

Les méthodes psychocorporelles aujourd'hui : de l'alternative douceur à la lenteur alternative



Une pause « détente » pendant une randonnée, un trek ; est-ce de la lenteur, de la contemplation et/ou de la récupération ;-) ?



Plan

Introduction

- 1) Des offres multipliées et banalisées
- 2) D'une dynamique socioculturelle, voire d'une contreculture...
- 3) ... à des pratiques stéréotypiques (genre, « race »)
- 4) La sportivisation comme horizon, *ex-retro satanas*
- 5) Un exemple panoptique de relaxation urbaine

Ouverture : une sotériologie laïque douce ?

Introduction : promotion d'une (in)activité + mythe de Jouvence (Héas, 1996, 2004)



Relaxation

👍 J'aime

📡 Déjà abonné(e) ▼

➡ Partager

⋮

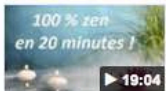
À propos

🕒 Mission

"Human relaxation is the art and science of doing nothing - regardless of the outer activity including physical and/or mental tension. A human condition of flowing vital energy binging about a state of improved health and well being. Effective relaxation may be referred to as rejuvenation." -

Wikipedia

Relaxation guidée pour lâcher prise : détente garantie ! - YouTube



<https://www.youtube.com/watch?v=um1Q6odUY7U> ▼

6 avr. 2013 - Ajouté par CœurAccords

Valérie Jouinot, praticienne en soins énergétiques, vous offre cette séance de **relaxation** express : en moins de 20 ...

Sophrologie- Séance de relaxation pour s'endormir ou se détendre ...



<https://www.youtube.com/watch?v=V06J7HhwP8s> ▼

26 mai 2016 - Ajouté par isabelle demauras

Sophrologie- Séance de **relaxation** pour s'endormir ou se détendre - A quand une troisième **vidéo**? ... cette ...

Musique Relaxante - Vidéo HD - Paysages, Nature... Relaxation ...



<https://www.youtube.com/watch?v=aFiyLyQiLqI> ▼

24 août 2016 - Ajouté par Musique Relaxante - Méditation, Dormir et Berceuse

Musique relaxante calme e douce pour se détendre et dormir, avec HD **vidéo** des paysages et nature, cascades ...

SEANCE DE RELAXATION SOPHROLOGIE DETENTE. - YouTube



<https://www.youtube.com/watch?v=TIJpIlr90EY> ▼

29 janv. 2009 - Ajouté par Relaxlive13

Your browser does not currently recognize any of the **video** formats available. ...
SEANCE DE **RELAXATION** ...

Relaxation guidée pour chasser le stress et l'anxiété - YouTube



<https://www.youtube.com/watch?v=yybrLPvWB18> ▼

30 juil. 2015 - Ajouté par Louis Yagera

Relaxation guidée faire une belle balade relaxante dans la forêt pour ... trop génial!!! que Dieu te bénisse à cause ...

Seance Sophrologie Relaxation - Vaincre stress, fatigue, tensions ...



<https://www.youtube.com/watch?v=o1qBNvg0YVU> ▼

1 avr. 2016 - Ajouté par COACHING BIEN-ETRE - Sophrologie

Your browser does not currently recognize any of the **video** formats ... Seance Sophrologie **Relaxation** ...

Tutoriels
disponibles
« gratuitement ».
Vers « l'autosanté »
internétique
(Andrieu, 2012)

Mystère des algorithmes ou **consonances** des pratiques ?

The image shows a screenshot of a Facebook page for a group named "Relaxation". The page features a profile picture of a golden retriever wearing sunglasses. The main content area has a blue background with white clouds and a green text box containing the question "Un temps privé (de quoi ? pour soi ?)". Below this, there are sections for "À propos" and "Produits", both with the text "A quiet corner of facebook. Drop in for some private time. Watch a relaxing video." and "A quiet corner of facebook. Drop in for some quiet time." respectively. On the right side, there is a sidebar with a "Messa" button, a message count of "4 154 personnes aiment ça", a follower count of "3 833 personnes suivent ce lieu", and a list of suggested pages including "Distorted and creep...", "Bible Verses", and "Go Camping". A blue arrow points from the word "consonances" in the title to the "Bible Verses" suggestion.

Relaxation

J'aime Déjà abonné(e) Partager ...

