

Relaxation Coréenne

Objectif

La relaxation coréenne a pour objectif de détendre et relâcher l'ensemble musculo-squelettique et en particulier les articulations.

La relaxation coréenne se pratique habillé

Elle participe au maintien des personnes en bonne « santé » au sens de l'OMS : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* »

Historique

Comme son nom la désigne, cette technique s'est développée spécifiquement en Corée, venant sans doute des Indes et se diffusant pour partie en s'intégrant aux techniques de relaxation asiatiques (Chine, Thaïlande, Japon, ...)

Technique enseignée

Elle se pratique au sol sur tapis, sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations qui se diffusent en vagues dans tout le corps et invitent directement toutes les parties du corps à lâcher prise et à se détendre. On se sert également de mobilisations douces, d'étirements, de mouvements d'apesanteur, de lissage, de manœuvres de massage au niveau des pieds, des mains, et de la tête.

Chaque segment corporel est mobilisé avec présence et délicatesse, au travers de rythmes et de déplacements formant un tout.

Ses bienfaits

Au niveau corporel, la Relaxation Coréenne permet :

- ☯ une libération du souffle
- ☯ un déblocage des articulations
- ☯ un étirement des divers segments (muscles, fascias, tendons)
- ☯ une stimulation des méridiens
- ☯ une baisse des tensions musculaires
- ☯ une meilleure circulation sanguine favorisant l'élimination
- ☯ un état de légèreté, de nettoyage
- ☯ Les bienfaits se ressentent sur le moment bien sûr, et peuvent se prolonger parfois plusieurs semaines après la séance suivant la sensibilité de la personne.

Relaxation Coréenne

Travail de la face avant :

on démarre couché sur le dos



1_Mise en place du corps :

- ☯ Bascule du bassin
- ☯ Libération des pieds
- ☯ Libération des épaules
- ☯ Libération des cervicales
- ☯ Pose correcte de la tête

Relaxation Coréenne

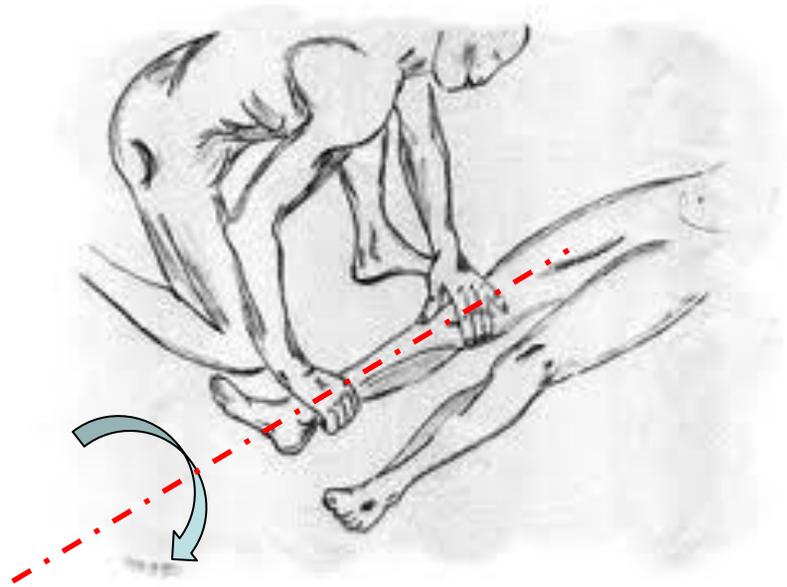
2_Mise en place du bassin :

- ☯ Libération des jambes
- ☯ Laisser reposer au sol
- ☯ Démarrer par le coté « ouvert »



