

## **MASSAGE CORÉEN**

La relaxation coréenne n'est pas un massage en soi bien que si l'on considère le massage comme pratique manuelle, le relaxation en est une à part entière. La particularité de la relaxation coréenne est de n'utiliser quasi-essentiellement qu'un type de manœuvre appelée « vibration ». Le procédé se déroule en deux phases : l'une active où la personne est « secouée », l'autre passive où la personne « intègre » les sensations sans qu'il n'y ait aucun contact extérieur. Comme toujours dans les massages, le moment le plus important est celui de l'intégration. En fait de vibration, le but de la relaxation coréenne est de produire une ondulation "naturelle" du corps de la personne massée et de conserver cette ondulation assez longtemps pour que le cerveau en crée une persistance. C'est ainsi que durant la phase passive, la personne massée ressent fortement une « ondulation » provenant de son cerveau : c'est une phase exaltante et très relaxante.

Imaginons que l'on fasse une coréenne du bras (sur un seul mouvement de coréen pour simplifier). La personne est impérativement allongée au sol sans oreiller et sans entrave. Il s'agit alors d'attraper le bras fermement sans le serrer de trop, de l'étirer quelque peu sans pour autant tirer la personne sur le sol en la faisant ni glisser ni se tordre, et enfin, tout en conservant ce petit étirement qui décoapte toutes les articulations du bras jusqu'à l'épaule elle-même, de secouer le bras de haut en bas d'une amplitude relativement faible et à une vitesse moyenne durant au moins 1 minute 30 secondes. C'est la phase active. S'ensuit la phase passive où l'on arrête quasi-brusquement la vibration coréenne du bras, où on étire ce dernier durant une petite seconde de manière un peu plus accentuée tout en l'élevant à une hauteur d'environ 15 centimètres du sol. Puis on lâche le bras pour qu'il percute le sol. Tout au long de la vibration coréenne, le bras est soulevé du sol de la hauteur correspondant au travail recherché. Ces deux étapes constituent un cycle de coréen sur un seul mouvement de coréen. Le plus souvent, au moins trois cycles identiques sont nécessaires pour qu'un mouvement coréen soit réellement très agissant.

La grande beauté de la relaxation coréenne vient de ce que ce massage est très profond tout en étant totalement indolore (hormis les douleurs déjà existantes). De plus, à l'instar du massage californien, la relaxation coréen fait fi des limitations usuelles que nous définissons dans nos termes d'anatomie : la coréenne du bras masse tout le bras, l'avant-bras, l'articulation du coude, l'articulation de l'épaule, l'épaule et toute la ceinture scapulaire, le thorax, la nuque, la tête, le ventre, le dos, les fesses, le bassin, les jambes... la qualité de la vibration est en relation directe avec la propagation de l'onde résultante : le corps entier ondule. Là aussi réside la grande difficulté de la relaxation coréenne : elle n'est réussie que lorsque l'ondulation, produite sur le corps par la vibration provenant du bras (par exemple), se propage au corps entier. C'est en quelque sorte le principe du balancier : la fréquence requise pour cela dépend des longueurs et des masses de chaque partie du corps de la personne qui reçoit la vibration.

Trop rapide, la vibration va fournir trop peu d'énergie et cette dernière va se concentrer sur les tissus les plus proches de la source de la vibration : dans le cas de la coréenne du bras, le coude va finir par être en souffrance. Et de plus, l'ondulation ne se propagera pas au corps entier. Trop lente, la vibration va indubitablement produire des à-coups et ainsi léser les tissus proches et/ou distants tout en causant un stress mental

important dû aux chocs induits par les à-coups. D'autres effets sont loin d'être négligeables dont le fait que la vibration ne produit alors aucune ondulation du corps. La beauté de la chose vient de ce que l'ondulation est facilement obtenue lorsque le praticien lui-même est à l'écoute du corps de la personne qu'il masse ainsi que de son propre corps. Pour lui, ce n'est plus une ondulation coréenne du corps de la personne qu'il masse qu'il doit obtenir mais c'est une ondulation de l'unité formé de leurs deux corps.

©[https://fr.wikipedia.org/wiki/Massage#Massage\\_cor.C3.A9en](https://fr.wikipedia.org/wiki/Massage#Massage_cor.C3.A9en)