

MODULE DE MISOGI INTERNE
MEDITATION, CONSCIENCE ET INTENTION.**DESTINE A - PRE-REQUIS:**

Tout(e)s les Praticien(ne)s référencé(e)s ayant suivi le module professionnalisant « Points Antiques 2 » et souhaitant acquérir les techniques de préparation du praticien par l'apprentissage du Misogi Interne.

OBJECTIF:

Acquérir les techniques du Misogi Interne, un travail du mental et de la conscience, appuyé sur des apports des pratiques shintô et martiales du Japon, ainsi que des pratiques de méditation de type « méditation en pleine conscience. Acquérir les techniques de conduite du souffle, bases des techniques de préparation du praticien au Japon ou des sportifs de haut niveau. Ce module permet au pratiquant de se centrer et permettre la sensation des énergies dans son corps. Acquérir les techniques subtiles transmises par Maître Nakazono, maître en Aikido et en Shiatsu et pratiquer une forme de Misogi interne, essentielle à tout praticien professionnel en Shiatsu.

DUREE DU MODULE:

Trois journées complètes (9 h. 30 à 18 h. 30)
+ une journée supplémentaire soit un total de 32 h.

NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM.

12 personnes.

CONTENU DU MODULE

- Accueil et installation des stagiaires à leur arrivée.
- Présentation du programme de travail (horaires, emploi du temps etc.) et des objectifs du stage.
- Retour sur les données précédemment acquises.

1° journée

Présentation et introduction au Misogi Interne. Retour sur la notion « d'instance psychique » ou « entité viscérale » de la M.T.C. Rappel des liens « souffle/conscience ».

Première pratique d'un Misogi Interne de base. La conduite du souffle et les différents niveaux de son incarnation. Premier retour sur les ressentis.

2° journée

Retour sur les données de la veille. Questions / réponses.

Nouvelle pratique de Misogi Interne. Exercice permettant la compréhension des « subjectivités perceptives ». Mise en lien avec la question de l'interprétation des données de l'entretien. Les pensées, qu'est-ce que c'est? La question de la focale de l'intention. Réalisation technique et mise en pratique d'une intention générique dans l'utilisation des Points Antiques.

3° journée

Retour sur les données de la veille. Questions / réponses.

Théorie de ce qui « porte l'intention ». Nouvelle pratique de Misogi Interne et conduite du souffle dans le Hara. Exercice de ressenti de l'énergie dans les bras. Retour sur l'énergie des pensées.

Journée supplémentaire

Retour sur l'ensemble des données acquises lors des 3 premières journées. Partage et correction des résultats. Exercices de conduite du souffle et de la conscience.

- Fin du module de Misogi Interne.

- Signature des feuilles de présence.
- Remise des documents pédagogiques.
- Remise des fiches d'évaluation de la formation à compléter par le stagiaire et par le formateur.
- Collation finale et départ des stagiaires.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES ET CONTRÔLE DES CONNAISSANCES:

- Première phase d'appropriation théorique des données de base du Misogi Interne.
- Travail en groupe autour de ces données théoriques et mise en pratique.
- Présence de l'assistant auprès de l'animateur, afin de faciliter l'appropriation des premières notions posturales et apporter les corrections nécessaires à un bon savoir-faire.
- Fourniture de tout le matériel pédagogique nécessaire au bon suivi de la formation (tatamis au sol, alèzes de protection pour la pratique des élèves, papier, crayons, supports pédagogiques, etc.).