

Sous la direction des

D<sup>r</sup> Philippe NUBUKPO et D<sup>r</sup> Christophe PEUGNET

**RENAISSANCE  
DE LA RELAXATION  
DANS LE DISPOSITIF DES  
PSYCHOTHERAPIES**

Rites, Cultures et Relaxations

**PENTA**  
*Editions*

## Analogies et différences entre Hathayoga, Magnétisme Animal, Relaxation Progressive et Training Autogène Inférieur

Herwig SAUSGRUBER\*

Mesdames et Messieurs,

La petite esquisse que je vais présenter est le fruit des discussions avec Yves Ranty en Sardaigne l'année passée, discussions hélas que je ne peux plus continuer ici.

Je veux désigner en peu de mots des éléments à peu près identiques dans le Hatha Yoga, le magnétisme animal, la relaxation progressive de Jacobson et le Training Autogène de Schultz, en citant des sources du XIV<sup>e</sup>, XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècle. Le parallèle que je vais citer, se réfère surtout au rôle du tonus musculaire et végétatif dans les méthodologies en question.

Le génie de Schultz s'exprime sans doute dans la simplification maximale de sa méthode, un trait, comme Wallnöfer m'a affirmé, qui se trouvait aussi dans son mode pour s'exprimer verbalement dans ses relations personnelles.

Voilà une première analogie entre training autogène et magnétisme animal, que je vais citer provenant de la fameuse publication initiale de Schultz de 1930 « Über das Autogene Training », « sur le training autogène », où il discute de la manifestation spontanée de la pesanteur et de la chaleur dans les membres des sujets hypnotisés par des méthodes différentes. Je cite : « un nombre de personnes assez important était hypnotisé par des méthodes diverses... Deux indications étaient toujours constantes : les sensations de la

---

\* Bregenz - Autriche.

pesanteur et de la chaleur dans tout le corps et spécialement dans les extrémités » (**fin la citation 1**).

Dans son œuvre « Anleitung zu mesmerischen Praxis », « instruction de la pratique du mesmerisme » publiée en 1852, Ennemoser, le plus fameux des représentants allemands du magnétisme animal, décrit sous le titre « les manifestations physiques du Mesmerisme », des phénomènes analogues. Je cite : « les premières manifestations, qui se trouvent à peu près dans tous les traités magnétiquement, sont les suivantes : ... sensation de chaleur, parfois comme une effusion de l'eau chaude sur la peau... Pesanteur dans les membres... la respiration devient régulière... » (**fin de la citation 2**).

Citation 1 : « ...*Wurde eine größere Anzahl... Versuchspersonen mit verschiedenen Methoden hypnotisiert... blieben zwei Angaben immer ganz konstant: eigenartige Schwere- und Wärmegefühle im ganzen Körper oder besonders in den Extremitäten.* »

Citation 2 : « ...*physische Erscheinungen des Mesmerismus: ... die ersten allgemeinen, fast bei allen magnetisch behandelten vorkommenden... sind folgende: ... Wärmeempfindungen... zuweilen fühlen sie die Haut wie mit heißem Wasser übergossen... oder allgemein Schwere in den Gliedern... das Atemholen wird gleichmässig...* »

Le fameux magnétiseur français Deleuze dans son œuvre « Instruction pratique sur le magnétisme animal », publié en 1836, nous offre des constatations moins frappantes, mais analogues. Je cite : « lorsqu'on a exercé la magnétisation, on ne tarde pas à reconnaître que la personne qui s'y soumet éprouve une pesanteur dans la tête et sur les paupières, des tiraillements dans les membres... des bâillements ; peu de temps après, elle s'endort... ».

Continuons avec des citations de l'œuvre de Jacobson « Progressive Relaxation », publié en 1929. Je cite : « Des méthodes de relaxation plus simples et plus brèves... la méthode de relaxation peut-être simplifiée ou raccourcie sous plusieurs aspects : le training peut être limité à quelques groupes musculaires. ...Le patient peut contracter les groupes de droite et de gauche simultanément, en percevant les tensions, puis les relaxer ensemble... groupes musculaires connexes peuvent être contractés ou relaxés ensemble comme des unités... » « ...Pour contracter les muscles abdominaux, l'individu est invité à retirer cette part, et à communiquer ses perceptions,... » (fin de la citation 3).

