

### **Cursus de Formation Shiatsu avec approche mémoire cellulaire**

Fruit de nombreuses années de pratique et d'enseignement cette formation propose d'aller plus loin en efficacité dans la pratique du Shiatsu en mettant en relation les principes de l'énergétique asiatique et les connaissances maintenant reconnues scientifiquement sur l'importance du contexte environnemental (épigénétique) et du vécu des personnes dans le développement des difficultés de santé et en intégrant progressivement, tout au long du Cursus le concept de mémoire cellulaire . Cette approche spécifique donne de très bons résultats sur les difficultés de santé récurrentes en particulier.

**1<sup>er</sup> cycle - « Les essentiels du Shiatsu » 9 week end - 130 h + 20 h en visio**

**2<sup>ème</sup> cycle - Développement du Ressenti, approche des déséquilibres - 10 week end 150 h+ 20h en visio**

**3<sup>ème</sup> cycle - Orientation Shiatsu thérapeutique et professionnel - 10 week end - 150 h+20h en visio**

**Option module tutorat personnalisé pour l'examen fédéral et l'obtention du Certificat Fédéral d'Aptitude à la Pratique du Shiatsu FFST . 40h + suivi personnalisé**

- **Chaque cycle est validé par une attestation de formation, Certification de l'Ecole en fin de 3<sup>ème</sup> année après évaluation des compétences**
- **La formation est agréée par la Fédération française de Shiatsu Traditionnel et permet l'obtention du Certificat Fédéral d'Aptitude à la Pratique du Shiatsu, après réussite à l'examen fédéral . Il s'agit d'une option et non d'une obligation dans le parcours de formation .**

Les méthodes spécifiques de régulation puisées dans le vaste domaine de la Médecine Traditionnelle Chinoise utilisées pour élargir le soin shiatsu à la lecture de la mémoire du corps sont transmises dès le 2<sup>ème</sup> cycle, au sein de l'étude et de la pratique du Shiatsu , dans la lignée du Zen Shiatsu de S.Masunaga et de Tokuda Sensei.

Le Shiatsu se pratiquant soit au sol sur un petit matelas, soit sur table, les deux méthodes sont enseignées tout au long de la formation. La pratique sur table s'intègre facilement à d'autres méthodes de soin, elle s'utilise également pour des personnes très âgées, ou peu mobiles et les futures mamans en fin de grossesse.

## Programme 1er Cycle - 9 week end 130 h +20h en visio

### "Les Essentiels du Shiatsu "

- Shiatsu global et Shiatsu des méridiens
- Développement de nos capacités énergétiques, sensibilité du toucher et conscience corporelle.
- Etude des fondamentaux de l'énergétique chinoise
- Définir et expérimenter le Shiatsu dans un processus d'équilibre holistique et de développement de la conscience
- Cours de bases en anatomie/physiologie occidentale.

#### Pratique :

##### - Les Katas, ou séquences de pratique

- Kata placement à plat ventre : le dos, les points d'assentiment (Shu dorsaux), bassin, sacrum, jambes: méridien vessie, vésicule biliaire, estomac. Les pieds
- Kata du côté : Mobilisations et étirements, détente des épaules et du cou, le thorax, les bras méridiens Yang, les mains, intérieur jambes méridiens Yin
- Kata allongé sur le dos: le cou, épaules, shiatsu du visage et de la tête. Méridiens Yin des bras. Autres pratiques sur les jambes

- Les étirements de base

- Les zones d'échanges énergétiques

- Les points d'acupuncture les plus importants

##### Exercices de groupe- pour la mobilisation de l'énergie, le centrage, le hara, alignement ciel/terre :

- Do In : Auto massages, échauffements
- Makko Ho : Etirements spécifiques des méridiens , créés par S.Masunaga
- Pratiques pour la mobilité corporelle, placement du bassin , Equilibre des Trois Foyers.

