

Relaxation musculaire et détente corporelle

Nature : Ressentir (toucher - massages).

Participants : Un accompagnant par participant.

Lieu/Espace : Espace calme, feutré et confortable.

Temps : 20 minutes.



Précautions

- En préambule, mettez-vous en condition pour stimuler la personne en étant vous-même relaxé (effectuez éventuellement quelques postures de yoga) ;
- Faites attention au positionnement du participant : à la fragilité osseuse, arthrodèse ou déformations ;
- Faites également attention à la manutention, utilisez un lève-personne.

Matériel

- Tapis au sol de préférence ou table de soin ;
- Couvertures ;
- Radio CD, clé USB pour diffuser de la musique Zen.

Déroulement

Introduction :

- Si vous utilisez des tapis, disposez-les à une distance raisonnable l'un de l'autre ;
- Installez le participant au tapis et couvrez-le d'une couverture légère ;
- Lancez la musique.

Déroulement :

- Cette technique se pratique habillé, dans une tenue confortable et installé à même sur le sol ;
- Allongez le participant sur le dos et intervenez sur lui par des massages, des pressions ou des vibrations en partant de ses pieds et en montant progressivement vers sa tête ; proposez-lui différentes stimulations pour chacun de ses membres ;
- Pour amener une détente profonde, il est important de bien positionner le participant sur le tapis afin que les étirements et les vibrations se propagent le plus efficacement possible dans son corps ;
- Le corps est traité dans sa globalité pour induire un relâchement musculaire complet ;
- Pendant la séance, alternez des mouvements toniques avec des moments plus doux et plus profonds qui surprennent le corps, lui amenant ainsi un temps de relâchement...

Fin de l'activité :

- Stoppez les stimulations : se laisser aller, les yeux fermés (si possible) quelques minutes avant d'ouvrir la salle ;
- Ouvrez la porte de la salle, laissez entrer les bruits de la vie quotidienne ;
- Repositionnez le participant dans sa voiturette.



Trucs et astuces

- Avant de se lancer dans cet atelier, expérimentez cette activité l'un sur l'autre afin de pouvoir ressentir les effets et permettre de comprendre et d'anticiper les réactions éventuelles des participants ;
- Suivre une formation en « relaxation coréenne » est un plus.