



Association Active Shiatsu

12, Rue Beauregard

44 000 NANTES Tél : 06 16 04 12 92

Email : active.shiatsu.formation@gmail.com

www.active-shiatsu-formation.com

Association de loi 1901

Siret : 82899787400015

Programme de la Formation :

1^{ère} année : NIV 1

COURS DE PREMIERE. ANNEE

1. présentation du groupe - Cursus SPS Accueil. Notion d'accueil en pratique de shiatsu et dans la formation. Do in général o do in du visage, cou, épaules o rotations des épaules o automassage des bras et des mains o enroulement spinal o mouvement du bassin o automassage des jambes o rotations genoux et chevilles - travail à 4 pattes, expérimenter la pression avec le poids du corps - pression sur l'autre (face à face en seiza, presser sur la cuisse de l'autre) Début du kata face avant : épaules, bras, mains, insister sur comment faire un étirement efficace (sur soi d'abord, sur l'autre ensuite)
2. - Yi jin jing, do in des méridiens - travail a 4 pattes, poids du corps - qu'est-ce qu'une « bonne » pression - Exercices pour les mains et les doigts, - Exercices pour presser avec le pouce, placement des doigts, soit fléchis et posés à plats sur la zone à traiter, soit en extension, bout des doigts posés sur la zone. - Kata face avant, partie ventilation
3. - préparation : Yi jin jing, do in des méridiens travail a 4 pattes, poids du corps - Travail sur la qualité des pressions sur soi et sur l'autre bilan des 5 éléments : - théorie générale : Yin, Yang, et 5 éléments - dessin des zones du ventre - repérage sur le corps d'un receveur (2 fois) - travail de préparation au ressenti : automassage des bras et mains, ressentir le ki dans une main en cachant l'autre, exercice de ressenti de la « balle de ki » entre les mains - puis refait le bilan sur le hara, avec préparation par la voix - puis travail des jambes , allongé sur le sol, pour préparer le kata sur les jambes - kata des jambes : rotations, mobilisations, pressions avec la paume sur RP et TR, travail des pieds (pas eu bp de temps pour les pieds)
4. préparation : Yi jin jing, do in des méridiens Gi-Gong- entraînement sur le bilan 5 éléments, en les aidant à se centrer et placer correctement. - Fin du kata face avant - Travail de préparation pour les étirements et pressions sur le dos - Début de kata sur le dos : écoute, pressions et étirement longitudinal du rachis, pression et étirement latéraux sur les para vertébraux, avec les deux mains ensemble - Pression / étirements des côtés, étirements croisés, klapping (faire les étirements sans croiser les mains)
5. pratique des makko ho, Donner polycops makko ho, et proposer qu'ils pratiquent chez eux P et GI, ainsi que deux plus difficiles pour eux + travail de posture de l'arbre - Exercices pour presser avec le pouce, placement des doigts, soit fléchis et posés à plats sur la zone à traiter, soit en extension, bout des doigts posés sur la zone. - Travail sur la qualité des pressions sur soi et sur l'autre - Exercices à 2, de travail d'équilibre avec conscience dans le hara : dos à dos, se balancer jambes fléchies, dos à dos assis sur le sol, l'un monte en pont au-dessus de l'autre qui se recourbe, puis on change, l'un allongé sur le sol sur le ventre, l'autre s'allonge



Association Active Shiatsu

12, Rue Beauregard

44 000 NANTES Tél : 06 16 04 12 92

Email : active.shiatsu.formation@gmail.com

www.active-shiatsu-formation.com

Association de loi 1901

Siret : 82899787400015

perpendiculairement, au-dessus, le hara posé sur la zone lombaire, on porte la conscience au hara, on respire ensemble. - Kata du dos, travail des lignes de vessie sur le dos, avec le pouce, moulinette du sacrum, écoute sur 1ere ligne et vaisseau gouverneur avec 3 doigts

