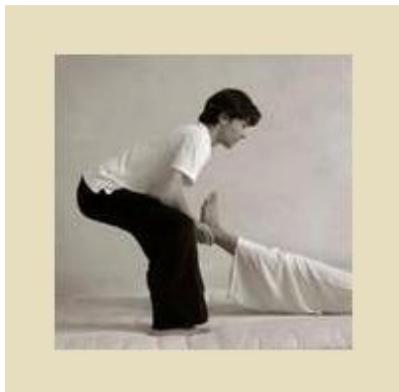


LA RELAXATION COREENNE OU LE MASSAGE «VIBRATIONS»



Cette technique ancestrale de relaxation se pratique habillé dans une tenue confortable et à même le sol.

Une personne est allongée sur le dos pendant que le praticien intervient sur elle en partant des pieds et en montant progressivement vers la tête. Le corps est traité dans sa globalité pour induire un relâchement musculaire et articulaire complet.

Techniquement, sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations

Celles-ci se diffusent, en vagues de détente, invitant directement toutes les parties du corps à lâcher prise. L'apport de mobilisations très douces, d'étirements, de manœuvres d'apesanteur, de balancements sont autant d'outils permettant au masseur d'aller dans le sens du relâchement profond.

Derrière la technique, c'est l'intention du praticien qui porte les effets relaxants

L'objectif de la relaxation coréenne est de permettre le lâcher-prise. C'est en prenant conscience qu'il peut lâcher, qu'il peut faire confiance à l'autre (représenté pendant la séquence par le praticien) et en expérimentant ce laisser-aller dans son corps, que le patient découvrira sa détente.

Par la vibration des différentes parties du corps, au gré du rythme lent des séquences qui s'enchaînent, dans l'alternance des mouvements et des temps d'arrêt, le corps se relâche, s'étire, reprend naturellement sa place, les articulations se débloquent, la respiration se libère.

L'enseignement de la relaxation coréenne est essentiellement pratique

Chaque journée commence par un échauffement et assouplissement du corps. Puis les mouvements et gestes de la relaxation coréenne sont montrés par séquence sur un volontaire.

Les participants travaillent ensuite 2 par 2. Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer les gestes mais aussi recevoir le massage, de sorte à bien expérimenter le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

Ce stage spécifique fait partie intégrante du programme de la formation certifiante en Relation d'aide par le toucher® de Niveau I. Vous pouvez combiner l'apprentissage de différentes techniques de toucher en vous inscrivant au cycle complet de Niveau I : Massage Californien et Polarités, Relaxation Coréenne, Shiatsu, Réflexologie plantaire, Stage de synthèse). Pour tout renseignement à ce sujet, contactez Marie Legendre au 04 79 87 72 19 ou marie.ecoledutoucher@orange.fr