PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE EN SHIATSU

Shiatsu Réunion – Tiphaine Poulain

CYCLE 2 - Au cœur du Shiatsu, à l'écoute des besoins

Accompagner des personnes avec le Shiatsu en tenant compte de leurs besoins

Le deuxième cycle vise à développer et solidifier l'apprentissage tout en approfondissant les théories et application de l'énergétique chinoise et la pratique du Shiatsu propre au style Masunaga, en affinant son positionnement et en structurant l'accompagnement des personnes, en tenant compte de leurs besoins spécifiques et du contexte

OBJECTIF: allier connaissances théoriques, qualité d'écoute et de perception (ressenti), et besoins spécifiques du receveur. Structurer un protocole global spécifique et adapté au contexte et à la demande

Théorie et approche

- ★ Point Shu (Yu), Points Mu (Bo), Points Source
- ★ Les 3 Trésors (Jing, Qi, et Shen), interrelation. Les 3 Tan-tien
- ★ Les différents cycles de l'énergie : les notions de cycles, de rythmes et d'horloges
- ★ Connaître les trajets des méridiens, tsubos, points source, ainsi que leurs fonctions, rôles, caractéristiques étendues (niv.2) et interrelations
- ★ Les principes des Organes/Entrailles Zhang/Fu et leurs interactions
- ★ Les Merveilleux Vaisseaux : Ren Mai et Du Mai
- ★ L'alimentation en énergétique chinoise
- ★ Principes de Masunaga (niv.2). Théorie de l'Amibe. Symbolique Kyo-Jitsu
- ★ Tonification / dispersion : selon la qualité de l'énergie.
- ★ Notion main-mère, main-fille
- ★ Vision du corps, "symptômes", affections, vécu. Relation causes et symptômes
- ★ L'approche psycho-corporelle (niv.2)
- ★ Théorie : l'énergie des émotions
- ★ Relation d'aide : techniques d'entrevue pour le Shiatsu, écoute active et questionnaire pour le Shiatsu
- ★ Les 4 Shins ou 4 bilans.
- ★ Anatomie palpatoire occidentale pour le Shiatsu

Pratique - savoir faire

- Approfondir les différents types de manœuvres : pressions (également avec les coudes et les genoux), étirements et mobilisations articulaires selon les critères reconnus. (Réaliser un protocole dans son intégralité)
- 2. Repérer la qualité énergétique (les zones de déséquilibre énergétique) et travailler les méridiens selon les critères Kyo/ Jitsu vide/plein. Utilisation main mère main fillle (traiter ces zones en réalisant la méthode de traitement adaptée, des pressions adéquates)
- 3. Approfondir sa pratique personnelle et les recommandations proposées avec les outils de l'énergétique chinoise : travail sur les organes et les méridiens niv.2.



- Pratique approfondies des Makko-ho. Préconiser des outils (mouvements, étirements adéquats et adaptés à la situation du receveur)
- 4. Intégrer les connaissances de base d'anatomie chinoise et des méridiens dans les divers protocoles de Shiatsu.
- 5. Maîtriser le rythme, la respiration, les qualités de pression nécessaires aux besoins spécifiques.
- S'initier au bilan des 4 Shin.
 Bo shin, Bun shin, Mun shin, Setsu Shin.
- 7. Développer la palpation : observation par le toucher de zones corporelles, zones énergétique spécifiques. Utiliser les points Yu/ Shu et Bo/Mu, la lecture du Hara Masunaga comme outils de bilan énergétique.
- 8. Rédiger un questionnaire adapté au Shiatsu (vérifier/questionner les précautions à prendre pour le Shiatsu (opérations, traitement en cours, etc)
- 9. Mener une entrevue initiale efficace avec le receveur afin de déterminer son besoin. Combiner les méthodes d'évaluation des symptômes et des signes (dans le but d'identifier les causes des déséquilibres et non de trouver une maladie) à l'aide d'un questionnement neutre (voir relation d'aide)
- 10. Exécuter un protocole ciblé d'un besoin précis.
- 11. Méthodologie de suivi et de compte rendu. Assurer le suivi du client (planifier les séances si nécessaires, mettant à jour la fiche d'observation/suivi)
- 12. Expliquer au client le style de séance et des procédures/protocoles de soin proposé
- 13. Explication de la séance Shiatsu (être capable d'expliquer oralement et succinctement le travail effectué. Description et explication des déséquilibres en termes Yin Yang, selon les Cinq éléments, selon les Organes/Entrailles)
- 14. Shiatsu et public spécifique. Accompagnement et précautions.
- 15. Qi Nei Tsang et Ampuku, plus loin dans le travail du ventre