6. Makko ho les 12 + posture de l'arbre, conscience de l'axe - Travailler avec le hara : explication et exercices de ressenti : exercice pour travailler avec le hara, pressions de la paume sur tout le corps, en se déplaçant - Travail sur la qualité des pressions sur soi et sur l'autre - révisions et Fin kata du dos : - Travail d'empaument et d'étirement des membres supérieurs. Lissage. - Pression des jambes avec les paumes, puis avec le pouce (ligne de vessie) jusqu'au bout du pied, - puis empaument des côtés, - puis replier la jambe vers les fessiers, lisser. - Pression d'une ligne centrale sous le pied, puis marcher sur les pieds.
7. - Makko Ho - Qi gong de l'arbre, travail de la verticalité 3 - travail perso sur rotation et manipulation de sa propre épaule au sol, pour comprendre l'effet de la manipulation sur l'autre - Début kata latéral : épaules, bras, thorax, dos (2 lignes de vessie) - - exercice au sol pour détendre les tensions du dos après une séance : genoux à la poitrine, se balancer, jambes fléchies, décoller bassin puis dos du sol, et reposer vertèbres après vertèbre le dos sur le sol jusqu'au bassin - Grenouille : descendre les genoux à droite et à gauche, en collant la plante des pieds l'une contre l'autre, pour détendre le sacrum.
8. Do in de tout le corps, yi jin jing - kata latéral : révisions bras et thorax, et travail sur les jambes (lignes VB, V et MC 2ndaire) Choisir une stratégie d'intervention appropriée au niveau 1 shiatsu.
9. préparation : Do in et exercice d'étirement et bâillements - examen pratique et théorique oral et révisions
10. Préparation à la Méditation en portant l'attention au souffle dans le hara, - Exercice pour les jambes pour préparer la posture assise - Wu ji (détendre zones par zones, en posture assise) - Pratiquer kata de leur choix, en mettant accent sur attention au hara - révision kata latéral et apprendre le méridien du Foie
11. - étirement du Poumon, Gros intestin, puis travail de respiration avec tout le corps, pour leur faire prendre conscience du rôle du poumon sur leur propre physiologie. - Méditation 20 mn - Trajet du Poumon : description et découverte du trajet. - Puis pratique du kata face avant : partie ventilation, puis ajout de la pratique du méridien du Poumon. (donneur placé au-dessus du bras, côté tête, point d'écoute au 1P) Théorie sur les grandes fonctions du Poumon, et caractéristiques du Métal, repérage des points importants.



Association Active Shiatsu

12, Rue Beauregard

44 000 NANTES Tél : 06 16 04 12 92

Email : active.shiatsu.formation@gmail.com

www.active-shiatsu-formation.com

Association de loi 1901

Siret : 82899787400015

12. - automassage du visage - méditation - kata du visage et du cou - Préparation : exercices pour le dos - méditation - Méridien de la vessie : - L'élément Eau, les grandes fonctions de la Vessie et travail du dos - révisions du kata face avant sur le cou et visage
13. Révision 1er semestre+ atel
14. Révision 1er semestre
15. Trajet du méridien du GI sur le bras et grandes fonctions du GI. Points importants. Revoir les caractéristiques du métal. - automassage de son propre hara, puis : - Kata constipation : travail de l'abdomen, puis travail de l'arrière de la cuisse, et travail du bras
16. Méditation - Le Feu et le méridien du cœur, trajet, grandes fonctions, points importants - aider au ressenti sur la pratique de trajet des méridiens : - Exercice de relaxation au sol, lever/pauser le bras très lentement pour observer tous les ressentis dans le corps, puis comparer avec le bras qui n'a pas travaillé - Assis : masser longuement chaque main et doigts, puis détendre les mains, en assise. Puis pratique du méridien du cœur, d'abord avec la paume, puis avec les pouces, en cherchant à faire la connexion entre les deux doigts. - révision kata dos
17. - Automassages, puis travail assis (mains magiques) - Révisions des méridiens C, P, GI - Révision kata face avant, plus pratique des méridiens P, C, GI - Dessiner sur planche tous les méridiens déjà vus - Travail sur la qualité des pressions sur soi et sur l'autre
18. Préparation Révision kata latéral, et méridien du foie Préparation. Reprendre sur les choix de pratiques des différentes techniques du shiatsu.
19. Révisions Bilan du hara selon avancement du groupe ou début de niv 2.
20. Stage de révision de fin d'année
21. Examens
22. atelier pratique supervisé