

Profession Relaxologue

La Relaxation Evolutive et Transpersonnelle

Mise en forme première par **Bernadette Blin** en 1983 ...

elle a été remodelée et complétée par **Jean-Marie Jobelin** dès 1993 pour poursuivre son évolution, suite au changement d'organisation de la formation, tout en conservant son essence originale.

Historiquement elle a d'abord été enseignée à l'association **Centre Ajna** à partir de 1983 puis à l'**Institut Supérieur des Techniques Holistiques pour l'Equilibre et le Mieux Etre** (I.S.T.H.E.M.E.), et à l'**association Ressources/Institut ISTHEME** en 1993, pour être finalement transmise par l'Organisme de Formations Professionnelles **ISTHME formations** depuis 1997. Ceci totalisant **39 années** de transmission en 2022.

Précisons que la formation à la Relaxation Evolutive dans sa forme elle-même évolutive au cours des ans, est le fruit d'un travail en équipe depuis ses débuts... Parmi les contributeurs essentiels de cette formation : Geneviève Manent, Colette Maginot, Patrick Lefebvre, Michèle Combeau, Pascal Fluteau, Miren Lavaud, Catherine Ratheau Pétard, Nicole Wagué, Béatrice Lateur, Philippe Touzin, Brigitte Chavas, Deborah Bacon, Isabelle Jobelin, Thérèse Lamartinie, Claude Parisot, Carole Carletto, Guy Lacroix, Christiane Beaugé, Yves Plaquet, ... ainsi que tous les autres formateurs et intervenants... qui ont participé, au fil du temps, au partage des richesses de nos pratiques dans le champ de la relaxation et du travail corporel dans cette dynamique.

La Relaxation ÉVOLUTIVE est une démarche originale de synthèse de différentes approches : relaxations statiques et dynamiques, visualisations, travail de la suggestion, travail du souffle, états méditatifs, travail corporel et énergétique, massages d'auto détente et expression de soi.

Ce n'est pas une "nouvelle technique", mais une nouvelle façon de vivre ces techniques et de les faire vivre, guidée par une utilisation sans parti-pris : chaque méthode et approche est étudiée, en référence aux autres et dans sa spécificité comme outil de mieux-être et de développement personnel et transpersonnel utilisable selon les circonstances et les personnes.

L'intégration de la Relaxation dans sa dimension évolutive permet **de créer des séances sur-mesure "à la carte"** plutôt que de répéter systématiquement des "menus types".

Chaque personne étant unique, chaque séance sera unique, tout en favorisant l'acquisition d'une vision globale.

L'accompagnement en Relaxation ÉVOLUTIVE est orienté Relation d'Aide, Mieux-être, Pédagogie, Santé, gestion des émotions et des stress, connaissance de soi, Thérapie, Créativité, Accompagnement de Vie, Développement Personnel et Transpersonnel... ceci selon le profil professionnel, l'orientation de travail et la formation de chaque Relaxologue en Relaxation Evolutive.

Sont ainsi **utilisées différentes méthodes et approches** de **Relaxation** (Training Autogène - méthode Jacobson - outils Vittoz - Relaxation Active - Yoga-Nidra - approches Alpha, Mindfulness, ...), de **Sophrologie** (Relaxations Dynamiques et Statiques), de **travail Respiratoire** (le Souffle), de **Visualisation** (mentale, créatrice, alpha et positive) dans une dynamique **Hypnotique**, de Travail Corporel et Énergétique (polarités, gym énergétique, harmonisation, ...), de **dynamiques Méditatives** (statiques, dynamiques ou en marchant, Pleine Conscience), d'inductions de **Relaxation Non-verbale**

Formations Professionnelles :

- Relaxologue

(Somatorelaxations (massage), Relaxation coréenne, Relaxinésie,...), de **Cohérence Cardiaque**, d'**expression de Soi** et de **créativité...**

La Relaxation Évolutive pouvant continuer à s'enrichir de nouveaux apports et venir compléter les autres pratiques acquises du praticien.

La Relaxation Évolutive insiste tout particulièrement sur l'ancrage, c'est à dire **l'enracinement** (être dans son corps ! et être dans sa vie !) ; elle prend en compte et agit aussi à tous les **niveaux de l'Être** (plan physique (somatique), en passant par les plans émotionnels, psychologique, mental (intellectuel), énergétique pour atteindre le niveau spirituel ou transpersonnel ; ceci en fonction de l'attente, de la demande, de la recherche ou de la disponibilité intérieure de chacun). Elle développe une recherche sur l'utilisation de la musique lorsque cela est adapté et privilégie une approche poétique, symbolique et métaphorique (langage de l'hémisphère droit du cerveau et de l'inconscient). Valorisant ainsi **la créativité**, elle considère la personne comme un explorateur (un "**Relaxonaute**") auquel elle offre des repères, des bagages et des instruments adaptés à ses besoins personnels, à son parcours et à sa demande.

