



# La Relaxation Coréenne

Cette technique ancestrale de relaxation, qui prend sa source dans la tradition coréenne, ne se réclame d'aucune théorie. Étirements, vibrations et mobilisations y visent la détente et le lâcher-prise. Ludique et pratiquée tout habillé, cette mise en mouvement séduit les enfants et sécurise les réticents aux massages

J'ai envie de rire... Et de caqueter ! Il faut dire que Régis Verley - qui pratique et initie à la relaxation coréenne dans le cadre de l'Ecole de Massage Sensitif Belge <sup>(1)</sup> - imprime à mes bras, repliés et profondément relâchés, des mouvements évoquant des battements d'ailes. « Ce mouvement s'appelle justement *Chicken wings, ailes de poulet* », justifie-t-il devant ma mine amusée. Le ton est donné. La relaxation coréenne est ludique, joyeuse et rafraîchissante. En une vingtaine de minutes, elle détend en profondeur et fait rigoler les enfants (petits et grands !).

## UN PANTIN PLEIN DE VIE

Toniques, doux, fluides, vibrants, les mouvements se suivent et ne se ressemblent pas, pour surprendre le corps et l'inviter à se laisser aller dans une parenthèse de détente. En fait, cette mise en mouvement par un tiers me donne l'impression d'être un pantin, non pas inanimé, mais plein de vie ! Comme si, dans cet espace de sécurité, le lâcher-prise et le « silence intérieur » qu'il induit permettaient de goûter à des sensations ignorées et de prendre conscience d'articulations oubliées (« *tiens, ça bouge là ?...* »). En d'autres mots, de ressentir le flux de la vie, si souvent bloqué par nos tensions. Difficile d'ailleurs, au début, de s'abandonner et de ne pas contrôler les mouvements... Concrètement,

celui qui reçoit la relaxation coréenne est confortablement allongé (habillé) au sol, et placé afin qu'étirements et vibrations se propagent dans tout le corps. Le praticien imprime au receveur des séquences d'ondes, basées sur des étirements, poussées, rotations, vibrations, à même d'apaiser les réactions musculaires inconscientes, de réactiver les circuits énergétiques internes et de décadencer les blocages pour laisser circuler le fluide vital. Un accompagnement sans jugement, ni interprétation. Quand le lâcher-prise survient, c'est jubilatoire ! Avec l'impression reposante de « déposer ses valises ». « *Se poser est déjà la moitié du travail* », acquiesce Régis Verley. À l'atterrissage, on se sent détendu, mais prêt pour l'action. Souple, présent, « respirant ». Léger... « *Il y a comme une joie indicible à se laisser aller dans ce massage, comme un retour aux sources du plaisir de ressentir son corps si vivant* », confirme Patrick Defauw, de L'Espace en Nous, qui donne des formations, cours particuliers et séances individuelles à la relaxation coréenne <sup>(2)</sup>.

## PRATIQUE EMPIRIQUE

L'origine de cette approche est floue, et c'est Jean-Bernard Rishi qui l'a fait connaître en Occident, notamment via son ouvrage « La Relaxation Coréenne » <sup>(3)</sup>. « *Il n'a rien créé, précise Régis Verley, seulement observé et souhaité que cette relaxation se propage, sans esprit de clocher, pour le bien-être de tous.* » Dans son livre, on peut lire la définition suivante, qu'il tenait lui-même de Paul Friederich : « *La Relaxation Coréenne s'apparente à la tradition : elle est reliée à un courant culturel trouvant son origine probablement dans la tradition chinoise. Elle existe encore et notamment en Corée, mais non pas sous forme de technique. Dans quelques villages, dans quelques familles, elle sert encore à créer des liens de solidarité entre les membres du groupe. Sa pratique n'est pas systématique, ni ne fait l'objet d'une théorie, mais en parcourant l'Extrême-Orient, on sent que c'est une connaissance qui est là, sous-jacente, dans les milieux populaires.* »

## UNE CO-CRÉATION

C'est donc un art vivant destiné à être pratiqué en prévention par le plus grand nombre. S'initier est accessible à tous et permet d'offrir détente et relaxation à son



entourage ou d'apporter une corde en plus à son arc de praticien du toucher. Cette relaxation nomade peut se pratiquer partout. « *Il suffit de pousser la table du salon ! On peut même la pratiquer en pleine nature, sur une plage ou dans le jardin. J'aime bien cette légèreté* », souligne Régis Verley. Elle peut également préparer au sport, à la danse, aux arts martiaux ou à une performance d'acteur, et s'accorder à des personnes agitées ou en difficulté. Telle une chorégraphie, elle implique les deux protagonistes - donneur et receveur - en

développant une écoute interactive et une perception fine, de soi et de l'autre. L'effet vibratoire se ressent de part et d'autre. Enfin, comme la relaxation coréenne se pratique tout habillé et dans le respect de l'espace vital, elle est un premier pas pour des personnes éprouvant des difficultés avec le toucher ou la nudité d'un massage à l'huile.

Carine Anselme

<sup>(3)</sup> Publié à compte d'auteur

## S'INITIER & RECEVOIR LA RELAXATION CORÉENNE

L'initiation est ouverte à toute personne désireuse de pratiquer cet art dans le cadre familial ou amical, ou comme apprentissage d'un outil complémentaire pour les professionnels.

- <sup>(1)</sup> **L'Ecole de Massage Sensitif Belge**, animée par Corinne Urbain et Régis Verley, propose une initiation d'une journée (et soirée de révision) à la relaxation coréenne, ouverte à tous. Possibilité également de recevoir la relaxation coréenne en séances individuelles. Renseignements : 02 644 07 48 - [www.massage-sensitif-belge.be](http://www.massage-sensitif-belge.be) - [emsb@skynet.be](mailto:emsb@skynet.be)
- <sup>(2)</sup> **L'Espace en Nous** (Approche corporelle dans l'évolution personnelle) propose une formation à la relaxation coréenne, ouverte à tous, répartie sur 2 week-ends de base + 1 de perfectionnement. Ainsi que des cours particuliers à la carte pour tout public, débutant ou pas. Et séances individuelles. Renseignements : Patrick Defauw, 0474 709 452 - [www.espace-en-nous.be](http://www.espace-en-nous.be) - [info@espace-en-nous.be](mailto:info@espace-en-nous.be)