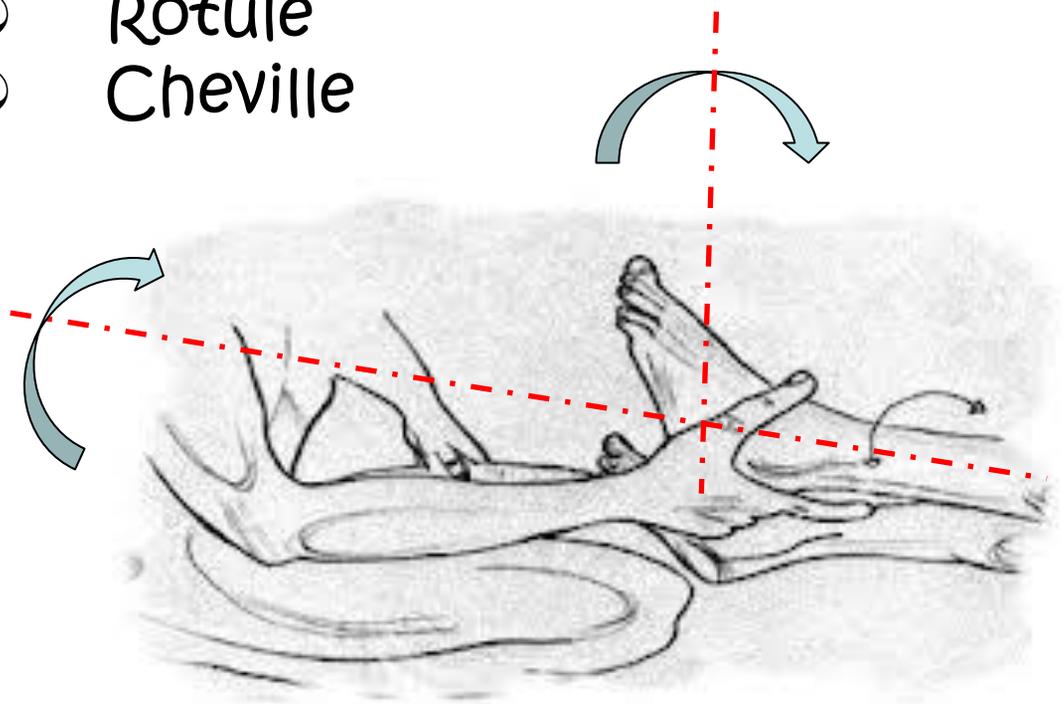
Relaxation Coréenne

3_libération pieds et jambes



Manipulation, légère rotation :

- ☯ Jambes
- ☯ Rotule
- ☯ Cheville



Relaxation Coréenne

4_les pieds et jambes



Petits chocs successifs
En vagues
Surveiller le visage
Ne pas oublier la respiration



Traction sur le talon :

- ☯ Raz du sol
- ☯ Accroupi
- ☯ Debout

- ☯ Puis changer de coté

Relaxation Coréenne

5_les jambes et articulation bassin

1° série Plier le genou



- ☯ Coincer le pied
- ☯ Avec deux genoux
- ☯ Puis
- ☯ Petites tractions vers soi

2° série



☯ On pousse

Relaxation Coréenne

6_les jambes et articulation bassin

Prise en main :

☯ Pied-Genoux



Flexion-Rotation :

☯ Externe



Flexion-Rotation :

☯ Interne



Relaxation Coréenne

7_Travail sur Bras-Epaules

Mise en place des deux bras G et D :

☯ Libération des épaules



☯ Des coudes



☯ Des poignets



Par Gérard Aria

Relaxation Coréenne

7_Travail sur Bras-Epaules

Traction sur le bras :

- ☯ Tenir plusieurs doigts
- ☯ Secouer et tirailler le bras
- ☯ Faire des cercles

Terminer :

- ☯ En laissant redescendre le bras
- ☯ S'il est crispé on recommence



Relaxation Coréenne

7_Travail sur Bras-Epaules

Terminer :

