est affaiblie, les capacités d'attention et de concentration diminuent.

Tout ceci est lié au fait qu'il n'y a plus pénétration du prana par le nez.

Pour les orientaux, **le rythme respiratoire conditionne l'absorption d'un type de prana** particulier. Ils décrivent des qualités vibratoires en relation avec différents états modifiés de conscience.

Ex : en état de conscience ordinaire (niveau bêta), l'homme absorbe le prana de la qualité la plus grossière, en état de relaxation (niveau alpha), la qualité devient plus subtile et en état de méditation (niveaux delta et thêta), elle atteint une qualité supérieure, il devient un nectar de vie.

Nous devons ajouter également que la fonction respiratoire assure des échanges essentiels au niveau du poumon : absorption d'oxygène, élimination du gaz carbonique.

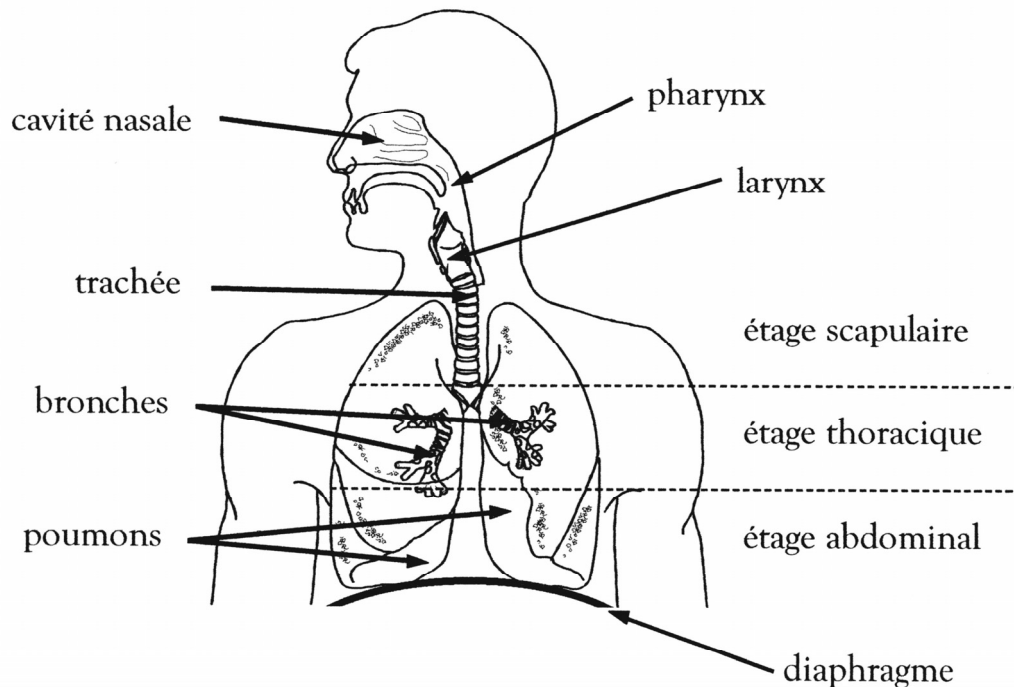
Il faut souligner qu'une respiration insuffisante et mal pratiquée entraîne une mauvaise oxygénation, une privation d'énergie vitale et en conséquence, une diminution inéluctable de la santé.

A contrario, une bonne respiration a un effet puissant et positif sur le cœur, la circulation, le système immunitaire, les organes, les muscles et les articulations.

Il y a trois étages respiratoires :

- l'étage inférieur ou abdominal
- l'étage moyen ou thoracique
- l'étage supérieur ou scapulaire.

### SCHEMA DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE



Notre **rythme respiratoire** et l'étage prédominant où il se situe sont le **reflet de notre état psychique**. Agitation des pensées, peurs, colères, calme mental, bien-être intérieur... se manifestent par un état respiratoire particulier. Cette prise de conscience dans notre quotidien permet d'agir sur notre état émotionnel en modifiant consciemment notre respiration.

**Elle est donc une voie majeure de l'absorption de l'énergie vitale (prana) et un agent de maîtrise au niveau psychique.**

L'observation de la respiration des nouveau-nés, celle des « primitifs » d'Afrique Noire ou d'Amazonie, celle du dormeur profond, celle des animaux en liberté dans la nature, nous amènent à une constatation : **tous respirent spontanément par l'abdomen**, ils mettent en jeu les 3 étages respiratoires et pratiquent spontanément des respirations complètes.