Un temps privé (de quoi ? pour soi ?)

À propos
A quiet corner of facebook. Drop in for some private time. Watch a relaxing video.

Produits
A quiet corner of facebook. Drop in for some quiet time.

Vidéos

Stéphane Accueil

Messa

Envoyer un message

4 154 personnes aiment ça

3 833 personnes suivent ce lieu

À Propos

Envoyer un message

Communauté

Suggérer des modifications

D'autres personnes aiment également

Distorted and creep...
Site web de divertissement

Bible Verses
Église du Christ

GO CAMPING
Entreprise d'articles pour activités extérieures et sportives

En France, « détente » ⇔ jardin, décoration, une activité terre à terre



Détente Jardin



Détente Jardin Hors Série



Création Détente



mars-avril 2018

L'Orient
fantasmé
n'est jamais
loin

Pourquoi aller vers la lenteur ? Arguments émiques* paradoxaux :

« Prendre conscience de son état psychique, physique et moteur. »

« Ressentir pour vivre le moment présent : calmer ses pensées, diminuer le stress »

« L'unification corps-esprit, amenée par la lenteur, permet d'assimiler l'information et de garder conscience et discernement dans les situations au quotidien, **mieux s'adapter*** à son environnement. Par la suite, **on peut aller plus vite et traiter plus d'informations**, mais cela dépend aussi de notre capacité à assimiler l'information par le corps. » ⇔ **recherche d'une productivité accrue !**

« La lenteur révèle avec puissance et conscience le corps et sa santé. Elle permet d'amener le respect et le temps nécessaire à la réalisation du souffle et du moi profond. Elle ne signifie **en aucun cas mollesse* et plaisir (= retro satanas)** mais **plutôt puissance et dépassement** » ⇔ **effort, renforcement**

(2001-) « **Journée de la lenteur** est un moment qui favorise le plaisir. Se laisser **vivre sans pression** et sans urgence tout simplement en contemplant le temps qui passe minute après minute, seconde à seconde. Goûter, savourer, aimer sa vie dans toute sa splendeur et sa candeur.”

célébrée dans le parc LaFontaine (Montréal), au programme : « **yoga**, musique, **méditation**, tricot, chant, peinture, domino, poésie, **massage**, pyrogravure, danse, **Qi-Gong**, rire et **tout ce qui nous permet de se relaxer** »

jeudi
21
juin 2018
Saint Saint Louis de
Gonzague

Symboles naturels :
solstice d'été, renaissance

Journée internationale de la lenteur
2 contributions



Profitez-en, nous sommes le 21 juin et c'est le jour le plus long de l'année, vous allez pouvoir **prendre votre temps** pour faire ce que vous avez à faire. Et si vous n'avez rien à faire, c'est encore mieux... vous prendrez votre temps pour regarder le temps passer !

L'origine de cette journée est Québécoise et remonte à 2001. Elle émane d'esprits non-conformistes et fait (lentement) son trou... la meilleure façon de célébrer la **Journée internationale de la lenteur** serait de respirer profondément, ou encore de regarder les nuages qui flottent dans le ciel, affirme une de ses créatrices canadiennes.

Largement célébrée sur le web, la journée de la lenteur semble cependant peiner à franchir les frontières et reste "farouchement" québécoise... l'avenir nous donnera peut-être tort et nous essaierons de relayer les autres initiatives dès que nous en aurons eu connaissance...

1) Des offres privées et publiques multipliées, 2018, attractivité d'un territoire ?

 detente relaxation x Ile-et-Vilaine (35)

133 résultats : relaxation
à **Ile-et-Vilaine** et ses
environs

Trier par **Pertinence**

Localité	Horaires	Produits	relaxation	Prestations
<input type="checkbox"/> Rennes (44)	<input type="checkbox"/> Betton (4)	<input type="checkbox"/> La Fresnais (4)		
<input type="checkbox"/> Saint Malo (4)	<input type="checkbox"/> Vitré (4)	<input type="checkbox"/> Breteil (3)		
<input type="checkbox"/> Chantepie (3)	<input type="checkbox"/> Etrelles (3)	<input type="checkbox"/> Redon (3)		
<input type="checkbox"/> Saint Aubin du Cormi...	<input type="checkbox"/> Cesson Sévigné (2)	<input type="checkbox"/> Domagné (2)		
<input type="checkbox"/> Gujpry Messac (2)	<input type="checkbox"/> Hédé Bazouges (2)	<input type="checkbox"/> Le Rheu (2)		
<input type="checkbox"/> Montfort sur Meu (2)	<input type="checkbox"/> Mordelles (2)	<input type="checkbox"/> Noyal Châtillon sur Se...		
<input type="checkbox"/> Saint Brice en Coelès (2)	<input type="checkbox"/> Saint Grégoire (2)	<input type="checkbox"/> Vern sur Seiche (2)		

