

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.

Dans certains monastères zen au Japon, lorsque des tensions apparaissent entre eux, les moines pratiquent l'échange des Ki, car la parole est interdite.

Le Ki représente pour les Japonais, l'énergie sous toutes ses formes. La méthode permet aux deux protagonistes de communiquer plus directement qu'ils ne le feraient 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.

La Relaxation Non Verbale

(Vibrations Japonaises®)

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

UNE MÉTHODE COMPLÉMENTAIRE À LA SOPHROLOGIE

Pour le praticien

Il est actif (dans le zen, on parle de méditation active). Il y a absence de paroles, le toucher est minimaliste (ce n'est pas un massage).

Il met directement en application les apprentissages et enseignements apportés de la sophrologie tels que la respiration, les ancrages, la verticalité, la présence de soi à l'autre, le lâcher-prise, l'instant et l'écoute.

Il vit également sa propre relaxation.

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.

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

L'ATELIER

L'objectif de cette journée est de vous faire découvrir la spécificité de cette méthode au travers de sa technique (toucher, placement du corps) et de son esprit (rythme, déplacement, silence).

Par atelier de 2 ou 3 personnes, vous ferez l'apprentissage d'une séance composée d'une dizaine de stimulations que vous pourrez utiliser en famille ou avec les amis.

La journée se termine par une pratique où vous serez alternativement vibreur et vibré.

Cet atelier est ouvert à tous.

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 après une évaluation.

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.