

**Formation en Shiatsu - Réunion**  
**Tiphaine Poulain**

**PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE**

**Cycle 1**

**Le Shiatsu des 5 mouvements :**

**Vivre et pratiquer le Shiatsu avec les 5 éléments de l'énergétique chinoise**

**Objectifs généraux**

- Construire les bases des connaissances en énergétique et médecine chinoise appliquées au Shiatsu et comprendre l'approche du corps et de la personne spécifique au Shiatsu, en tenant compte des besoins du receveur et du respect des limites (du donneur comme du receveur)
- Acquérir la capacité d'exécuter un Shiatsu avec les techniques propres à la tête, au visage, au dos, aux membres, à l'abdomen, aux pieds et aux mains, en relation avec les notions théoriques des méridiens.
  - Exécuter un protocole général de régulation énergétique, avec receveur assis, sur le ventre, sur le dos et sur le côté (se positionner, se déplacer, et appliquer poses spécifiques)
  - Exécuter les différents types de manœuvres : pressions (avec les pouces, les paumes et les pieds) étirements et mobilisations articulaires selon les critères reconnus.

*NB : Ce cycle peut déjà s'intégrer à une pratique professionnelle existante.*

**Théorie et approche**

- ★ Philosophie et principes fondamentaux Shiatsu-Énergétique chinoise. Les 5 éléments ou mouvements.
- ★ Les 12 méridiens : fonctions, rôles, caractéristiques
- ★ L'énergie : 3 types (Jing, Qi, et Shen), interrelation
- ★ Les différents cycles de l'énergie
- ★ Les principaux facteurs d'influence interne et externe : alimentation, facteurs saisonniers et climatiques, les 5 émotions et 7 sentiments.
- ★ Les facteurs émotionnels: lien méridiens - organes - émotions
- ★ L'alimentation en énergétique chinoise: entre théorie et écoute de soi
- ★ Les contre-indications
- ★ La courbe d'élimination des malaises
- ★ La vision du corps, des symptômes et de la maladie
- ★ Principes de Masunaga (niv.1)
- ★ notions vide/ plein - Yin/Yang

**Pratique**

1. Les outils de l'énergétique chinoise : travail sur les organes et les méridiens
2. Explorer les trajets des principaux méridiens et tsubos (dit "points d'acupuncture") sur le corps.
3. Mobilisations articulaires et étirements

4. La posture du spécialiste en shiatsu : ancrage, centrage (Hara) respiration, relâchement (confort)
5. Travailler avec le rythme, la respiration, les qualités de pression nécessaires à la pratique du Shiatsu
6. Reconnaître les Kyo- Jitsu à travers le toucher (vide/plein).
7. Exercices pour développer sa conscience corporelle et sa propre capacité d'auto-régulation (Méditation, visualisation, étirements, respirations, Makko-ho, etc...)

### Compétences / Savoir-être :

1. Aisance et confort du spécialiste. Confort essentiel pour se préserver (respecter ses limites) et pour apporter une « énergie » de détente et de bien-être lors de son toucher.
2. Développer Présence à soi et Conscience de soi pour accueillir l'autre
  - Démontrer la capacité à se centrer, être à l'écoute de soi et à respecter ses limites.
  - Démontrer une écoute et une présence au receveur.
3. Particularités du receveur et son rôle de receveur. Intégrer les notions de présence à son corps et à sa respiration.
4. S'ouvrir à une approche holistique : la cause n'est pas symptomatique. Une vision de la personne dans sa globalité (systèmes du corps, émotions, vécu, etc..) et son environnement, dans le respect de ses valeurs.
5. Respecter la déontologie: le shiatsu est un art traditionnel, pas de diagnostic ou de traitement.

### Programme - Modules

#### Durée

18 jours soit **126h**

#### Horaires

- 9h-13h / 14h-17h (7h/jour) / 9h30 -17h30 l'hiver
- Demi journée (vendredi) 16h30 – 20h

### PROGRAMME prévisionnel - THÉMATIQUE journée par journée

**Toutes les journées commencent par un tour de parole questions/réponses et une méditation basée sur l'énergétique chinoise: centrage, présence et lâcher prise, prise de conscience. Les éléments théoriques ci- dessus sont intégrés au fur et à mesure.**

J1 A- Shiatsu dans différentes positions (sur le dos et sur le ventre)

**B - les 5 éléments, pratique et théorique** : aller plus loin dans la compréhension de ce mouvement de Vie dans la nature, le corps et l'esprit. Reconnaître les manifestations de déséquilibres en soi et dans les autres/ exercices d'énergétique chinoise (Makko-ho des 5 éléments, Do-in=auto-massage)

J2 - A **Shiatsu du visage, du ventre, 3 foyers . Le Yin.**

J2 B- Élément **EAU** - Théorie et implications. révision séquence sur le ventre. Méridien VESSIE /trajets, points. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (travailler le méridien en pression). Pression avec la main et le pouce et positions.