***Citation 3*** : « ... simpler and briefer methods of relaxation: the method of relaxation may be simplified or shortened in one or more of the following respects: training may be limited to a few muscle groups ...The patient may contract right and left groups simultaneously, noting the tensions, then relaxe them together... Adjacent muscle groups may be contracted or relaxed as units from the outset... to contract the abdominal muscles, the individual is requested to draw in this part and report what happens... »

Pour trouver des analogies pour les passages de Jacobson cités, nous devons aller plus loin vers le passé ; je vais citer quelques vers de la fameuse Hathayogapradipika, la lumière du Yoga forcé, dont l'auteur est Swatmarama, de la deuxième moitié du XIV<sup>e</sup> siècle. Je cite : « ... le ventre doit être retiré au-dessus de l'ombilic. Cela, c'est Uddiyana Bandha... Celui qui retire avec soin le ventre au-dessus et sous l'ombilic, en exerçant pour six mois, sans doute gagne contre la mort... » (fin de la citation 4).

Citation 4 :

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं च कारयेत् ।  
उद्दीयानो ह्यसौ बन्धो ..... ॥

नाभेरुर्ध्वमधश्चपि तानं कुर्यत्प्रयत्नतः ।  
षण्मासमभ्येन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥

*Uddiyana Bandha HYP III 57; 59*

Continuons avec d'autres indications : tous les passages cités impliquent l'immobilisation du corps ; pour Schultz, comme pour Jacobson, elle est réalisée par la simple position qui s'appelle dans le Yoga Mrtasana ou Savasana, la position du mort, être couché. Pourtant, l'immobilisation se réalise aussi dans la position assise dans toutes les autres méthodes citées ici.

Pour mieux étudier les implications du Bandha cité de l'Hathayoga-Pradipika, il faut se référer à la reprise de Schultz dans le training autogène : il utilise la tension musculaire rythmique des bras et l'inspiration bloquée pour initier une « arousal reaction », du réveil de l'état hypnoïde, tandis que le Hatha-Yoga utilise la respiration bloquée, nommée Khumbaka, et la tension musculaire, soit sous forme stable ou rythmique, appelée Bandha, pour influencer le tonus végétatif.

Rappelons-nous que les techniques archaïques autohypnotiques impliquent des espèces de danse rythmique jusqu'à l'épuisement : elles visent la prévalence du tonus sympathique, pas le tonus parasympathique qui domine les méthodes modernes.

Toutes les méthodes citées cherchent à conditionner des réflexes complexes et phylogénétiquement vieux, cela implique divers automatismes, et une localisation neurologique dans le tronc cérébral, mise à part la communication verbale elle-même etc.

Allons vers la fin de mon exposé : Schultz, dans sa fameuse publication de 1930 « Über das Autogene Training » s'exprime sur le training autogène, et affirme que la méthode plus connue comparable à la sienne est la pratique du Yoga, et que son nouveau procédé pourrait être appelé « Yoga scientifique » ou « fakirisme rationnel ». Je cite : « Wissenschaftliches Yoga oder rationeller Fakirismus ». Naturellement, l'implication scientifique et rationnelle dans le sens de Schultz est la neurophysiologie dépouillée européenne ; cela vaut surtout pour le training autogène inférieur, point de départ et limitation de mon exposé.

L'état hypnoïde et la manifestation de pesanteur et chaleur dans les extrémités et vice-versa a donné naissance à la méthode Schultzienne. Nous trouvons chez Svatmarama une réciprocité entre respiration contrôlée et équilibre émotif, je cite : « si la respiration est contrôlée, la conscience aussi est contrôlée ; si la conscience est contrôlée, la respiration aussi est contrôlée ». (La même réciprocité est formulée différemment une deuxième fois) : « si le souffle est réduit, la conscience aussi est réduite ; si la conscience est réduite, la respiration aussi est réduite ». **(Fin de la citation 5).**

*Citation 5:*

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।  
मनस्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।  
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥

*HYP IV 21; 23*

Schultz a publié un commentaire bref sur le Satipatthanasutra, texte du Pali-Canon ; le sutra traite de la nécessité de trois éléments pour le succès d'une méditation : immobilité du corps, respiration équilibrée et équilibre émotionnel. Et voilà des analogies avec quelques "statements" de Jacobson, je cite : « ...the vast importance of rest » ; « ...let the breathing go entirely by itself » ; « ...breathing becomes quite automatic and uniform ».