- Se situer dans le temps présent, calme mental et espace intérieur

- Se vivifier, se ressourcer avant et après un shiatsu

- **Le Toucher Shiatsu** : développement et compréhension du ressenti . Ecoute intuitive. Se placer à l'écoute du langage subtil du corps , de soi même en relation avec l'autre. Alternier la dynamique d'action et l'écoute. Laisser venir à soi, se poser.

- **La posture du pratiquant** : Le placement et la posture du pratiquant sont les clés de l'aisance et de l'efficacité

- La respiration, le mouvement fluide, se situer sur nos axes, les déplacements.
- La pression juste: intensité, pressions avec les mains complètes, et avec les pouces .
- Placement et engagement du corps, distance, espace personnel de confort
- Se placer dans le hara : mouvement et stabilité, enracinement/centrage. Relation bassin/ épaules

## - Théorie et Etude de l'énergétique chinoise et intégration dans la pratique

- Le concept de l'énergie/matière, Yang/Yin ,
- L'être humain, entre Ciel et Terre : Les grands axes et la circulation de l'énergie
- Les méridiens : fonctions douze méridiens principaux, trajets et points d'acupuncture spécifiques
- Physiologie des organes et des viscères en énergétique chinoise.
- Les processus mentaux et les émotions.
- Les différents aspects et applications du shiatsu dans le sens du maintien de la santé
- Les contre- indications du Shiatsu . Ethique.

### - Travail personnel :

- pratiquer entre les week end
- étudier la théorie
- PSC1

## 2ème cycle - 10 week end – 150 h +20h en visio

### Développement du ressenti, bilan énergétique, régulation des déséquilibres des fonctions et des méridiens

Chaque stage comporte :

- Un temps de pratique important, dont la pratique spécifique du thème abordé ce jour-là.
- Étude théorique de l'énergétique chinoise
- Échanges, partage des expériences vécues entre les stages qui serviront de cas pratiques à commenter.
- Pratique de Do-In, Yoga. (centrage, étirements des méridiens)

### Pratique :

- Les points du dos : points dits « d'assentiments » ou Shu dorsaux : repérage et utilisation.
- Les points Mu, repérage et utilisation
- Lecture du dos suivant la grille Masunaga
- L'ampuku. (Masunaga) : prise d'informations et bilan énergétique au niveau de l'abdomen .
- Développement du ressenti des déséquilibres énergétiques

### Méthodes de rééquilibrage suivant Le Zen Shiatsu de Masunaga :

- Apprentissage de la régulation des déséquilibres des 5 fonctions et des méridiens et points spécifiques
- Stimulations, Etirements , circulation ou nourriture énergétique, main mère/main fille.
- Ressenti du Kyo/Jitsu
- Méthode de rééquilibrage dite Ho-Sha
- Shiatsu du ventre et méthode INORI ( Tokuda Sensei)(suivant Tokuda Sensei)
- Étirements, mobilisations, pour les muscles et articulations
- Les zones épaules, cou
- Repérage d'autres points d'acupuncture importants (points source et points shu antiques)
- Observation et compréhension de la répartition des énergies engrammées dans la structure corporelle.

### Shiatsu des 5 mouvements

- Equilibre du Bois, protocole adapté au printemps , L'élan de vie
- Equilibre de l'Eau , saison d'Hiver. Le ressourcement
- Equilibre de la Terre. Le centre . Temporiser.
- Equilibre du Métal : le retour à soi , l'intégration. Relation environnement . Peau et respiration
- Equilibre du Feu : l'expansion, l'ouverture du Cœur. La conscience - Shen

## **Théorie et mise en pratique :**

- Le shiatsu des 5 Mouvements cycles d'engendrement et de contrôle : relation entre les fonctions, utilisation de ces cycles adaptée au shiatsu ;
- les déséquilibres des 5 fonctions, de leurs méridiens et régulation
- Les huit principes Yin/yang, excès/insuffisance, chaud/froid, superficie/profondeur
- Rôle des shu dorsaux, les points Mu, les points source
- Le shiatsu suivant les saisons.
- Les climats externe et internes. (chaleur, froid, vent, sècheresse, humidité)
- Les déséquilibres des 7 sentiments. Les émotions et la clarté d'esprit