☯ En relâchant le poignet

☯ Les doigts



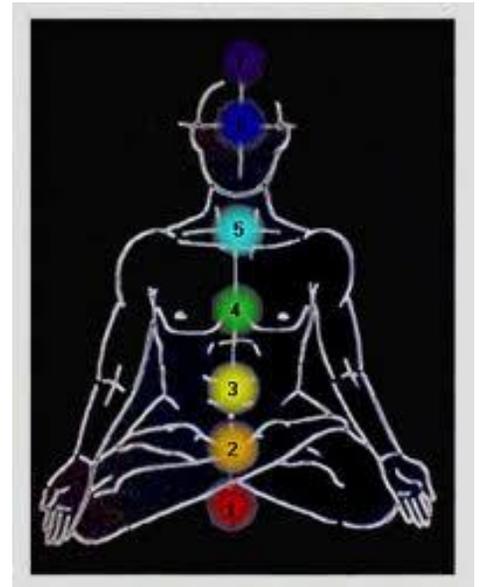
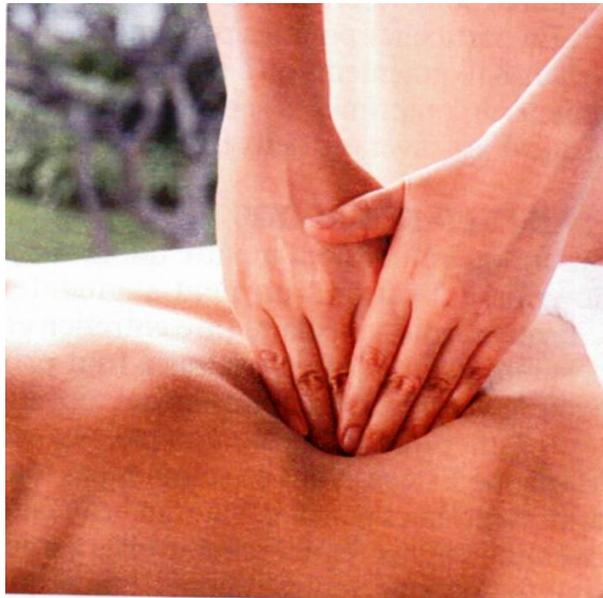
☯ Puis reposer la main au sol

☯ Rester au contact



Relaxation Coréenne

8_Travail sur le tronc-thorax



- ☯ Départ au ventre
- ☯ Point n° 3
- ☯ Surveiller le visage

dans la partie gauche du ventre, repérez le creux juste au-dessus de l'épine iliaque (la saillie osseuse au niveau de la hanche) et appuyez fortement, à plusieurs reprises, avec les doigts pour «casser les matières». Ensuite massez, la main à plat, en formant des cercles autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre — pour suivre le trajet du transit — en appuyant de plus en plus fort. Puis, mimez des mouvements de «vagues» avec l'avant-bras, de gauche à droite et de droite à gauche. Enfin, terminez par des cercles avec l'avant-bras. Et en cas de diarrhée ou de douleur, massez plutôt dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

- ☯ En appuyant faites expirer sur Om
- ☯ Un dizaine de fois
- ☯ + vibration en vagues

Relaxation Coréenne

8_Travail sur le tronc-thorax



- ☯ Suite au thorax
- ☯ Sur le sternum
- ☯ Points n° 4 et 5
- ☯ Surveiller le visage

- ☯ Main droite sur 4
- ☯ Main gauche sur 5
- ☯ En appuyant faites expirer sur Om
- ☯ Un dizaine de fois
- ☯ + vibration en vagues

9_Epaules -Tête



Mise en place du haut du corps :

- ☯ Libération des épaules
- ☯ Libération des cervicales
- ☯ Pose correcte de la tête



Relaxation Coréenne

9_Epaules -Tête

Léger massage :

- ☯ Front
- ☯ Face
- ☯ Crane



- ☯ Oreilles
- ☯ Yeux
- ☯ Sourcils

- ☯ Nez
- ☯ Mâchoire
- ☯ Lèvres

Relaxation Coréenne

Avancement du travail :

- ☯ Couvrez chaque partie traitée avec une couverture , pour garder chaleur et énergie
- ☯ Surveillez les réactions
- ☯ Surveillez la respiration
- ☯ Vous terminerez en restant quelques instants au contact de votre sujet
- ☯ Puis vous attendez qu'il se remobilise de lui-même