La formule de Jacobson « tensness through inspiration alone » peut être mise en parallèle avec la reprise Schultzienne : le « arousal » étant le dénominateur commun.

Je veux conclure mon exposé avec une citation de Schultz, une preuve de son jugement clair et précis : pour lui, le Yoga est un empirisme incomparable dans un désordre conceptuel.

Je vous remercie pour votre attention.

### Bibliographie

- DELEUSE, J. P. F., *Instruction pratique sur le magnétisme animal*. Société pour les publications littéraires, Londres-Bruxelles-Paris, 1836.
- ENNEMOSER, J. *Anleitung zur mesmerischen Praxis*. Stuttgart 1852. Reprint : Reinhard Kuballe, Osnabrück 1984.
- JACOBSON, E., *Progressive relaxation*. The University of Chicago Press, Chicago & London, 1929. Eleventh impression 1968.
- RANTY, Y., *Le training autogène progressif*. Paris, Presses Universitaires de France, 1990.
- Satipatthana*, ed. Sigmund Feniger. Christiani Verlag Konstanz, 1950.

- SAUSGRUBER, H., *Einführungskurs in die Unterstufe des Autogenen Trainings*.  
*Schriftenreihe der Vorarlberger Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie* 1/1981.
- SCHULTZ, I.H., *Der Yoga und die deutsche Seele*.  
*Zentralblatt für Psychotherapie*, VII, 1934, pp. 61-69.
- SCHULTZ, I.H., *Über das Autogene Training*. *Würzburger Abhandlungen aus dem Gesamtgebiet der Medizin*, 1930, Band 26, pp. 319-338.
- SCHULTZ, I.H., *Der Heilsweg buddhistischer Geistesschulung*.  
*Der Weg zur Seele*, Jahrgang 5, Heft 1, pp. 18-20.
- SCHULTZ, I.H., *Oberstufe des Autogenen Trainings und Raja-Yoga*. *Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie*, Jg. 193, Heft 1, 1932, pp. 1-34.
- SWATMARAMA, *Hathayogapradipika*, in Sures Chandra Banerji, *Studies in origin and development of Yoga*. Punthi Pustak, Calcutta 1995.
- SWATMARAMA, *Hathayogapradipika*, Devanagari-Sanskrit text, transcription and English translation, Ed. Pancham Singh. <http://sacredtexts.com>.
- WALLNÖFER, H., *L'histoire physiologique et analytique du training autogène de Schultz*. IX<sup>e</sup> colloque de la Société Française de Relaxation Psychothérapeutique, Bordeaux, 2003.



Citation 4 :

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं च कारयेत् ।  
उद्दीयानो ह्यसौ बन्धो ..... ॥

नाभेरुर्ध्वमधश्चपि तानं कुर्यत्प्रयत्नतः ।  
षण्मासमभ्येन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥

*Uddiyana Bandha HYP III 57; 59*

Citation 5:

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।  
मनस्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।  
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥

*HYP IV 21; 23*

*Collection « Psychanalyse, médecine et société »*

Dirigée par Abram Coen

Cet ouvrage réunit les interventions du XII<sup>e</sup> Colloque de la S.F.R.P. (Société Française de Relaxation Psychothérapique) dont le thème était *Rites, Cultures et Relaxations*, qui s'est tenu les 2 et 3 décembre 2011 au Centre Hospitalier Esquirol, à Limoges.



Centre Hospitalier Esquirol  
15 rue Docteur Marcland – 87025 LIMOGES Cedex

© Penta Éditions - 59 rue Saint André des Arts - 75006 Paris  
penta.editions@orange.fr  
ISBN : 978-2-917714-06-5  
EAN : 9782917714065

---

Achévé d'imprimer par Corlet Numérique - 14110 Condé-sur-Noireau  
N° d'imprimeur : 94262 - Dépôt légal : janvier 2013 - *Imprimé en France*