

La Relaxation Non Verbale

(Vibrations Japonaises®)

HISTORIQUE

La Relaxation Non Verbale a été introduite en France dans les années 70 par le sophrologue et kinésithérapeute Christian Desmarty suite à plusieurs séjours au Japon.

Bernard Santerre, qui a été son élève, l'a enseignée pendant plus de 20 ans au sein de l'Institut de Sophrologie de Rennes.

Jusqu'à maintenant, la transmission de cette méthode s'est faite essentiellement dans le milieu de la sophrologie bien que la formation soit ouverte à tous.

Dans les monastères Zen au Japon, la discipline est dure et le silence obligatoire. Lorsque des tensions naissent entre deux moines, ceux-ci vont dans une pièce où ils pratiquent cette méthode de Relaxation Non Verbale dans un échange où ils sont, l'un après l'autre, donneur et receveur et cela, toujours dans le silence.

La méthode permet aux deux protagonistes de communiquer autrement que par la parole.

LA PRATIQUE

Cette relaxation qui se déroule dans une relation duelle, consiste à pratiquer des vibrations, étirements, secouements sur le corps de l'autre, selon une gestuelle très précise (25 gestes). Les vibrations sont appliquées des pieds vers et jusqu'à la tête, ce qui permet de construire le corps région par région jusqu'à une globalisation finale. Aucune parole n'est prononcée durant la séance. Le sujet (vibré) est allongé, passif, à l'écoute de ses sensations. Le praticien (vibreur) est présent à lui-même et à l'autre. La séance est rythmée par le temps des vibrations, des déplacements et des instants de récupération.

La beauté, la force de cette relaxation tiennent dans son protocole très rythmé, son touché très doux mais net, sans contacts inutiles et à la qualité de présence dans le silence. L'esprit de la méthode est aussi important que la technique.

La séance dure environ 45 mn suivie d'une verbalisation.

est une méthode originale du mieux-être et de la connaissance de soi.

UNE MÉTHODE COMPLÉMENTAIRE À LA SOPHROLOGIE

Domaine de la prévention, de la connaissance de soi.

Dialogues prè et post-vibratoire.

Autonomie (on est pas dans l'affectif).

Absence de parole (le terpnos logos, c'est le toucher).

Alternance stimulation / récupération comme en RD.

Travail sur le schéma corporel et le lâcher-prise.

Des contacts nets et précis (ce n'est pas un massage).

Le silence, l'instant présent.

Renforcement de l'alliance.

Un moyen pour le praticien de se recentrer, de se régénérer

Bénéfice pour le client

Sur le plan neurophysiologique : action sur les masses musculaires, les tendons, les articulations, les os et les viscères et un renforcement de la réceptivité et du schéma corporel. Profonde détente, sommeil, digestion...

Sur le plan psychologique, image du corps, prise de conscience d'éventuelles résistances (rapport au toucher, au silence, à la confiance..), émergence d'émotions, expérience en-deçà ou au-delà du verbe.

Bénéfice pour le praticien

Outil complémentaire et pluridisciplinaire.

Offre la particularité d'être une méthode non verbale sans être un massage ou un soin thérapeutique.

Permet de toucher un public réfractaire à la parole et au massage.

Permet au praticien de se recentrer, de se régénérer.

LA FORMATION

La formation est de 9 jours, répartie en 3 stages de 3 jours.

Une durée d'un mois sépare les stages, permettant l'entraînement et l'intégration de la méthode.

La formation essentiellement pratique est ponctuée de temps d'échanges des vécus, de questions/réponses et de théorie. Les acquis sont validés sous forme de contrôle continu.

Un certificat est délivré si le participant est jugé apte à donner une séance de qualité.

Cette formation est ouverte à toute personne évoluant dans le milieu du bien-être et de la relation d'aide.

LE FORMATEUR (J.M. ROQUET)

Sophrologue diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes.

Certifié en Vibrations Japonaises par Bernard Santerre.

Pratique les Vibrations Japonaises en cabinet depuis 1999.

Assistant formateur de Bernard Santerre pendant deux ans.

Formateur en Vibrations Japonaises depuis 2007.

Certifié en Relation d'Aide (Carl Rogers).

Président de l'Association Nationale des Praticiens en Vibrations Japonaises. (ANPVJ).

Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP).