

PROGRAMME DETAILLE
formation en Shiatsu

Cycle
INITIATION
Première année



Que devez-vous savoir de cette formation?

D'une part que celle-ci est très complète et très dense. Elle demande au stagiaire qui souhaite en faire un outil professionnel de s'investir dans ses études, aussi bien durant les cours donnés à l'école que pendant le temps libre entre ceux-ci.

Durant cette formation qui est validée chaque année par une évaluation, nous demandons à chacun des stagiaires 3 investissements.

- 1 - Réalisation d'un travail de fin d'étude (Mémoire, poster, objets, etc...)
- 2 - Réalisation d'une permanence au dispensaire dès la première année pour acquérir au plus vite la pratique
(Planning réalisé en début d'année)
- 3 - Tuteurage dès la deuxième année au près des nouveaux stagiaires arrivant en première année
(Planning réalisé en début d'année)

La première année va permettre aux stagiaires en shiatsu d'acquérir d'une part l'ensemble des bases théoriques en Médecine Traditionnelle Chinoise et d'autre part d'apprendre les différentes techniques en shiatsu.

Cet apprentissage permettra au stagiaire d'offrir à son entourage proche dès la fin de l'année un shiatsu détente: Face arrière, face avant, et latéralement.

Au delà de ces cours, le stagiaire apprendra de façon très approfondie l'ensemble des trajets énergétiques avec leurs points cutanés afin de pouvoir si il le souhaite, continuer son apprentissage vers la médecine chinoise.

Le stagiaire revisitera aussi l'anatomie. Celle-ci sera mis en relation direct avec la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Et afin que chacun soit le plus en équilibre chaque journée de formation pratique commencera par une séance de do in auto massage.

Une année très dense qui sera pour 60% de pratique et 40% de Théorie.

Nous souhaitons à chacun de très bonnes études au sein de notre école!



STAGE I - JOURNEE N° : I

Théorie

- Les différents courants de pensées : Occidental/Asiatique
- Le Bouddhisme
- Le Confucianisme
- Le Taoïsme
- Le Mencius
- Conception de l'énergie
- Conception traditionnelle de l'être humain
- La cosmologie
- Les souffles yin/yang
- Le Tai Ji
- Les différentes énergies
- Organisation énergétique embryonnaire de l'être humain
- Organisation énergétique de l'être humain à la naissance
- Les trois foyers
- L'énergie du ciel
- L'énergie terrestre
- L'énergie ancestrale
- L'énergie essentielle
- L'énergie véritable
- L'énergie nourricière
- L'énergie défensive
- L'énergie de procréation
- Récapitulatif des énergies
- Le mouvement des souffles
- Le calendrier chinois



STAGE I - JOURNEE N° : 2

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
- La main

- SHIATSU
- Présentation du shiatsu
- Histoire
- Les différentes écoles
- La notion du toucher / Le rapport avec le receveur
- La tenue vestimentaire et l'hygiène
- Les différentes techniques de bases / Mises en places du receveur
- Le positionnement
- La pression shiatsu
- Le matériel pour réaliser le shiatsu
- Le Shiatsu face arrière partie 1
- Le dos / Pressions avec les paumes de mains et la pulpe des pouces

- MERIDIEN
- Repérage de la branche externe du méridien Poumon
- Fonction du Poumon
- Repérage des différents points en binôme.
- Repérage des points de commandes

- ANATOMIE
- Les tissus, la peau
- Relation entre la médecine Occidentale et la Médecine Chinoise



STAGE 2 - JOURNEE N° : 3

Théorie

Questions /Réponses

- Généralités sur les 5 éléments
- Les éléments et les saisons
- Les 5 éléments et la physiologie humaine
- Analyse des saisons avec le temps
- Analyse des saisons avec l'espace
- Récapitulatif des correspondances avec les 5 éléments
- Généralités sur les cycles
- Le cycle d'engendrement (Cheng)
- Le cycle de contrôle (Ko)
- Le cycle de révolte (Raé)
- LE BOIS
- Généralités
- Caractéristique générale
- La saison
- Le moment de la journée
- L'orientation
- Le climat
- La couleur
- La saveur
- L'odeur
- Le son
- La main
- La poignée de main
- La morphologie
- Le système organique
- L'organe des sens
- Les viscères
- La sécrétion
- Les tissus du corps
- La capacité
- L'art de vivre
- La forme du visage
- La posture
- La forme du corps
- Les 5 sens



