DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

2° CYCLE DU CURSUS DE SHIATSU

MODULE DE MISOGI HARAÏ:
LA PREPARATION DU PRATICIEN SELON LES PRINCIPES DE MAÎTRE NAKAZONO.

DESTINE A - PRE-REQUIS:

Toutes les catégories de personnes ayant suivi le premier cycle de Shiatsu dont le module M.T.C. et souhaitant acquérir, dans le cadre du deuxième cycle de Shiatsu, les techniques de préparation du praticien par l'apprentissage du Misogi.

OBJECTIF:

Acquérir les techniques du Misogi, un travail du corps complet qui a bénéficié des apports des pratiques shintô et martiales du Japon. Acquérir les gestes et les mouvements qui sont la base des techniques de préparation du praticien au Japon. Ce module permet au pratiquant de se centrer et d'éveiller la sensation qu'il a de son corps. Acquérir les techniques transmises par Maître Nakazono, maître en Aikido et en Shiatsu (forme enseignée dans notre Institut) et étudier et pratiquer un Misogi essentiel à tout praticien professionnel en Shiatsu. Ce module est basé sur une pratique, un art de vivre japonais, que l'on exerce tous les jours sur soi ou à deux. En effet dans le cas du Do In An Gyo (Angyo, « la main tranquille que l'on lève »), il y a un donneur et un receveur comme en Shiatsu.

DUREE DU MODULE:

Deux journées complètes (9 h. 30 à 18 h. 30) soit 16 h.

NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM.

20 personnes (10 binômes).

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. Première pratique d'un Misogi de base. La préparation à la pratique du Shiatsu grâce aux 50 mouvements du Misogi de Maître Nakazono. Retour sur les techniques de Kokyu et de Maï (respiration et placement « juste »). Première pratique des bases de Chinkon (centrage de soi) et du Kototama (yoga des sons) sur le plan théorique, puis pratique.

2° journée

Nouvelle pratique de Misogi. Pratique du Do In Ankyo (Do In « à deux »). Retour sur les techniques de Kokyu, de Maï, de Chinkon, de Kototama.

- Fin du module de Do In.

- Signature des feuilles de présence.
- Remise des documents pédagogiques (fascicules détaillés et illustrés de nombreux schémas).
- 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.
- Travail en binôme (receveur / donneur) permettant le ressenti et le repérage des zones corporelles enseignées.
- Présence de 2 à 6 assistants selon la taille du groupe 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.).
- En fin de chaque cycle de formation, un examen théorique et technique sanctionne les acquis du stagiaire.