79 résultats : yoga à Ile-et-Vilaine

Activités Localité Horaires

cours de yoga (54) clubs de sport (29)

+ « soins non médicaux » (hypnothérapie, neurofeedback, somatopathie, etc.)

2018 : France entière >= 20 000 praticien.ne.s-lieux de pratique contre... 3000 en 1992

x par 6 ou 7 en 25 ans

La multiplication des méthodes de relaxation

- > centaines (-1912-)
- des... dizaines de diversification :
 - 16 sur Wikipédia
 - + 90 sur les sites de formation spécialisés*

=> ++ visibles

- Auto-hypnose
- Battement binaural
- Biofeedback
- Massage
- Méditation
- Méditation transcendantale
- Méthode Vittoz
- Musique de relaxation
- Réflexologie
- Relaxation progressive des muscles de Jacobson
- Relaxation coréenne
- Travail respiratoire
- Sophrologie pédagogique
- Sophrologie
- Training autogène
- Yoga (posture du cadavre, posture de l'enfant)
- Shiatsu
- Cohérence cardiaque

Des appellations multiples, souvent nominatives (*doctor honoris causa*)

Training Autogène du **Dr** Schultz

Méthode du **Dr** Jacobson

Relaxation et technique Sophrologique de Caycédo

Training Autogène Modifié (TRAM) de Dumont et Abrezol

Méthode de désensibilisation systématique de Wolpe (travail comportementaliste à base de Jacobson)

Relaxation à induction variable de Sapir

Relaxation et Rééducation Psychotonique de Ajuriaguerra

Relaxation Appliquée de Öst

Méthode « activo-passive » de Wintrebert

Régulation active du Tonus Musculaire de Stokvis (à base de TA et de Jacobson)

Méthode Bergès et Bounes (relaxation enfants)

Méthode de déconditionnement de Rognant

Méthode du **Dr** Roger Vittoz

Technique de Benson

Méthode du **Dr** M. Feldenkrais

Méthode de Pierce

Training Autogène progressif de Ranty

Verbalisation Autogène du **Dr** P. Brenot

Hypnose fractionnée progressive de Kretschner

Méthode *Silva Mind control* du **Dr** Silva,

Techniques de Visualisation de P. Krystal

Psycho cybernétique du **Dr** Maltz

Training Mental de K. Tepperwein

Visualisation d'aide à la guérison du **Dr** Simonton

Relaxation Psychosomatique de M. Rouet, etc.

Pratiques professionnelles plurielles

- Exercice individuel (mono ou plurispécialité)
- Exercice en équipe (mono ou plurispécialité)
- Hebdomadaire, « à la demande », stages...

Ex. compétences professionnelles
ordre alpha :

CATÉGORIES

Confiance en soi

developpement personnel

Gestion du stress

Meditation

psychologie

relaxation

reussite

sante

sophrologie

2) D'une dynamique socioculturelle, voire d'une contreculture (1960/70*)...

- mouvement du potentiel humain (Palo Alto ; Wallis, 1984)
- développement des méthodes thérapeutiques non médicamenteuses (Bouchayer, 1986)
- plus largement l'essor des méthodes corporelles dites « douces » face à l'allopathie, objet de critiques, parfois radicales (Illich, 1975 ; Menant, 2008 ; Pitti, 2010).

Minorités actives

- anti-institutionnelles
- anticapitalistes
- antisportives aussi (Bertherat, 1976 ; Brohm...)

