

Une relaxation énergétique douce pour le corps et l'esprit

# Zen avec les vibrations japonaises



Les micro-vibrations sur les membres, pris un par un dans un schéma énergétique rigoureux, traversent le corps en profondeur et procurent une réelle détente, une heure environ après la fin de la séance...

**C'est un kinésithérapeute et sophrologue qui a introduit la relaxation japonaise en France, à base de vibrations énergétiques. Méthode douce, découverte dans un monastère Zen de Kobe, au Japon, et qui gagnerait à entrer dans la vie des « zurbins » trépidants. A essayer sans trembler...**

Textes et photos CL. Corse/LA PIGE

**A**mbiance zen très *city*. Au rez-de-chaussée de cet immeuble haussmannien de la Capitale, au cœur du *Little Tokyo*, le cabinet de Stéphane Giraudeau se résume à un studio habillé d'un paravent forcément japonais et d'un futon disposé au beau milieu de la pièce. Après avoir ôté mes chaussures, je demande un cintre pour ma chemise : « Inutile, les vibrations japonaises se pratiquent habillées. Allongez-vous sur le dos, et détendez-vous en fermant les yeux... »

## L'art du geste... juste

Côté look, une authentique Japonaise n'aurait pas nui au tableau. C'est toujours étonnant d'avoir un Européen comme interlocuteur pour une pratique venue de l'Empire du soleil levant... Notre jeune vibreur, sophrologue de son état, très versé sur la psychologie et les techniques corporelles, assume dans un sourire rassurant : « Je pratique un protocole très précis, dans



la veine du Zen. La perfection du geste juste est même ma seule priorité. Je ne passe rien, je ne donne pas d'énergie, et je ne cherche surtout pas à séduire le receveur en apportant des réponses à ses questions. La séance se passe dans le silence, et il s'ouvre à des sensations, provoquées par des séries de vibrations continues, qui s'enchaînent dans un ordre particulièrement rigoureux (voir encadré). »

## Ressenti et conscience

Sa technique consiste à mêler stretching doux, micro massages (version power plate sans la machine) et prise de conscience du schéma corporel par un lâcher du membre à quelques centimètres du sol, en fin de vibrations. A cet instant, tout est nuances et écoute des sensations. Autant le savoir : si vous cherchez un nouveau massage thaïlandais, mêlant torsions, flexions et acupressing sur les points douloureux, changez d'adresse. Ici on est dans la relaxation zen et le bien-être anti-stress, bientôt seul(c) avec votre ressenti, voire de nouvelles émotions...

## Japon ou Corée ?

L'amalgame entre la relaxation coréenne et la relaxation japonaise est fréquent alors que le déroulement, les stimulations et la dynamique de la séance sont différents. La relaxation coréenne se situe dans un cadre de soins traditionnels, de massages utilisés le plus souvent dans le milieu familial. La relaxation japonaise se pratique dans un esprit de méditation à l'image de la cérémonie du thé. Son caractère de rigueur, de beauté et de précision représente pour les japonais, un véritable rituel, un *Do*. En parlant de ça, j'étais si détendu après son massage de la tête que, bon élève, j'ai fait *Do... do !* Ça arrive souvent, sourit Stéphane en se relevant, quand les tensions s'effacent. Relevez-vous à votre rythme en me décrivant vos sensations... »

## L'avis de la rédaction : ON A AIME...

Une méthode énergétique aux origines obscures et encore peu connue, pratiquée d'une main sûre par un jeune thérapeute, ouvert et très à l'écoute du corps. Elle vous procurera une véritable relaxation à partir de mouvements lents, doux et sans risques si vous êtes en bonne santé. Sans compter qu'il faut bon connaître les nouveaux plans «Zen» avant les copines, pas vrai ? 45' à la pause déjeuner pour le prix d'un cours ou d'un U.V...