STAGE 2 - JOURNEE N° : 4

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
 - La main
 - Le bras
- SHIATSU
 - Révision Shiatsu face arrière partie 1
 - Le Shiatsu face arrière partie 2
 - Bassin, sacrum, fessier, face arrière des cuisses, mollets, pieds, étirements des jambes
 - Le dos / Pressions avec les paumes de mains et la pulpe des pouces
- MERIDIEN
 - Repérage de la branche externe du méridien de la Rate/Pancréas
 - Fonction de la Rate/Pancréas
 - Repérage des différents points en binôme.
 - Repérage des points de commandes



STAGE 3 - JOURNEE N° : 5

Théorie

Questions /Réponses

- LE FEU, LE TERRE
- Généralités
- Caractéristique générale
- La saison
- Le moment de la journée
- L'orientation
- Le climat
- La couleur
- La saveur
- L'odeur
- Le son
- La main
- La poignée de main
- La morphologie
- Le système organique
- L'organe des sens
- Les viscères
- La sécrétion
- Les tissus du corps
- La capacité
- L'art de vivre
- La forme du visage
- La posture
- La forme du corps
- Les 5 sens



STAGE 3 - JOURNEE N° : 6

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
- Le visage

- SHIATSU
- Révision face arrière parties 1 et 2
- Shiatsu face arrière partie 3
- Shiatsu sur omoplate, face arrière des bras, la main, partie haute du corps
- Face arrière bras, avant bras
- La main
- Partie haute du dos
- Etirement du bassin

- MERIDIEN
- Repérage de la branche externe du méridien Cœur
- Fonction du Cœur
- Repérage des différents points en binôme.
- Repérage des points de commandes.

- ANATOMIE
- Le système sanguin
- Relation entre la médecine Occidentale et la Médecine Chinoise



STAGE 4 - JOURNEE N° : 7

Théorie

Questions /Réponses

- LE METAL, L'EAU
- Généralités
- Caractéristique générale
- La saison
- Le moment de la journée
- L'orientation
- Le climat
- La couleur
- La saveur
- L'odeur
- Le son
- La main
- La poignée de main
- La morphologie
- Le système organique
- L'organe des sens
- Les viscères
- La sécrétion
- Les tissus du corps
- La capacité
- L'art de vivre
- La forme du visage
- La posture
- La forme du corps
- Les 5 sens



STAGE 4 - JOURNEE N° : 8

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
- Echauffement général, le cou , la nuque

- SHIATSU
- Révision Shiatsu face arrière parties 1, 2, 3

- MERIDIEN
- Repérage de la branche externe du méridien du Rein
- Fonction du Rein
- Repérage des différents points en binôme
- Repérage des points de commandes



STAGE 5 - JOURNEE N° : 9

Théorie

Questions /Réponses

- ENERGIE
- Rappel des mouvements énergétiques

- MERIDIENS ET POINTS
- Organisation énergétique des systèmes méridiens
- Organisation des points d'acupuncture
- Nature et fonction d'un point
- Les séquences des points
- Les points de commandes

- MERIDIEN
- La première branche externe du méridien Vessie
- Théorie et pratique en binôme

- LES POINTS IU
- Théorie et pratique en binôme

- LES ZONES DU DOS
- Théorie et pratique en binôme



STAGE 5 - JOURNEE N° : 10

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
- Révision do in partie 1

- SHIATSU
- Shiatsu face avant partie 1
- Le visage
- Les lignes du cou
- La clavicule
- La cage thoracique
- Le bras
- L'avant bras
- La main

- MERIDIEN
- Repérage de la branche externe du méridien Ministre du Coeur
- Fonction du Ministre du Coeur
- Repérage des différents points en binôme.
- Repérage des points de commandes

- ANATOMIE
- Le système Locomoteur
- Relation entre la médecine Occidentale et la Médecine Chinoise



STAGE 6 - JOURNEE N° : 11

Théorie

- LES POULS ANTIQUES
- Théorie sur les pouls antiques
- Pratique des prises de pouls antiques

- LES POULS RADIAUX
- Théorie des pouls radiaux
- La position des pouls
- La vision d'aigle
- Surface/Profondeur
- Vitesse, etc...
- Le pouls et la saison
- Pratique prise de pouls en binôme