Vivre sans entrave, voire jouir sans entrave

La **compétition** entre les êtres humains considérée
comme **contre-productive et destructrice**

3) ... à des pratiques stéréotypiques (pour) Occidentales ? Valorisant l'équilibre, voire le bonheur, féminin

Magazines

pour enseignants et étudiants

ofup
Le partenaire de votre réussite

Magazines pour

Mot clés

Go

SPORTS ET LOISIRS > Sports

Thématiques

SPORTS ET LOISIRS

- Chasse et pêche (2)
- Sports (18)
- Nature/voyages (8)
- Loisirs (5)
- Automoto/bateaux (7)

LANGUES

- Anglais (4)
- Espagnol (1)
- Allemand (2)

TEMPS LIBRE

- Féminins (18)
- Vie pratique (5)
- Maison/décoration/jardin (8)
- Television (2)
- Art de la table (4)
- People (1)

JEUNESSE

- Lycée (2)
- Primaire (9)
- Collège (9)
- Maternelle (6)
- Éveil/petite enfance (1)

ECONOMIE/BUSINESS

- Economie générale (5)

BIG BIKE - bimestriel

Freeride

21%

ESPRIT YOGA - bimes

YOGA

31%

FRANCE FOOTBALL

France 16 all

Les titres français

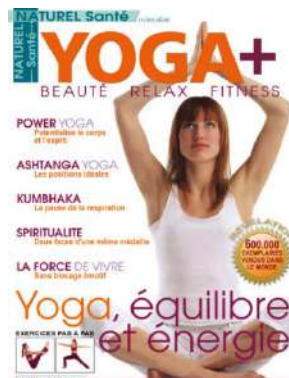
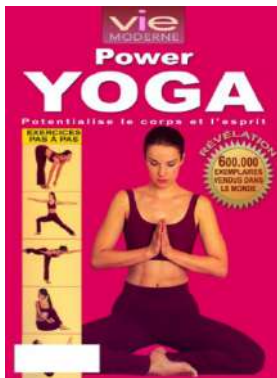
Féminin



LeKiosk

mars-avril 2018

5 titres pour une pratique
esthétiquement codifiée



Présentation conviviale/zen vs. athlétique



Trouver un professeur de yoga

Consultez la liste des professeurs agréés par la Fédération Française de Hatha Yoga et trouvez votre cours de yoga à Paris et en Ile de France.



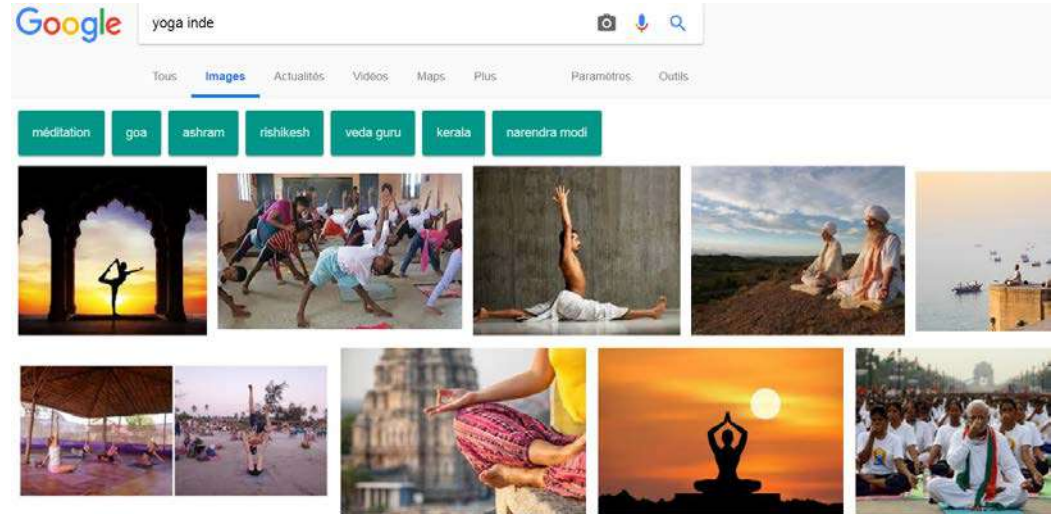
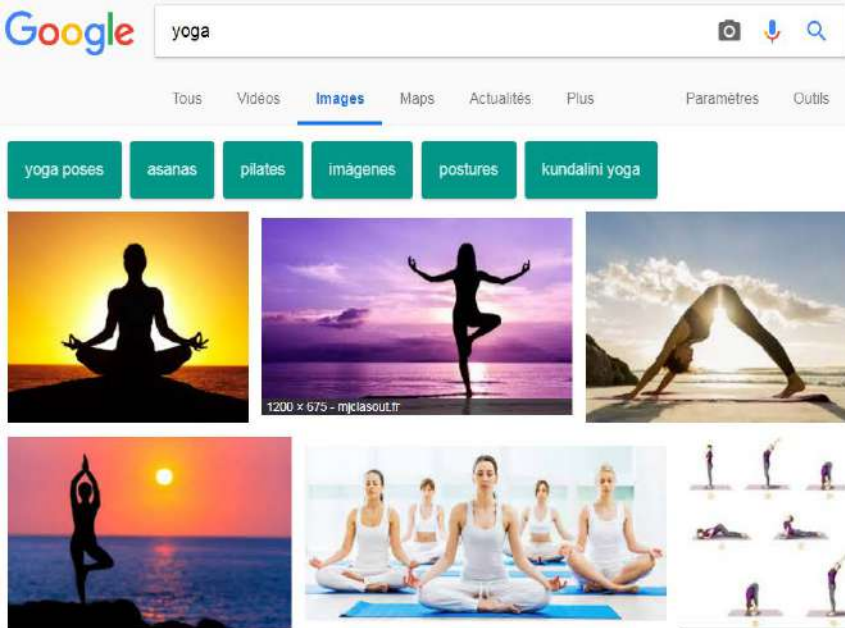
Devenir professeur de yoga