Compétences / Savoir-être :

- 1. Démontrer une logique dans l'ordre d'exécution des manœuvres qui suit un objectif.
- 2. Adapter la séance selon les besoins et les limites du receveur (voir Relation d'aide et techniques d'entrevue). Proposer une approche en lien avec le questionnement et le bilan réalisé
- 3. Mettre en place un suivi en 3 à 5 séances.
- 4. Informer et répondre aux questions du client à la prise de RDV (déroulement de la séance, expliquer les principes du Shiatsu)
- 5. Conduire un échange verbal, techniques d'entrevue (faire preuve d'écoute active). Être à même de recueillir le ressenti du client et être à son écoute. Développer l'aisance à interroger le receveur et prendre des notes en même temps.
- 6. Les notions de relation d'aide.
 - a. Les techniques d'entrevue et d'accompagnement
 - b. Discuter de ses limites en ce qui concerne le toucher
 - c. Recueillir le consentement du client
 - d. Conscientiser l'implication de sa propre histoire dans la relation à l'autre, le toucher, l'accompagnement. Tenir compte de son état émotionnel, éviter les projections.
- 16. Travail sur soi pour développer la Présence à l'autre. Les émotions et le centrage



17. Explorer la notion de "Corps-baromètre": à l'écoute du langage du corps, du ressenti et de l'information de son propre corps (émotion, vécu, etc) pour travailler sur soi et en soin énergétique (écoute du corps dans la relation à l'autre...)

Programme - Modules

<u>Durée</u>: 23 jours de formation soit **161h**

Horaires

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

<u>Calendrier</u> calendrier joint (pause vacances hiver austral et été)

Toutes les journées commencent par un tour de parole questions/réponses et une méditation, des échauffements ou pratiques individuelles basés sur l'énergétique chinoise: centrage, présence et lâcher prise, prise de conscience ainsi qu'une préparation du corps. Les éléments théoriques ci-dessus sont intégrés au fur et à mesure selon l'évolution des acquis (et ne sont pas tous cités dans le programme journalier ci dessous)

- J1: Le Shiatsu Masunaga: Approche et philosophie. Retour sur la courbe d'élimination des malaises et processus naturel autorégulation (lien corps autonomie)- Retour sur les méridiens cycle 1 Terre (RP) et Eau (Re, Ve) (révision éléments): trajets, fonctions, principaux tsubos. Révision: La Terre (révision) et Méridien ESTOMAC.
- J2 : A- révision méridiens Métal (Gi/Po) / (début- Révisions séquences cycle 1) B Exercice pour reconnaître au toucher : vide/plein, Kyo/Jitsu. Comprendre leur sens dans le déséquilibre (Masunaga). Lecture du hara approfondie : reconnaître Kyo/Jitsu Affiner travail méridiens. Théorie de l'Amibe. Kyo-Jitsu. Disperser, tonifier.
- J3 : A- <u>Révision</u> des séquences. Relier les mobilisations aux trajets des méridiens et partie anatomique. Concevoir une séquence subséquente à la lecture du hara B- Approfondir et s'observer dans les 5 éléments. Éléments d'énergétique orientale (Les différents cycles de l'énergie: les couples de méridiens, les notions de cycles, de rythmes et d'horloges). Shiatsu et théorie de l'énergie : 3 types (Jing, Qi, et Shen), interrelation,
- J4- A- Méridien Triple Réchauffeur. Pratiques individuelles énergétique, les 3 tan tien. Révision sur le FEU (méridiens Co, MC, IG). Mobilisation Scapula sur le ventre B L'entretien 1. Questionnaire adapté au Shiatsu. Faire émerger les besoins, distinguer demandes et besoins. L'accueil, l'accompagnement (écoute active, reformulation)
- J5 : A Mobilisation des chevilles. <u>Révision</u> des séquences. Makko-ho des 12 méridiens J5 B : comprendre le souffle en Shiatsu. Observation . Élément de relation d'aide (éviter les projections, tri sur l'autre) et technique entrevue
- J6 A Mobilisation du cou. Révision EAU
 Concevoir une séquence en fonction de l'entretien.
- B La fluidité souffle-posture, le rythme (Yin Yang). Introduction aux points Shu et Mu

