Massage Shiatsu HEH - Harmonisation des Énergies Humaines



Soins - Bien-être | Continue

Durée	Tranche d'âge	Finalité	Pratique en entreprise / Alternance	Métier en pénurie / Fonction critique
30h	18 à 25 ans 25 ans et +	Attestation	Non	Non

Le Shiatsu est un art de santé japonais qui consiste en l'application de pressions sur les méridiens et points d'acupuncture. Les problématiques accumulées sont évacuées à travers ce toucher thérapeutique et l'effet de relaxation en profondeur provoque un bien-être physique, mental et émotionnel. Sans aucun risque pour la personne, le shiatsu offre un moment de détente en profondeur, revitalise l'organisme tout entier et stimule la capacité naturelle d'autoguérison du corps.

L'harmonisation des énergies stimule la circulation du sang et des fluides vitaux drainant le système lymphatique, ce qui permet de libérer les toxines et soulager les tensions musculaires profondes.

Le shiatsu HEH est basé principalement sur l'enseignement des plus grands maîtres (Namikoshi pour le 1er niveau), tout en tenant compte des découvertes de leurs successeurs et en intégrant de nombreuses autres méthodes pour plus d'efficacité et s'adapter au mieux au receveur.

C'est une pratique thérapeutique moderne qui est complémentaire aux pratiques allopathiques.

Chaque journée se compose d'1/2 jour de théorie et d'1/2 jour de pratique. Le Shiatsu est pratiqué sur la personne habillée comme une méditation en mouvement, en insistant sur la respiration et la posture.

Applications thérapeutiques en accompagnement d'un suivi médical

Le Shiatsu revitalise l'organisme entier, élimine le stress et les tensions, favorise la souplesse des tissus musculaires et peut contribuer à soulager de nombreux troubles:

- rhumatologiques (arthrose, arthrite, lumbago, cervicalgie, torticolis);
- gynécologiques (nausées matinales durant la grossesse, soins post-partum, troubles du cycle menstruel);
- psychologiques (dépression nerveuse, anxiété, angoisse, toxicomanie, ...);
- respiratoires (asthme, rhume, sinusite);
- digestifs (colite, constipation, vomissement)

Diverses techniques sont utilisées, travail des points de méridiens, étirements, kenbiki,...

Le do-in (auto massage) vous permettra également de remonter et équilibrer rapidement votre propre énergie.

Conditions d'accès

Ouvert à tous. Sans prérequis. Le personnel soignant, qui désire un outil de soin efficace pour accompagner et potentialiser les effets bénéfiques des traitements allopathiques: kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmières, aides soignants, massothérapeutes, éducateurs spécialisés...Les esthéticiennes, personnes qui pratiquent le massage, coiffeuses,...peuvent en tirer avantage et l'ajouter lors de leurs soins.

Programme

1er cours :

Théorie : Chronobiologie chinoise

CHAPITRE 1 INTRODUCTION A LA PHILOSOPHIE TAOÎSTE

1. La Médecine Traditionnelle Chinoise: Définition - Différences entre la médecine occidentale, (médecine de la matière) et la Médecine orientale (médecine énergétique) - Limites du Shiatsu

2. L'énergie: Manifestation de l'énergie - Bipolarité de l'énergie - YIN-YANG

3. Le Yin et le Yang: Inversion et complémentarité – Équilibre - Relativité

4. L'Univers, le Temps, l'Espace: Yin et Yang dans le temps et dans l'espace

5. Le Yang: Expansion / LE Yin: Condensation

Répartition du Yin et du Yang – Yin et le Yang dans le corps humain.

6. Énergie - Matière = Yang – Yin:

Pas d'énergie sans matière ; pas de matière sans énergie

7. La matière: Les cinq éléments - Loi d'engendrement - Loi de tempérance

8. Les 6 énergies: Trois énergies YIN, trois énergies YANG - Leurs rapports avec les cinq éléments – Tableau récapitulatif des cinq phases de transformation de l'énergie

9. Les cycles et les rythmes: Les rythmes biologiques

10. L'Homme: L'homme dans l'univers - La matière et l'énergie chez l'homme - Ses énergies

(ancestrale, essentielle, de défense)

11. Le Yin et le Yang chez l'homme: Les différentes énergies - les organes et les entrailles

12. La circulation de l'énergie: Les cinq éléments chez l'Homme

13. La notion d'environnement: Environnement climatique - Environnement psycho–affectif

14. La notion de terrain: Les maladies d'origine externe et interne

Pratique: La tête, la nuque

Masunaga: "Le Shiatsu du visage n'est pas seulement bon pour l'âme. Il rend beau."

EFFETS POSITIFS:

Le Shiatsu aura d'heureux effets sur toutes les tensions présentes sur le visage.