Vous pratiquez le yoga depuis au moins 3 ans et vous souhaitez devenir professeur ? Découvrez notre cycle de formation préparant au diplôme de professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga.



Réduction de l'altérité (indianité*) du yoga ou bien appel exotique ?

L'Orient, ce réservoir de mythes*



Des origines toujours discutées

Le yoga est né en Afrique pas en Inde

👤 Shalley

📅 25 Mai 2016

💬 0 commentaire



3) Accultura Bon-spor Bvisa Bon (yogique) comme horizon, après avoir été un retro satanas

« Il propose des réponses aux problèmes de l'homme moderne face au stress et aux situations de la vie difficiles à gérer.

- **Dans sa forme la plus épurée due au contact de l'Occident**, on compare le yoga à de la gymnastique douce, un moyen efficace malgré tout pour obtenir la santé et le bien-être.

- **Dans sa forme la plus profonde, plus près du yoga d'origine**, il peut nous éveiller à la vraie sagesse, à la joie et à la compassion. »

Accélération des relaxations ? !



... y compris lors des déplacements, des voyages

Le yoga dynamique, pourquoi ? pour qui ?

- Distinction yoga rapide/yoga lent
 - Pour les personnes stressées, hyperactives qui ne sont pas « capables » de se poser.
 - Enchaînement rapide : calmer les pensées, se concentrer sur l'activité
- on ne parle plus de ressenti des mouvements mais de concentration, de rapidité...

Une sportivisation du yoga en cours

« Il existe aussi des concours de yoga, le dernier record étant de sept postures en trois minutes, organisés en Inde et autres lieux. Là, nous sommes dans le domaine de la prouesse physique, et pourquoi pas, mais assez éloignés de la dimension **réelle** de cette discipline qui est plus célèbre que connue. »

4) Exemple panoptique : la relaxation procurée par des technologies... exposantes et sponsorisées

Dispositif urbain (avec cage transparente, casque et... chats) :
la relaxation comme spectacle de rue avec « médiation animale obligatoire » ?