## **Approche mémoire cellulaire :**

- Le langage du corps suivant la grille de lecture de l'énergétique chinoise et des Cinq Mouvements
- La symbolique du corps : utilité du passage par le symbole. Autres grilles de lecture du corps
- Comprendre l'évolution du mal être, donner du sens

## **Bilan et validation des compétences en fin d'année**

### **Travail personnel :**

- Pratique entre les week end, et étude de la théorie
- Cours anatomie/physiologie sauf équivalence professions paramédicales : par correspondance Minerve

## **3ème Cycle - Vers le Shiatsu Thérapeutique et professionnel 10 week end – 150 h+20h en visio**

- Régulation des déséquilibres physiques et physiologiques
- L'importance des émotions, de la relation à notre environnement
- L'attitude du praticien , l'écoute, l'observation . la relation à la personne.
- Le bilan énergétique suite : - toucher - écoute- observation – dialogue , Intégration de l'ampuku
- **Les méridiens complémentaires/extensions de Masunaga**
- Le shiatsu du ventre, libération des tensions émotionnelles
- Pratiques complémentaires avec les genoux et les coudes
  
- **Développement du concept de mémoire cellulaire, méthodologie et pratique**  
Recherche des origines du mal être, écoute . Moyens de régulation ( points spécifiques etc...)

Le programme du 3<sup>ème</sup> cycle se compose de 2 grands modules :

### **Module 1 : Comment prévenir et réguler les tensions/douleurs musculaires, dorsalgies, lombalgies, tendinites**

- Observation de la statique de la personne, ses axes d'équilibre et de compensation , harmonisation avant/arrière, haut/bas, droite/gauche
- Le rôle des méridiens tendino –musculaires et points de régulation.
- La relation cervicales/sacrum
- Méthodes de régulation des douleurs du cou, épaules , de libération des épaules
- Bas du dos : lombalgies tendances sciatique
- points d'acupuncture en relation avec les douleurs, les points shu antiques, repérage et utilisation
- Douleurs et langage du corps. Grilles de lecture système osseux et articulaire

## **Module 2 : Les déséquilibres physiologiques, stagnation et insuffisance de l'énergie, des liquides et du sang, approche de la diététique chinoise, et principes d'une alimentation énergétique**

- **Insuffisance/stagnation de l'énergie :**

- Les trois foyers : Circulation des Souffles, points d'équilibrage

- **Stagnation des liquides la surcharge pondérale, la digestion, l'élimination :**

- **Harmonie Alimentaire** : la diététique chinoise , suivant les cinq éléments la nature et la saveur des aliments
- Les principes d'une alimentation énergétique , l'équilibre des repas sans « régime alimentaire »

- Le sang et les liquides organiques :

- Circulation du sang, les cycles féminins et la ménopause .
- Les maux de tête ( suivant grille de lecture énergétique, et symbolique )

- Les difficultés respiratoires

- Les facteurs psycho émotionnels et leur incidence sur

- La fatigue, les troubles du sommeil,

- Sensations d'angoisse/oppression

- Méthodes de libération et d'apaisement, de calme de l'esprit et d'enracinement
- Mobilisations et points d'acupuncture spécifiques .

### **Bilan et évaluation des compétences théoriques et pratiques en fin d'année. Certification de l'Ecole Toulousaine de Shiatsu**

#### **Travail personnel :**

- Pratique et étude entre les week end de formation
- Anatomie physiologie suite ( sauf équivalence ) : cours Minerve module 2

#### **Option**

#### **accompagnement personnalisé pour préparation examen fédéral 5 journées + suivi en visio**

- Ateliers de pratiques avec des personnes invitées à recevoir des shiatsu gratuits par les élèves, avec commentaires et analyse de la pratique
  - Perfectionnement des séances et appropriation des méthodes.
  - Etudes de cas, analyse, compréhension
- **Accompagnement pour la rédaction du mémoire et études de cas, préparation à l'examen fédéral dans un tutorat + suivi personnalisé pour l'obtention du Certificat d'Aptitude à la Pratique du Shiatsu FFST**