

La relaxation Coréenne

L'art de la vibration

par Manuel Braet, certifié en relaxation coréenne,
somathothérapeute en techniques du toucher,
thérapeute psycho-corporel

Il est étonnant de voir à quel point la relaxation coréenne est peu connue en Occident. En Corée, on la pratique pour le bien-être au sein de la famille et elle fait partie intégrante des thérapies traditionnelles. Malgré tout, il est difficile de déterminer les origines exactes de la relaxation coréenne et de savoir si cette méthode est originaire de Chine du Japon ou de Corée. Son utilisation varie suivant les pays, mais quoi qu'il en soit, les divers enseignants qui m'ont formé, utilisent des mouvements similaires, travaillent tous au sol, des pieds à la tête. Certains utilisent cette méthode dans un cadre thérapeutique, tandis que d'autres la pratiquent dans un cadre de relaxation.

Ses principes

La Relaxation Coréenne se pratique habillé, ne nécessite aucune connaissance théorique particulière et s'adresse dans un cadre de relaxation à la globalité du corps. Techniquement, 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 vertus

L'attention, le respect dont fait preuve celui qui donne au travers de son message verbal et non verbal (la qualité de son toucher, ses déplacements, son rythme, sa respiration, son maintien corporel) invite la personne, dans un climat de confiance, à vivre un état de relâchement profond. Cette méthode est particulièrement indiquée pour celui ou celle qui a besoin dans sa vie de relativiser les choses, de prendre de la distance, de contacter sa sensibilité, son féminin, son intuition. Elle compense idéalement le stress, les agressions de la vie quotidienne et agit donc à titre préventif au niveau de la santé. La relaxation coréenne dans le cadre de la relaxation, s'intègre parfaitement à d'autres méthodes: sophrologie, massage, gymnastique douce. Son aspect ludique lui confère une place de choix auprès des enfants. En outre, utilisée dans un cadre de guérison, en amont d'une séance classique en kinésithérapie par exemple permet au corps d'être complètement détendu et ouvert aux soins. Personnellement j'ai utilisé cette méthode en hôpital avec le personnel

Sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations.



crédit photo : Manuel Braet - Photographe : John Felton

soignant, en milieu scolaire avec des enfants, dans un cadre de développement personnel en individuel et en groupe, en milieu esthétique, dans un cadre associatif avec des personnes touchées par le virus du sida, en CAT avec des handicapés, en ateliers de relaxation en individuel et en groupe. Elle contribue à l'épanouissement de l'individu en favorisant la communication à soi et aux autres et répond à un besoin actuel contemporain de mieux-être.

SE FORMER & trouver un praticien

La relaxation coréenne est encore aujourd'hui très peu développée en France. Il existe donc peu de praticiens et peu de formateurs. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées de Manuel Braet dans notre carnet d'adresses p. 62.