2014 L.A.
by
Purina®



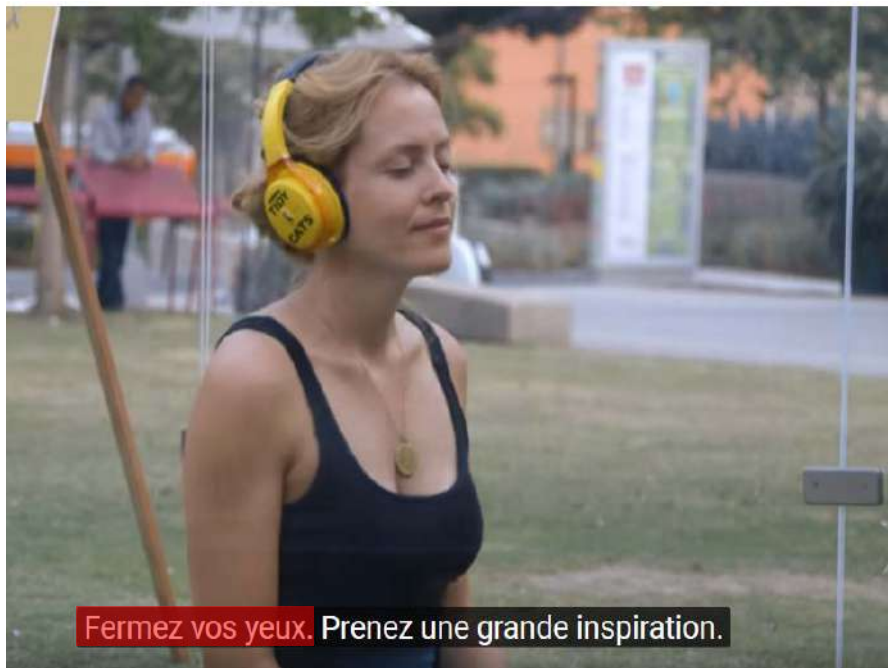
Apprentissage (expérimentation ? TV réalité) de la lenteur... sous monitoring

- Une injonction à la détente sous le regard des Autres, vecteur d'un renfort de confiance en soi
- Un moyen efficace de résistance à l'oppression temporelle et socioéconomique ou un élément supplémentaire de cette oppression ? Se détendre pour mieux continuer ensuite...

Du... gratuit « thérapeutique »



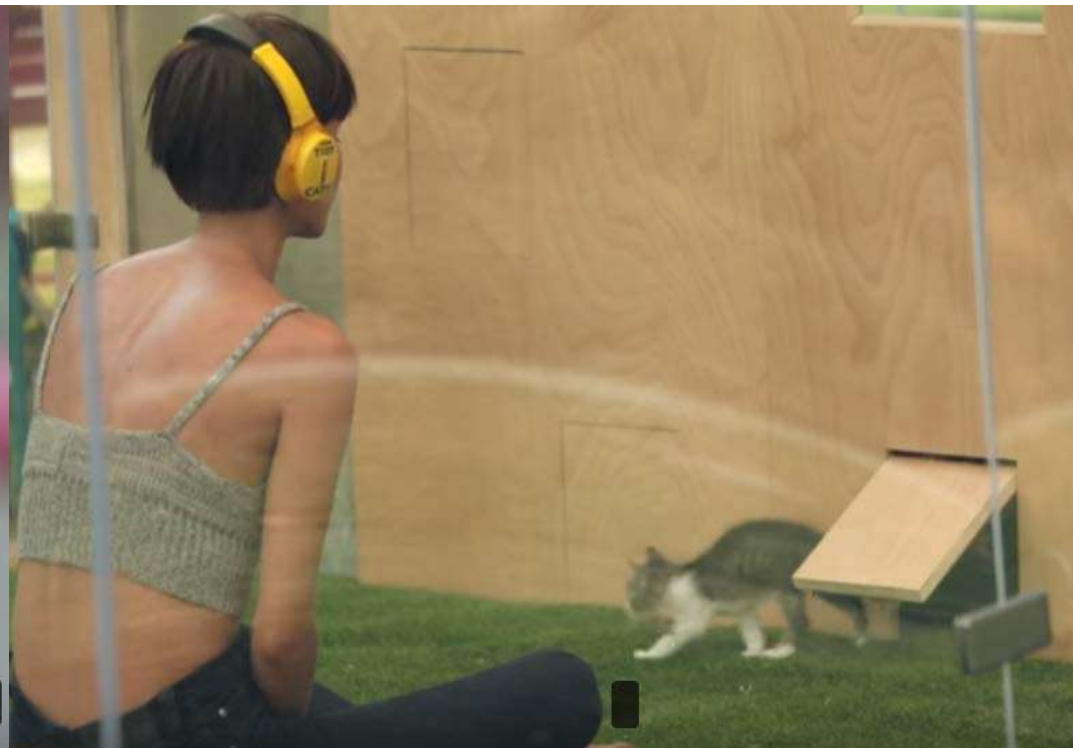
Respirer : un jeu entre la vie et la mort ?