Il s'agit donc de la respiration naturelle. Mais, dès la petite enfance, nous apprenons à n'utiliser que la respiration thoracique, voire scapulaire si nous sommes très stressés.

Notre éducation nous apprend à rentrer le ventre et sortir la poitrine pour paraître beau et fort. Cette éducation défiant notre physiologie respiratoire nous prive d'une bonne partie de nos possibilités physiques et psychiques.

De plus, elle bloque notre diaphragme qui est l'un des muscles les plus importants de notre corps. C'est le grand muscle de l'émotion. Le diaphragme sépare l'abdomen et le thorax, c'est-à-dire l'étage de la vie rythmique (cardio-respiratoire) et l'étage de la vie métabolique (digestif et uro-génital).

Il monte à l'expiration et s'abaisse à l'inspiration.

Abaissé, il crée un appel d'air vers les bases pulmonaires et comprime parallèlement les organes intra-abdominaux.

A l'expiration, il remonte libérant ces organes. Ce mouvement régulier occasionne un massage profond et constant du foie, des intestins, du pancréas, des reins, de la rate et des organes génitaux internes, ainsi qu'une bonne circulation sanguine dans tout l'abdomen.

Il est à noter également qu'un sixième de l'oxygénation se fait par la peau. Or, les fibres synthétiques utilisées dans l'habillement, la literie ... sont une gêne pour la respiration cutanée normale.

## **1.2 Exercices respiratoires**

Voici quelques exercices pratiques de respiration complète que vous devez effectuer régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement acquis.

Cette respiration met en jeu les trois étages respiratoires : elle porte le nom de respiration complète.

En position allongée sur le dos :

- Posez une main sur votre abdomen, l'autre sur votre poitrine. Celles-ci vont vous servir de témoin, elles vous aideront à sentir ce qui se passe à chaque étape respiratoire.
- Expirez à fond en vidant bien les trois étages.
- Puis, inspirez lentement par le nez en remplissant d'abord l'abdomen qui doit, tel un ballon gonflable, venir pousser votre main. Lorsque votre ventre est bien plein, continuez à inspirer encore de l'air en maintenant le ventre «sorti», afin de remplir votre poitrine. Ensuite, dégagez vos épaules et remplissez-les également d'air.
- Essayez de le retenir quelques instants (c'est ce que nous nommerons

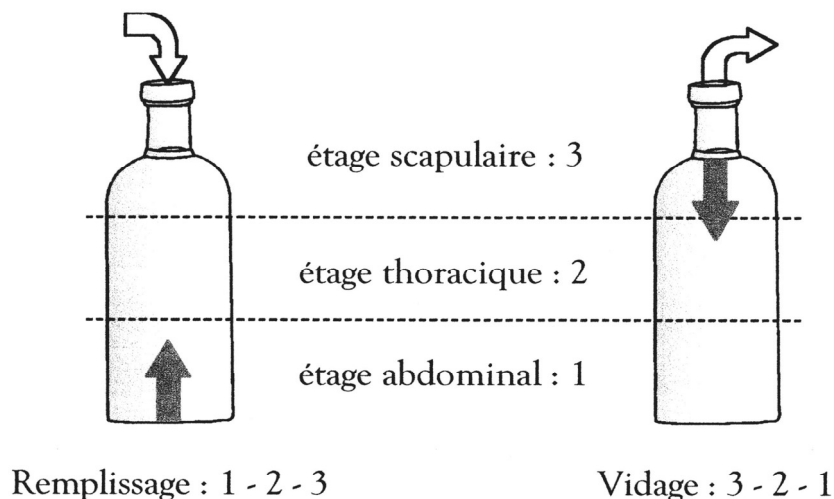
l'apnée, ou suspension respiratoire).

- Puis, expirez lentement en maintenant le plus longtemps possible votre ventre gonflé. Vous viderez d'abord les épaules, puis la poitrine et enfin l'abdomen.

L'exercice au début, peut entraîner quelques vertiges qui disparaîtront peu à peu avec l'entraînement. Ceux-ci sont dus à une hyperoxygénation du cerveau, provoquant une alcalose.

Nous pouvons résumer cette respiration grâce à un moyen mnémotechnique.

Essayez d'imaginer que vous vous remplissez à l'inspiration comme une bouteille, c'est-à-dire par le bas. A l'expiration, vous vous videz également comme une bouteille, soit par le haut.



