

MODULE DE SHIATSU FONDAMENTAL

TECHNIQUES DE PRÉPARATION DU PRATICIEN, TECHNIQUES AVANCÉES DE TRAVAIL DORSAL

DESTINE A - PRE-REQUIS:

- Toutes les catégories de personnes ayant débuté a minima le module de Psycho-énergétique et souhaitant continuer à développer leur acquisition de la pratique du Shiatsu et des approches qui participent à son usage.
- Toutes les catégories de personnes ayant débuté a minima le module de Psycho-énergétique et souhaitant pouvoir se présenter à l'examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

OBJECTIF:

Acquérir une connaissance pratique essentielle des postures de travail en Shiatsu, ainsi que la façon de préparer ses articulations à la pratique de ces techniques. Ce module vient compléter la formation à la Psycho-énergétique enseignée, conduisant avec les autres modules du 2° cycle au diplôme de praticien professionnel en Shiatsu et en Psycho-énergétique. Il concerne l'étude des techniques de préparation physique et posturale du praticien Shiatsu, ainsi que l'étude de techniques avancées de Shiatsu sur le ventre, le dos et des techniques spécifiques de travail direct sur les méridiens. A travers des exercices élaborés et appartenant aux techniques fondamentales du Shiatsu et des Arts Martiaux, les élèves s'approprient toute une méthodologie de préparation du corps à la pratique du Shiatsu. Placement du corps, posture et attitude du praticien, préparation articulaire, aptitude au déplacement au sol, etc. sont développés au cours de ce module.

Ensuite les étudiants apprennent des techniques de travail sur les zones dorsales. Une première phase de travail élaboré en Shiatsu, nous fait revenir à la « pratique ». Elle permet d'acquérir les techniques spécifiques de Shiatsu d'étirements musculaires, de repositionnement vertébral et de rééquilibrage des axes hanches / bassin. Puis vient ensuite l'appropriation des techniques de moxas chinois et japonais. Ces techniques viennent compléter et enrichir tout le contenu technique en Shiatsu déjà acquis lors du premier cycle de formation.

DUREE DU MODULE:

Trois journées complètes (9 h. 30 à 18 h. 30) soit 24 h.

NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM.

22 personnes (11 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

Le praticien Shiatsu. Les positions de corps, les grands axes articulaires concernés par le travail Shiatsu. Comment préparer son corps au travail Shiatsu. Le déplacement au sol et l'assise du bassin.

2° journée

Le repérage des zones. Techniques de travail dorsal. Repérage et placement des points de tonification et de dispersion. Repérage et placement des méridiens énergétiques et des points antiques.

3° journée

Les étirements : Travail en Shiatsu spécifique des tensions lombaires. Etirements des muscles lombaires. Bascule du bassin, avec les trois ouvertures progressives des hanches. Poussées de hanches. Travail de Shiatsu spécifique des trapèzes et de la nuque. Etirements des trapèzes et du plexus cervical. Etirements des dorsaux et repositionnement vertébral .

- Fin du module de Shiatsu Fondamental.

- Signature des feuilles de présence.
- Remise des documents pédagogiques (planches énergétiques, fascicules et méthodes techniques de travail détaillées et illustrées de nombreux schémas et graphiques précis).
- 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:

- Travail en groupe, articulé autour de la pratique du Shiatsu japonais.
- Travail en binôme (receveur / donneur) permettant la pratique et le ressenti des techniques enseignées.
- Supports d'appropriation théorique des données de base du Shiatsu japonais.
- 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, planches pédagogiques, papier, crayons, supports pédagogiques, etc.).
- En fin de chaque cycle de formation, un examen théorique et technique sanctionne les acquis du stagiaire.