La ressource : le bébé animal



Ecoutez les gentils ronronnements des chatons.



Se relaxer en restant coupé du monde...



... sous les yeux des
résidents, des animaux de
compagnie, des touristes



Ouverture : une lenteur laïque grâce à la méditation-relaxation

- Méditer en se concentrant tout en “se détachant” de son milieu/ses problèmes (qui perdurent cependant)
- Méditer pour le bien être : combattre le stress, la dépression... et quoi d'autre encore ?

Mouvement *slow* comme :

- décélération du rythme de vie (qui reste imposé)
- recherche de Salut ici-bas (Weber, 1922)

La « douceur* », relative, des rela(xa)tions

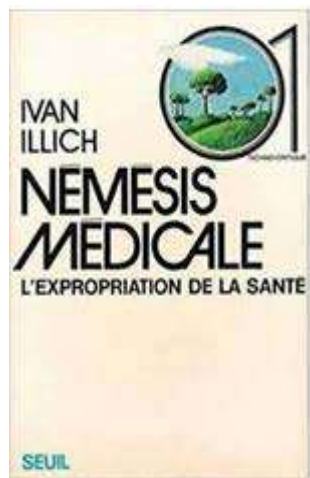
« Médecines douces » :

- ❑ minorisées, hier (/ Ordre des médecins)
- ❑ Déviation sectaire toujours existante (violences, abus)
- ❑ Opportunité et concurrence professionnelles (encore plus fortes aujourd'hui)

Iatrogénie biomédicale est :

- ❑ mieux connue
- ❑ relève moins d'une critique radicale (« *l'entreprise médicale menace la santé* ») ?
- ❑ la médicalisation de l'existence s'accroît :
« **pharmaceuticalisation** de la société » (Collin, David, 2016)
- ❑ soins non médicamenteux (y c « AP sur ordonnance ») en vogue

Sportivisation en marche forcée



- Baud, Sébastien, Midol, Nancy (dir.), *La conscience dans tous ses états: Approches anthropologique et psychiatriques : cultures et thérapies*, Paris, Masson, 2009.
- Bouchayer, Françoise (dir.), « Autres médecines, autres mœurs ; l'explosion des nouvelles pratiques de Santé », *Autrement*, n° 85, Décembre, 1986.
- Bujon, Thomas, Mougeot, Frédéric, *Le sport dans la douleur. De l'automédication au Mental training*, Grenoble, PUG, 2017.
- Collin, Johannes, David, Pierre Marie, (dir.) *Vers une pharmaceuticalisation de la société*, le médicament comme objet social, Québec, PUQ.
- De Certeau, Michel, « Histoire du corps », in : *Le corps entre illusions et savoirs*, *Esprit*, n° 62, Février, 1982, p. 179-185.
- Le Breton, David, *Disparaître de soi. Une tentation contemporaine*, Paris, Métailié, 2015.
- Ech Cherif-El-Kettani-Hajoui, Mahida, *Deux discours sur la personne dans sa dimension psychique et corporelle ; psychothérapies occidentales et méthodes extrême-orientales de " libération " (Yoga hindou, Méditation bouddhiste et Zen)*, Thèse de troisième cycle, Paris, EHESS, Janvier, 1985, sous la direction de Augé Marc.
- Héas, Stéphane, *Anthropologie des relaxations. Des méthodes modernes de loisir, de soin et de gestion personnelle ?*, Paris, L'Harmattan.
- Lapassade, Georges, *La transe*, Paris, PUF, collection que sais-je ?, 1990.
- Menant, Marc, *La médecine nous tue*, Paris, Editions du Rocher, 2008.
- Perrin, Eliane, *Cultes du corps ; enquête sur les nouvelles pratiques corporelles*, Lausanne, Editions P. Favre, 1984.
- Van Gennep, Arnold, *Les rites de passage*, Picard, (1909) 1981.
- Wallis, Roy, *The Elementary Forms of the New Religious Life*, London, Routledge, 1984.
- Weber, Max, « Les voies de salut et leur influence sur la conduite de la vie », *Economie et Société*, tome I, 2, 5, 10, Paris, Plon, (1922) 1971, p. 545-584.