J3: A -La qualité de pression: écoute des limites; sentir les vides/ pleins.

**le HARA**, axe du corps et de la vitalité. Base de tout Shiatsu. “**Shiatsu du ventre**”

B: Suite élément **EAU**: étirement du dos et Vessie en étant sur le dos. Méridien REINS. La vitalité : exercices et mouvements taoïstes et visualisations symboliques. Le Jing.

J4: retour sur les pratiques Shiatsu seul et à deux

A-B: Élément **TERRE**, **HARA** révision / bilan, manœuvres, étirements, alimentation, méridiens RATE-PANCRÉAS et aperçu méridien ESTOMAC. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (travailler le méridien en pression). L'énergie nourricière (GU QI) au sens symbolique et physiologique. Se nourrir sur le plan physique et symbolique

J5 - Notions de cycles des éléments. Lien **EAU** - TERRE - suite (abordé avec Shiatsu du dos). Révisions méridiens

Manoeuvre pour les chevilles. Shiatsu du visage- tête, cou.

Adapter aux personnes fragilisées. La posture Assise et se variantes.

**(J6/7/8: Le BOIS nourrit le FEU** : séquence sur le côté et sur le dos (Co, MC, Po))

J6 A- Révisions et enchainements. Séquence Eau et Terre

B / Séquence sur le côté (**VB, GI, IG, TR**) : étirer scapula, nuque, hanche **BOIS- FEU**;  
**Introduction au Feu.**

J7 – Les 5 éléments : relier émotions et organes. Facteurs internes et externes / exercices d'énergétique chinoise (Makko-ho des 5 éléments, Do-in=auto-massage : nouvelles manœuvres)

**COEUR** et **MAÎTRE COEUR**. Aspect physique, énergétique et symbolique. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (travailler le méridien en pression). Pression avec la main et le pouce et positions.

J8 - Exercices de ressentis: l'énergie, le subtil. Le FEU – suite.

La qualité des pressions

Méridien **INTESTIN GRÊLE** et Mobilisation scapula.

Approfondissement sur les 5 éléments et outils pour équilibrer (pratiques corporelles et énergétiques et hygiène de vie).

J9 - Révisions mi parcours

J10 – A -Le corps baromètre 1. Courbe d'élimination.

B - Élément **FEU /MÉTAL** : les postures et mobilisations, scapula (révision), poignets, les trajets des méridiens FEU et Métal. Introduction au **MÉTAL**. Méridien POUMON.

J11 - A- Retour sur les pratiques entre les journées de formation. Les Kyo/Jitsu – vides/pleins. Observer l'évolution. Questionner le receveur (questionnaire santé, contre-indications, cibler le besoin). Adapter les séquences aux besoins de la personne: questionner, observer, sentir et accompagner. Le Yin le Yang

B- **Introduction au BOIS**, mobilisation lombaire/ hanche-bassin (Eau, Terre, Bois).

J12 A - Séquences sur le dos (méridien FOIE)

J12B - Sur le côté : **BOIS/MÉTAL**. Méridien GROS INTESTIN. Aperçus méridien Vésicule Biliaire

J 13 A- Mettre en pratique les séquences pour un shiatsu complet et adapté de premier cycle. Révision trajets

J 13 B - J14 A / Supervision par 3 – révision trajets (suite)

J14B J15A - **Evaluation écrite** (QCM et questions ouvertes) et pratique (barème évaluation des gestes, manoeuvres et choix)

### **J15B – retour sur évaluation pratique et théorique**

J16 A - Correction, questions, pratiques, révisions.

J16 B - Correction, questions, pratiques, révisions.

J17 A - Correction, questions, pratiques, révisions.

J17 B - Correction, questions, pratiques, révisions.

J18 A - Correction, questions, pratiques, révisions.

J18 B - Correction, questions, pratiques, révisions.

Formatrice Shiatsu

0692 45 61 66

[tiphaine.poulain@gmail.com](mailto:tiphaine.poulain@gmail.com)

[www.tiphainepoulain.com](http://www.tiphainepoulain.com)



  
**Hypnose • Shiatsu • Yoga**  
**Énergétique Chinoise**  
Accompagnement individuel  
Formation - Atelier (adulte & enfant)