



PREMIERE ANNEE

INITIATION AU SHIATSU TRADITIONNEL



PROGRAMME

LE PROGRAMME EST DONNE A TITRE INDICATIF ET PEUT ÊTRE AMENE A CHANGEMENT
DURANT LA FORMATION

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.

D'autre part, durant cette formation, qui est validée chaque année par une évaluation, nous demandons à chacun des stagiaires 2 investissements :

1 - Réalisation d'un travail de fin d'étude (Mémoire, poster, objets, etc....

2 - 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 et face avant.

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

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

Et afin que chacun soit le plus en équilibre possible 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 Association !



JOURNEE N° : 1

THEORIE

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



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 / Mise en place 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



JOURNEE N° : 3

THEORIE

QUESTIONS/REPONSES

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



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 commande

ANATOMIE

L'appareil locomoteur
Relation entre la médecine Occidentale et la Médecine Chinoise



JOURNEE N° : 5

THEORIE

QUESTIONS/REPONSES

LE FEU / LA 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

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



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

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



JOURNEE N° : 7

THEORIE

QUESTIONS/REPONSES

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

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



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

ANATOMIE

Les tissus, la peau

Relation entre la Médecine Occidentale et la Médecine Chinoise

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



JOURNEE N° : 9

THEORIE

QUESTIONS / REPONSES

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

COPIE INTERDITE — BREIZH SHIATSU



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 commande

COPIE INTERDITE — BREIZH SHIATSU



JOURNEE N° : 11

THEORIE

QUESTIONS / REPONSES

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

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



JOURNEE N° : 12

PRATIQUE

DO IN AUTO MASSAGE

Les épaules
Les trapèzes
Le torse

SHIATSU

Révision shiatsu face avant partie1
Shiatsu face avant partie2 :
L'abdomen
Le bassin
Face avant des jambes : méridiens yang 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 des différents points en binôme.

LES POINTS MO

Théorie et repérage des différents points en binôme.



JOURNEE N° : 13

THEORIE

QUESTIONS / REPONSES

LE MENCIUS

Les différentes strates traditionnelles de l'Homme

LES ORIGINES DE LA MALADIE

Les causes externes
Les causes internes
Les causes mixtes

LA FICHE DIAGNOSTIC

Comment réaliser une fiche diagnostic ?
Théorie et pratique

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



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 :
Face interne des jambes : méridiens yin de jambes
Le pied
Etirement des jambes

MERIDIEN

Repérage de la branche externe du méridien du Gros Intestin
Fonction du Gros Intestin
Repérage des différents points en binôme.
Repérage des points de commandes

ANATOMIE

Le système sanguin
Relation entre la Médecine Occidentale et la Médecine
Chinoise



JOURNEE N° : 15

THEORIE

QUESTIONS / REPONSES

LES PRODUCTIONS VITALES

L'essence
L'énergie
Le sang
Les liquides organiques
L'esprit

LES ENTITES VISCERALES

Le psychisme en Médecine Chinoise

LES POINTS DU PSYCHISME

COPIE INTERDITE — BREIZH SHIATSU



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 de l'Estomac
Repérage des différents points en binôme.
Repérage des points de commandes

ANATOMIE

L'appareil digestif
Relation entre la Médecine Occidentale et la Médecine
Chinoise



JOURNEE N° : 17

THEORIE

QUESTIONS / REPONSES

REVISIONS DES MÉRIDIENS YIN :

YIN DE BRAS

Poumon
Ministre du cœur
Cœur

YIN DE JAMBES

Rate
Foie
Rein

REPERAGE DES POINTS SPECIFIQUES

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



JOURNEE N° : 18

PRATIQUE

DO IN AUTO MASSAGE

Echauffement
Le pied

SHIATSU

Révisions

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

COPIE INTERDITE — BREIZH SHIATSU



JOURNEE N° : 19

THEORIE

QUESTIONS / REPONSES

LES ENERGIES CLIMATIQUES

- Le vent
- La chaleur
- L'humidité
- La sécheresse
- Le froid

LES POINT FONG

Théorie

PRATIQUE

Repérage des points Fong en binôme

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU



JOURNEE N° : 20

PRATIQUE

DO IN AUTO MASSGE

Révisions

SHIATSU

Révisions

MERIDIEN

Repérage de la branche externe du méridien du Trois Foyers

Fonction du Trois Foyers

Repérage des différents points en binôme.

Repérage des points de commandes

ANATOMIE

Le système respiratoire

Relation entre la médecine Occidentale et la Médecine Chinoise

COPIE INTERDITE – BREIZH SHIATSU