STAGE 6 - JOURNEE N° : 12

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
 - Les épaules
 - Les trapèzes
 - Le torse
-
- SHIATSU
 - Révision shiatsu face avant partie 1
 - Shiatsu face avant partie 2
 - L'abdomen
 - Le bassin
 - La face avant des jambes / Méridiens yang de jambes
 - La face avant des jambes / Méridiens yin de jambes
-
- MERIDIEN
 - Repérage de la branche externe du méridien du Foie
 - Fonction du Foie
 - Repérage des différents points en binôme.
 - Repérage des points de commandes
-
- LES ZONES DU VENTRE
 - Théorie et repérage pratique en binôme
-
- LES POINTS MO
 - Théorie et pratique/ Repérage des points en binôme



STAGE 7 - JOURNEE N° : 13

Théorie

- LE MENCIAUS
- Les différentes strates traditionnels de l'homme

- LES ORIGINES DE LA MALADIES
- Les causes externes
- Les causes internes
- Les causes mixtes

- LA FICHE DIAGNOSTIQUE
- Comment réaliser une fiche diagnostique ?
- Théorie et pratique



STAGE 7 - JOURNEE N° : 14

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
 - Echauffement
 - Grill costal
 - Abdomen
-
- SHIATSU
 - Révision shiatsu face avant parties 1 et 2
 - Shiatsu face avant partie 3
 - La face interne de la jambe
 - Le pied
 - Etirements des jambes
-
- MERIDIEN
 - Repérage de la branche externe du méridien du Gros Intestin
 - Fonction du Ministre du Gros Intestin
 - Repérage des différents points en binôme.
 - Repérage des points de commandes.
-
- ANATOMIE
 - Le système Digestif
 - Relation entre la médecine Occidentale et la Médecine Chinoise



STAGE 8 - JOURNEE N° : 15

Théorie

- LES 5 PRODUCTIONS VITALES
 - L'essence
 - L'énergie
 - Le sang
 - Les liquides organiques
 - L'esprit

- LES ENTITES VISCERALES
 - Le Psychisme en Médecine Chinoise
 - Les Shenn

- LES POINTS DU PSYCHISME



STAGE 9 - JOURNEE N° : 16

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
 - Abdomen
 - Zones lombaires
 - Fessiers
 - Jambes face avant
 - Jambes face arrière
-
- SHIATSU
 - Révision shiatsu face avant parties 1 / 2 et 3
-
- MERIDIEN
 - Repérage de la branche externe du méridien de l'Estomac
 - Fonction du Ministre de l'Estomac
 - Repérage des différents points en binôme.
 - Repérage des points de commandes



STAGE 9 - JOURNEE N° : 17

Pratique

- REVISION MERIDIENS YIN
- YIN DE BRAS
 - Poumon
 - Ministre du Coeur
 - Coeur
- YIN DE JAMBE
 - Rate / Pancréas
 - Foie
 - Rein
- REPERAGE DE POINTS SPECIFIQUES



STAGE 9 - JOURNEE N° : 18

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
 - Echauffement
 - Le pied
-
- SHIATSU EN DECUBITUS LATERAL
 - A qui s'adresse le shiatsu latéral?
 - Mise en place
 - Crâne
 - Ligne du cou
 - Mobilisation de l'épaule
 - L'omoplate
 - Samouraï
 - Etirement du bras
 - Le violoncelle
 - Travail sur le bras et avant bras
 - La main
-
- MERIDIEN
 - Repérage de la branche externe du méridien de l'Intestin Grêle
 - Fonction du Ministre de l'Intestin Grêle
 - Repérage des différents points en binôme.
 - Repérage des points de commandes
-
- ANATOMIE
 - Le système respiratoire
 - Relation entre la médecine Occidentale et la Médecine Chinoise



STAGE 10 - JOURNEE N° : 19

Théorie

- LES ENERGIE CLIMATIQUES
 - Le vent
 - La chaleur
 - L'humidité
 - La sécheresse
 - Le froid
-
- LES POINTS FONG
 - Théorie
-
- PRATIQUE
 - Repérage des points fong en binôme



STAGE 10 - JOURNEE N° : 20

Pratique

- DO IN AUTO MASSAGE
- Révision générale

- SHIATSU EN DECUBITUS LATERAL
- Révision partie 1
- Apprentissage partie 2
- Colonne vertébrale
- Bassin
- Face externe jambe

- MERIDIEN
- Repérage de la branche externe du méridien du Trois Foyers
- Fonction du Ministre du Trois Foyers
- Repérage des différents points en binôme.