J7 A – Plus loin dans la travail du Hara avec le Qi Nei Tsang, travail des organes



- B Points SHU. Anatomie, pratique, fonction (traitement et lecture) Les recommandations aux personnes
- J8 A- Révision Foie Méridiens VÉSICULE BILIAIRE (fonction physique et énergétique, travail du méridien). Retour sur le BOIS Étirement bassin / mobilisations torsion B Pratique de l'Ampuku Les 4 SHINS Exo corps baromètre, vécu
- J9 A : Les points MU, repérage, lecture. Pratiquer des séances d'urgence. B - La « Séance Type ». Supervision : lecture du Hara et travail méridien Kyo - Jitsu,
- B La « Seance Type ». Supervision : lecture du Hara et travail meridien Kyo Jitsu, étirements et mobilisations appropriées.
- J10 A Bilan, retour, évaluation mi parcours, révision, tutorat
- + J10 B Atelier Anatomie occidentale palpatoire liée au Shiatsu (intervenant extérieur)
- J11 Le suivi en 4 ou 5 rencontres. Contenu, suivis et mise en forme. Faire des fiches de suivi. Pratiques du suivi. Retour sur pratiques individuelles Le rôle du thérapeute Pressions avec les genoux, coudes
- J12 A L'entretien 2. Relation d'aide et technique d'entrevue. Les 4 shins B- Entretien et séance (pratique à 3 avec observateur). Déterminer objectif en sensation / lecture rapide hara (par 2). Retour pratique sur les techniques entrevues (exo : reformulation)
- J13 A Observer les déséquilibres de la personne et ses besoins. Reconnaître les principaux éléments. Fiche suivi et 5 éléments Proposer des exercices complémentaires à la séance de Shiatsu donnée pour autonomiser la personne et renforcer le travail. Makko-ho, respirations et autres outils Recommandations
 J13 B- Les points Source Théorie et applications
- J14 A le Jitsu : défense, limites. L'approche psychocorporelle par Masunaga. Travail méridien Jitsu. Atelier d'étirements selon chaque méridien Le feedback de fin de séance receveur.
- J14 -B- L'alimentation en énergétique chinoise: entre théorie et écoute de soi (niv.2)
- J15 A Réalisation de séquences complètes supervisées.
- B Les merveilleux vaisseaux : REN MAI et DU MAI. Théorie et pratique.
- J16 A- Le corps baromètre. Connaissance et intuition.
- J16 B- Révisions méridiens. Les Kata.
- J17 A Shiatsu dans la pratique professionnelle, déontologie. Corps baromètre suite
- J17 B retour sur les pratiques personnelles et prises de conscience. Prendre conscience de soi, dans nos réactions, dans la relation d'aide (miroir, projections etc.)
- J18 Cas particuliers. Les adaptations: sur table etc.. Atelier adaptation des postures pour le travail des méridiens et mobilisation selon conditions de la personne
- retour sur les suivis personnels.
- J18 Evaluation écrite (QCM et questions ouvertes) et pratique (barème évaluation des gestes, manoeuvres et choix effectués)
- J19 Retour sur l'évaluation.
- J20 Correction, questions, pratiques, révisions.
- J21 Correction, questions, pratiques, révisions.

SHIATSU REUNION
Centre de formation
www.tiphainepoulain.com
0692 45 61 66

TIPHAINE
POULAIN