Elle est **ÉVOLUTIVE** pour trois raisons :

- Ce n'est pas une méthode figée, mais un "**Savoir-faire**" pratiqué à partir d'un "**Savoir-être**" qui sait évoluer pour s'adapter à tous ... Elle s'articule autour d'une posture de "**conscience-présence**"
- Elle **évolue en s'enrichissant des nouvelles pratiques et découvertes psychocorporelles** ... et des richesses et acquis personnels du praticien qui se parfait tout au long de ses accompagnements...
- Elle a comme **objectif** de permettre aux clients de se re-trouver, d'assouplir les limites qui les gênent, de re-mobiliser leurs ressources et potentialités intérieures, de découvrir de nouveaux espaces, de s'ouvrir à un champ plus vaste... et donc **d'accompagner le mouvement d'évolution de vie de chacun...**

Elle est aussi **EXPRESSIVE** : dans le sens où elle relance et favorise l'expression spontanée (verbale, corporelle, dynamique, créative, émotionnelle, vocale, artistique....) de l'Être.

Et elle s'inscrit de fait dans la mouvance **TRANSPERSONNELLE** depuis le tout début de sa mise en forme.

Au fil de toutes ces années, cette transmission de formation en Relaxation Evolutive et Transpersonnelle, faisant à présent partie des **plus anciennes écoles toujours en activité dans ce domaine de la Relaxologie**, nous avons pu constater des tentatives de copies de la dynamique et du style qui nous est propre et que nous proposons, dont encore très récemment par une école très proche. Nous sommes honorés d'être source d'inspiration tout en veillant à maintenir nos acquis et notre spécificité... Notre expérience et notre assise nous ont permis de toujours nous maintenir dans un axe qui est le notre et à maintenir notre savoir-faire de la manière la plus juste tout en apprenant de ces étranges situations liées notamment à l'évolution des métiers de la formation et à la recherche de profit des structures.

Le monde de la Relaxologie, à la base porté par les pratiques de relaxations à inductions Verbales telle que le définit la Fédération Internationale de Relaxologie (FIR) (incluant Hypnose et Sophrologie) ainsi que des protocoles d'inductions Non-verbale (massages, respiration, mouvements), s'est enrichi au fil de ces années et de l'évolution des pratiques, de la reconnaissance de l'importance des **Etats de Conscience Modifiés** et de la place que reprends la notion de **Transe**, qui peut être mise en œuvre grâce à des pratiques très douces, répondant ainsi à **nos besoins humains quotidiens**.

L'évolution de notre cursus bénéficie de **la richesse de ce monde en transformation** qui, comme le disait Marylin Ferguson, est en train de vivre une « **révolution silencieuse** »... Les données de l'**hémisphère**

Formations Professionnelles :

- Relaxologue

droit de notre cerveau, sensibles et profondément intuitives, si longtemps délaissées au profit des mesures d'acquisition de nos capacités en lien à l'hémisphère gauche, sont **en train de se redéployer** comme de nombreuses avancées scientifiques nous le montrent ces derniers temps en lien notamment aux recherches sur l'importance de la Transe dans de nombreux domaines et sous de nombreuses formes.

La **Relaxation**, au sens le plus large du terme, est au cœur et en lien à cette « **révolution de l'être** » qui est en cours... elle nous apporte une plus fine conscience corporelle, une présence émotionnelle disponible, une mobilisation cognitive adaptée, avec la largesse de ses pratiques, allant du physiologique au psychologique, du musculaire au travail de la respiration portée par le souffle, de la conscience énergétique aux potentiels de visualisation, de la pleine présence aux dynamiques dissociatives, de la conscience de soi à une conscience plus vaste... plus reliée.

Nous sommes au Cœur de l'utilisation des **Etats de Conscience Modifiés** avec des pratiques allant de la **relaxation légère** à des **relaxations beaucoup plus profondes** ... du corps en mouvement conscient à des positions statiques d'expansions de conscience plus dissociatives.

En résumé : La **Relaxation Évolutive, Expressive et Transpersonnelle** propose à chacun de découvrir, expérimenter et développer les outils de sa propre détente et de sa propre expansion d'Être, au service d'une rencontre avec son essence et de la mobilisation de ses ressources et potentialités. Une profonde retrouvaille avec soi-même.

Nous savons que la relaxation, dont l'origine se confond avec le début de l'humanité, est un véritable outil d'évolution que nous utilisons comme tel en l'adaptant aux personnes et aux circonstances.

Elle favorise ainsi l'autonomie, la liberté, l'adaptabilité, la créativité, l'évolution et l'expression de la personne... dans une "**conscience-présence**" plus fine à la Vie...

"Le XXème siècle

a vu apparaître deux nouveaux groupes d'explorateurs :

*. Les Astronautes qui mettent l'être humain
au cœur de l'espace ...*

*. Les Relaxologues qui mettent de l'espace
au cœur de l'être humain ...*

*... De l'enracinement à la conscience de soi...
de la découverte intérieure
à l'expérience Transpersonnelle ...*

*Le XXIème siècle annonce une formidable expansion
de nos pratiques et des qualités humaines de l'être ..."*

*Jean-Marie Jobelin
Directeur de ISTHME Formations*

La formation à la Relaxation Evolutive et Transpersonnelle est exclusivement enseignée à ISTHME Formations.

L'Ecole est membre de la FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie
FIR - Fédération Internationale de Relaxologie
EUROTAS - Association Européenne du Transpersonnel
Membre partenaire de la SFS - Société Française de Sophrologie

ISTHME Formations - 3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – Tél./fax : 01 34 42 14 41

www.isthme-formations.com - email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr