

Formation en Shiatsu - Réunion
PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

CYCLE 2
Au coeur des besoins

Cycle 2 : Approfondir théorie et applications du Shiatsu et de l'énergétique chinoise, ainsi que la dimension d'accompagnement.

-> Pour accompagner des personnes avec le Shiatsu en tenant compte de leurs besoins spécifiques et du contexte

Le deuxième cycle vise à approfondir et consolider l'apprentissage déjà reçu tout en développant la pratique du Shiatsu propre au style Masunaga, en affinant son positionnement et structurant l'accompagnement des personnes, en tenant compte de leurs besoins spécifiques.

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, Points Mu
- ★ L'énergie : 3 types (Jing, Qi, et Shen), interrelation
- ★ Les différents cycles de l'énergie: les couples de méridiens, les notions de cycles, de rythmes et d'horloges
- ★ Connaître les trajets des méridiens, tsibus, points source, ainsi que leurs fonctions, rôles, caractéristiques étendues (niv.2) et interrelations
- ★ Les merveilleux vaisseaux : REN MAI et DU MAI
- ★ Les principes des Organes/Entrailles Zhang/Fu et leurs interactions
- ★ L'alimentation en énergétique chinoise
- ★ Corps, symptômes et affections
- ★ L'approche psycho-corporelle (niv.2)
- ★ Causes et symptômes
- ★ Principes de Masunaga (niv.2)
- ★ Techniques d'entretien pour le Shiatsu, questionnaire pour le Shiatsu
- ★ Physiologie, anatomie et pathologie occidentale

Pratique

1. Approfondir les différents types de manœuvres : pressions (également avec les coudes et les genoux), étirements et mobilisations articulaires selon les critères reconnus.
2. Repérer la qualité énergétique et travailler les méridiens selon les critères kyo/jitsu – vide/plein. Utilisation main mère – main fille
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
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.
6. Utiliser les Points Shu et Mu, la lecture du Hara Masunaga comme outils de bilan énergétique.
7. S'initier au bilan des 4 Shin. Lecture visage.
8. Exécuter un protocole ciblé d'un besoin précis.
9. Rédiger un questionnaire adapté au Shiatsu.
10. Mener une entrevue initiale efficace avec le receveur afin de déterminer son besoin.
11. Méthodologie de **suivi** et de compte rendu.
12. Exploration des relations entre la demande de la personne, les manifestations de son corps, son style de vie, et son expression énergétique
13. Shiatsu et public spécifique. Ex: Les tsubos et points de la femme enceinte : accompagnement et précautions.

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).
3. Mettre en place un petit suivi.
4. Les notions de relation d'aide.
 - a. Les techniques d'entrevue et d'accompagnement
 - b. 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.
5. 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, résonance)

Durée

- 21 jours de formation soit **147h**

Horaires

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

Calendrier

fréquence : en moyenne un jour et demi à deux jours par mois sur l'année selon calendrier joint (pause vacances hiver austral)

Programme – Modules

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- le Shiatsu Masunaga : Approche et philosophie. Retour sur la courbe d'élimination des malaises et processus naturel autorégulation (lien corps - autonomie).

A/B - Retour sur les **méridiens cycle 1 Terre (RP) et Eau (Re, Ve)** (révision éléments) (9) : trajets, fonctions, principaux tsubos. Révision : La Terre élément (révision) et **Méridien ESTOMAC**.

J2 : A- révision méridiens **Métal (Gi/Po)** / élément

B - Exercice pour reconnaître **vide / plein, Kyo/Jitsu. Comprendre leur sens (Masunaga)**

Lecture du hara approfondie : reconnaître les vides et les pleins.

Affiner travail méridiens. Théorie de l'Amibe. **Kyo-Jitsu. Disperser, nourrir.**

(debut- Révisions séquences cycle 1)

J3 : A- Révision des séquences (suite). La fluidité souffle-posture, rythmes

Relier les mobilisations aux trajets des méridiens et partie anatomique.

Concevoir une séquence subséquente à la lecture du hara (méridiens et mobilisations/ étirements).

B- Approfondir et s'observer dans les 5 éléments.

