



FORMATION SHIATSU78 sur 3 ans (500 heures)

1ère année :

Objectifs généraux : l'homme et le milieu naturel (saisons), les bases du Tao, la pratique des katas de base, la connaissance des méridiens traditionnels

Préalable : présentation de l'école, de la FFST, du livret pédagogique et du code de déontologie

Utilisation du Do-In en mise en train (référence aux Méridiens Tendino musculaires)

Théorie :

- **Utilisation du Do-In en mise en train** et en conseils de vie
- **Le Shiatsu :** historique, définition et apports de Me Shizuto Masunaga
- **Le code de déontologie**
- La notion de relation
- Le TAO
- Le Ki (les 3 sources)
- **La théorie du Yin et du Yang : les 2 principes et les 4 lois**
- Les 3 foyers
- Les notions de Tan Tien et Ming Men
- Les cinq éléments (concepts énergétiques en rapport avec les saisons et les climats) et le tableau des associations, le calendrier chinois
- Les cycles d'engendrement (sheng) et de contrôle (ko)
- L'horloge circadienne
- La règle midi/minuit
- Les contre-indications totales et relatives qui interdisent de recevoir une séance shiatsu
- La connaissance théorique et par le palpatoire des points abortifs
- La connaissance théorique des 12 méridiens principaux, leur polarité, le nombre de points, le sens du ki
- La connaissance des fonctions physiologiques occidentales
- La connaissance des principales fonctions en MTC
- Les concepts de Shiatsushi, de jusha, de katas, de Hara
- Du Mai et Ren Mai
- Rédaction de séances de shiatsu (échanges sur ce travail)

Pratique :

- **Le centrage, la respiration**
- **Les 4 katas sur les 4 positions de base** : plat ventre, plat dos, assise, costale (les points importants pour le placement du jusha dans chacune des positions en respectant son confort, sa sécurité)
- **Les trajets des méridiens traditionnels plus les principaux points (ceux qui servent au repérage plus les points abortifs et les points maîtres des 3 foyers)**
- **La position propre et correcte du Shiatsushi** (appuis, alignement dos-tête, les épaules)
- **La position relative par rapport au jusha** (distance, à hauteur de la zone travaillée, suivant un angle approprié...)
- **Les concepts de respiration ventrale, de centrage, d'ancrage et d'enracinement**
- **La pose de la main en 3 étapes** (contact, empreinte et appui) **et la notion d'empaument**
- **La main yin ou mère** : utilité (stabilité et connexion ou pôle négatif) et utilisation
- **La main yang ou active** : utilité et utilisation
- **Les 3 principes fondamentaux de l'appui shiatsu** : concentration, stabilité et perpendicularité par rapport à la surface travaillée (point ou zone)
- **Les étirements de base**
- **Les repères anatomiques du dos**
- **Le travail au pouce**
- **La notion d'harmonisation**

2ème année :

Objectifs généraux : l'homme et la MTC, les symptomatologies courantes, apprentissage des méridiens et des principes du Zen-Shiatsu, apprentissage du bilan énergétique et suivi du début des études de cas

Théorie :

- Les particularités du style Zen-Shiatsu : Shizuto Masunaga
- Les concepts d'attention, d'intention et d'intuition
- La sensibilité primitive et sensibilité différenciée d'après Me Masunaga
- Les concepts des cinq éléments et du Yin/Yang rapportés à l'être humain : les symptomatologies courantes. Ex : les céphalées, les rhumes, les insomnies, les cauchemars, les torticolis, les règles douloureuses, la fatigue, les douleurs du dos...
- Les cycles Shen et Ko : les cycles pervers : cycle d'agression ou de révolte
- Les FU et les ZANG
- Les trois trésors
- Les fonctions du ki

- L'énergie nourricière et l'énergie défensive
- **Les notions de pervers et de correct : les causes des dérèglements énergétiques** : les causes externes : les agressions climatiques, le feng. Les causes internes : les dérèglements émotionnels, les maladies
- **Les notions de KYO et JITSU et le travail HO-SHA**
- Les points YU (Shu dorsaux ou assentiments)
- Les points BO (Mu ou alarmes)
- Approfondissement des fonctions énergétiques des organes selon la MTC
- Les huit principes et les quatre couples binaires
- **Les cinq profils énergétiques de base** : application pratique par Bo shin, Bun shin, Mon shin
- **Les émotions de base et les émotions composites** : incidences sur le Ki, utilité pour le bilan
- **Le bilan énergétique : étude des 4 étapes** le Bo-shin, le Bun-shin, le Mon-shin, le Setsu-shin
- **Début des cas pratiques** (lien entre la théorie et la pratique)

Pratique :

- Révision et approfondissement des grands méridiens traditionnels
- Apprentissage des méridiens Zen-Shiatsu (extensions et différences de trajets)
- Apprentissage et travail des mobilisations sur chaque méridien Zen-Shiatsu
- Travail au pouce et au coude sur les méridiens (connexions, ressentis)
- Travail des Zones réflexes du Hara (Fuku shin)
- Travail des zones du dos (Haiko shin)
- Travail des points Bo et des points Yu

3ème année :

Objectifs généraux : l'homme acteur de sa vie, développement personnel et Shiatsu professionnel/ perfectionnement des apports théoriques, techniques et pratiques.

Finalisation de l'encadrement des études de cas, et présentation au certificat d'aptitude à la pratique du shiatsu FFST

Utilisation du Do-In : en mise en train (échauffement) et en complément dans les conseils utilisables pour le suivi des « études de cas »

Théorie :

- Spécificités de la civilisation japonaise et ouverture aux autres styles de shiatsu
- **Les cinq substances** : les yin/ye (les liquides)
- **Les cinq Shen** ou entités viscérales
- **Les principaux tableaux pathologiques de la MTC**
- **Fonctions élargies des organes selon Me Masunaga**

- **Les grands méridiens climatiques** (couches énergétiques) : parallèle avec le style Zen-Shiatsu
- **Les points Shu antiques : théorie et pratique**
- La moxibustion et les pouls chinois : information
- Diététique chinoise : les bases
- **Etude des symptômes dits de civilisation et les déficits immunitaires** : par exemple la sclérose en plaques, les cancers, l'autisme, la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, la spondylarthrite ankylosante, la fibromyalgie, la boulimie anorexie, la maladie de Cron, la dépression saisonnière, le burn-out, la thyroïdite d' Hashimoto
- **Le shiatsu** 1) en prévention 2) en première intention 3) en accompagnement ou soutien
- **Module d'installation professionnelle** (exigences légales, opportunité d'emploi, étude de marché/analyse de la concurrence, aspects financiers, exigences en matière d'assurance, stratégie marketing et de communication, sécurité et protection des données, code de conduite professionnelle et d'éthique)

Pratique :

- **Approfondissement des méridiens Zen Shiatsu**
- **Suivi des études de cas ou cas pratiques** (soutenance lors du cours)
- Méridiens climatiques, Ampuku
- Pratique spécifique sur le shiatsu de récupération sportive

Stages hors programme possibles :

- Les merveilleux vaisseaux
- Le shiatsu sur chaise
- Le shiatsu de récupération sportive et arts martiaux