

RELAXATION COREENE

La relaxation coréenne est une technique de détente du corps qui se pratique au sol. La personne massée est allongée sur le dos, dans une tenue confortable ; sans autre support qu'un léger matelas pour recouvrir le sol ;

J'interviens au niveau du corps en partant des pieds et en montant progressivement vers la tête. Par des mobilisations passives des articulations, par des étirements musculaires progressifs, par des vibrations et ondulations destinées à induire une vibration douce dans le corps, ce qui permet de dénouer les tensions installées.

L'ondulation se propage progressivement vers tout le corps (pendant une minute à une minute et demie) – un temps d'intégration est nécessaire entre les différentes manipulations. Les deux étapes, active et passive, forment un cycle. Pour plus d'efficacité, une séance de relaxation coréenne se compose de trois cycles successifs.

La relaxation coréenne peut s'appliquer sur une zone précise du corps comme le bras, l'avant-bras, le coude, la nuque, les pieds ou les jambes.

La séquence se termine par un massage du visage et une incitation à relâcher les muscles de la mâchoire, qui va vous plonger dans un état de légèreté et de bien-être.

La relaxation coréenne est une source de détente musculaire par excellence

L'objectif de la relaxation coréenne est de permettre le lâcher-prise.

« C'est en prenant conscience qu'elle peut lâcher, qu'elle peut faire confiance à l'Autre et en expérimentant ce lâcher-prise dans son corps, que la massée décuplera sa détente. La volonté de tout contrôler se lit dans le corps. Cette attitude mentale s'accompagne notamment de crispations au niveau des articulations, engendrées par un tonus musculaire excessif ».

« La relaxation coréenne vient dire par le geste et la présence : *Tu peux abandonner, l'espace d'une séance, cette volonté de tout contrôler. Tu peux sentir comment c'est, de vivre l'absence de tension, dans chacune de tes articulations* ».

Suis à votre disposition au 06 76 76 52 06
armonys.massagebienetre@gmail.com

N'hésitez pas à consulter le site : armonys-massagebienetre.com



Praticienne agréée par la F.F.M.B.E.