En résumé, pour effectuer une respiration complète, vous devez :

Vider complètement vos poumons, puis inspirer par le nez en gonflant

1. le ventre
2. la poitrine
3. les épaules

Retenir l'air quelques secondes, et ensuite expirer très doucement en vidant

1. les épaules
2. la poitrine
3. le ventre

Il est souhaitable de pratiquer cette respiration plusieurs fois par jour, au début allongé pour la mémoriser et l'intégrer plus facilement puis, assis, debout, en marchant, en chaque occasion.

Si vous le faites quotidiennement, vous constaterez rapidement un meilleur fonctionnement intestinal, un bon sommeil, une amélioration générale de votre santé et peu à peu cette respiration pourra devenir permanente.

### A) Respiration calmante

Dans cette respiration, l'expiration est plus longue que l'inspiration et, il n'y a pas de suspension respiratoire.

Ainsi, vous inspirez profondément puis, vous expirez lentement comme si vous souffliez dans une paille... le plus lentement possible.

Après une série de 5 respirations effectuées sur ce rythme, vous pouvez vous concentrer sur une image qui pour vous évoque le calme, la détente, l'harmonie. Il peut s'agir d'un lieu, un sujet, une couleur.

### B) Respiration énergisante

Dans cette respiration, l'inspiration est plus longue que l'expiration et, il n'y a pas de suspension respiratoire.

Ainsi, vous inspirez profondément et lentement puis, vous expirez d'un seul coup comme si vous vouliez éteindre simultanément 50 bougies posées sur un gâteau d'anniversaire.

Après une série de 5 respirations complètes effectuées ainsi, vous pouvez vous concentrer sur une image qui pour vous évoque l'énergie, le dynamisme.

Mais, pourquoi tout un chapitre sur la respiration ?

Car, la plupart des techniques de relaxation utilisent la respiration complète avec ou sans rétention d'air en préambule, afin que le cerveau et le corps soient correctement oxygénés.

L'hyperoxygénation provoque une alcalose et la suspension à vide des poumons provoque une acidose. **L'alternance alcalose-acidose favorise les modifications d'état de conscience** que nous recherchons en particulier dans les techniques utilisées en Sophrologie.

### 1.3 Conseils pratiques

La phase de rétention respiratoire ne doit pas s'accomplir en fermant la trachée par une contraction des muscles de la gorge.

En réalité la **respiration est suspendue**. Ceci permet de laisser l'énergie et le sang circuler librement dans la zone du cou. Cette subtilité de pratique demande expérimentation et entraînement.

Lorsque vous aurez intégré la respiration complète, naturelle, vous pourrez progressivement vous entraîner aux exercices A et B.

Dix minutes de respiration quotidienne en début d'entraînement sont conseillées. Pour y parvenir vous pouvez, si vous le souhaitez, enregistrer une cassette qui vous guidera pour cette respiration, en vous aidant du résumé page 10.

Nous reverrons et pratiquerons en détail la respiration complète lors du stage pratique S1.

Bon entraînement...

# DEVOIR S1

Vous devez pour chaque question choisir et cocher une réponse, sauf pour les questions 6 et 7 que vous devez détailler.

- 1) Baptiste vient consulter pour : [ /1,5]
  - un trouble du comportement
  - un problème alimentaire
  - un retard scolaire
  
- 2) Lors de sa première consultation, Baptiste respire : [ /1,5]
  - en respiration thoracique
  - en respiration abdominale
  - en respiration inversée
  
- 3) Nous n'utilisons que 50 % de notre capacité respiratoire. [ /1,5]
  - Vrai
  - Faux
  
- 4) La respiration complète est la respiration naturelle. [ /1,5]
  - Vrai
  - Faux
  
- 5) Historiquement Schultz créa le Training-Autogène après la sophrologie. [ /1,5]
  - Vrai
  - Faux
  
- 6) Dans votre vie quotidienne, observez votre respiration : [ /8]
  - Lorsque vous êtes détendu(e)
  - Lorsque vous êtes stressé(e)
  - Lorsque vous lisez pour le plaisir
  - Lorsque vous lisez pour le travail

Dans ces quatre situations, repérez quels sont les étages respiratoires qui fonctionnent. Détaillez votre respiration pour chacune de ces situations.

- 7) Veuillez noter quelques-unes des impressions que vous avez ressenties en faisant les exercices proposés dans ce polycopié. [ /4,5]