Elements d'énergétique orientale (Les différents cycles de l'énergie: les couples de méridiens, les notions de cycles, de rythmes et d'horloges)

Travail personnel à développer et rédiger

Observer les déséquilibres de la personne et ses besoins.. Déséquilibre/ Affections...

J4- A- **Méridien TR:** Triple Réchauffeur. « Se libérer des croyances »

Pratiques individuelles énergétique (Mantak chia)

Révision sur le **FEU** (méridiens Co, MC, IG). Mobilisation Scapula

B - **L'entretien 1.** Élément de relation d'aide (éviter les projections, tri sur l'autre) et questionnaire adapté au Shiatsu. Faire émerger les besoins, distinguer demandes et besoins.

L'accueil, l'accompagnement de l'autre (écoute active, reformulation)

Concevoir une séquence en fonction de l'entretien.

J5 : A Révision des séquences (suite/scapula).

J5 B : comprendre le souffle en Shiatsu

La respiration pratique individuelle, à deux. Observation anatomique.

J6 - A - Mobilisations complémentaires (cou, chevilles, révision scapula). révision EAU

B – Exercice souffle et mouvements des méridiens : Makko-ho des 12 méridiens

Points SHU. Anatomie, pratique, fonction (traitement et lecture)

Les recommandations aux personnes

retour sur les exo personnalisés

J7 A- La fluidité souffle-posture. Le Rythme (yin yang)

Révision Foie

B - Méridiens VÉSICULE BILIAIRE (fonction physique et énergétique, travail du méridien)
retour sur le **BOIS** - Etirement bassin / mobilisations torsion

Les 4 SHINS - Exo corps baromètre, vécu

J8 A – l’Ampuku, plus loin dans la travail du Hara avec le **Qi Nei Tsang**, travail des organes

B - supervision : Lecture du Hara et travail méridien Kyo - Jitsu, étirements et mobilisations appropriées.

J9 A – bilan, retour, évaluation mi parcours, révision, tutorat

J9 B - Les points **MU**, repérages, lecture. Pratiquer des séances d’urgence: dans quels cas, comment.

J10 - **Le suivi en 4 ou 5 rencontres**. Contenu, suivis et mise en forme.

Pratiques du suivi. Retour sur pratiques individuelles

J11 – A - Pressions avec les genoux, coudes

L’entretien 2. Relation d’aide et technique d’entrevue.

B- Entretien et séance (pratique à 3 avec FB).

J12 A - Observer les déséquilibres de la personne et ses besoins. Déséquilibres/ symptômes, reconnaître les principaux 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 (conseil alimentaire).

Recommandations

J12 – B- **Les merveilleux vaisseaux** : REN MAI et DU MAI. Théorie et pratique.

J13 A - **L’alimentation** en énergétique chinoise: entre théorie et écoute de soi (niv.2)

J13 -B- Le corps baromètre. Connaissance et intuition.

J14 - Réalisation de séquences complètes supervisées.

L’approche psychocorporelle par Masunaga

J15 A- Shiatsu dans la pratique professionnelle – **déontologie** et accompagnement dans la mise en place. Questions/ réponses

J15 B- Révisions méridiens

J16 A – Shiatsu et théorie de l’énergie : 3 types (Jing, Qi, et Shen), interrelation

J16 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.) et travailler sur soi.

- retour sur les suivis personnels

J17 - Cas particuliers. La femme enceinte et autres situations. Les adaptations: sur table etc..
Adaptation des postures pour le travail des méridiens et mobilisation (scapula)

J18 - Evaluation écrite (QCM et questions ouvertes) et pratique (barème évaluation des gestes, manoeuvres et choix effectués)

+ **J19 A Atelier découverte** – physiologie occidentale, palpatoire - les organes reliés aux méridiens / intervenant extérieur inclus dans l'année

J19 B -- Retour sur l'évaluation.

J20 A - Correction, questions, pratiques, révisions.

J20 B - Correction, questions, pratiques, révisions.

J21 A - Correction, questions, pratiques, révisions.

J21 B - Correction, questions, pratiques, révisions.