Le traitement du Shiatsu du visage peut être efficace pour les symptômes suivants: maux de tête, insomnie, perte de mémoire, tension nerveuse, chute de cheveux, troubles de la ménopause, sinusite, fatigue des yeux, névralgie faciale,...

Le Shiatsu sur la zone du cou peut être efficace pour les symptômes suivants: congestion cérébrale, hypertension nerveuse, arthrose cervicale, torticolis, vertige, tintement d'oreilles, inflammation des gencives, active la circulation lymphatique...

Il améliore aussi de nombreuses fonctions, en traitant partiellement de nombreux méridiens.

Objectifs:

À la fin du 1er cours, l'élève sera capable de définir les notions du Yin et du Yang dans des exemples concrets issus de la théorie donnée et il sera capable d'effectuer toutes les manœuvres et pressions du Shiatsu du visage et du crâne sur le receveur.

2ème cours:

Théorie: Diététique chinoise et européenne

CHAPITRE 2 - ALIMENTATION

1. Les 5 éléments et leurs correspondances

2. Notions de chaud et de froid

3. Résumé des déséquilibres Yin - Yang

4. Causes psychologiques des déséquilibres

5. Les 5 couleurs

6. Les 5 énergies

7. Les 12 règles de la diététique chinoise

8. Finesses de la loi d'engendrement et de soumission

9. Les 5 saveurs

10. Loi des 5 éléments

11. Notion de dispersion et de tonification

12. Adaptation de l'alimentation aux saisons

13. Les 2 axes de la croix Taoïste

14. Fonction des différents éléments

15. Alimentation printemps - automne

16. Alimentation été - hiver

17. Alimentation individualisée

18. Éléments du déséquilibre alimentaire

19. Exemples de maladies générées par la malnutrition

Pratique: Le dos

Harmonisation complète du dos: étirements, séries de pressions Shiatsu et Kenbiki. Relaxation de la musculature générale du corps et traitement plus particulièrement du méridien de la vessie qui longe en quatre branches la colonne vertébrale.

Il permet en utilisant des points situés sur ce méridien, de traiter une faiblesse chronique de certains organes et de tonifier tout le corps.

Objectifs:

À la fin du 2ème cours, l'élève sera capable de différencier les 5 saveurs et de comprendre les lois qui les régissent dans des exemples concrets issus de la théorie donnée et il sera capable d'effectuer toutes les manœuvres et pressions du Shiatsu du dos sur le receveur.

3ème cours:

Théorie: La respiration

CHAPITRE 3 - LA RESPIRATION

1. Le premier souffle

2. L'énergie de l'air

3. Perturbations

4. Les types de respirations

5. Observations et exercices

6. Les portes de l'air: Les rythmes – Les 2 écoles de la respiration

7. L'observation des personnes

8. La respiration dans le Shiatsu: La respiration du massé – L'accord des respirations

Pratique: Les bras, les mains

La pratique s'effectue en trois étapes: les méridiens internes (Yin), les méridiens externes (Yang), et la main.

Il existe de nombreuses correspondances entre les mains et le reste du corps.

On dit que les mains sont le prolongement du cerveau, en activant les zones de la main, nous réveillons les capacités correspondantes du cerveau.

Objectifs:

À la fin du 3ème cours, l'élève sera capable de discerner le type respiratoire du receveur et d'accorder les respirations lors de la séance de pratique et il sera capable d'effectuer toutes les manœuvres et pressions du Shiatsu de la main et du bras sur le receveur.

4ème cours:

Théorie: Se préparer au shiatsu

Le Shiatsu est une voie sensitive mais cela nécessite une préparation. Une préparation intérieure, un état de réceptivité, un état de vide intérieur, de vide mental, dans l'expérimentation de l'instant présent, du mouvement de l'énergie à travers ses multiples manifestations.

1. Le Shiatsu est un échange énergétique: la voie active et la voie réceptive

2. Les conditions de la préparation de l'énergéticien: On ne donne rien, on partage…

3. Les outils de l'énergéticien: Son corps – Sa respiration et son hara – Ses bras, ses mains et ses doigts – Les positions immobiles

4. Se maintenir en bonne santé: Les sept règles pour y parvenir

5. Préparation avant de réaliser un Shiatsu: Précautions vis-à-vis du massé

6. Les pressions

Pratique: Les jambes, les pieds

Le Shiatsu est **indispensable** si nous voulons compenser le manque d'exercice et maintenir en parfaite santé non seulement ces membres, mais aussi le reste du corps.

En théorie, l'on pourrait diagnostiquer et traiter des maladies rien qu'en massant la partie du pied qui s'accorde avec les organes en état de dysfonctionnement.

Si l'on éprouve une douleur et une raideur exceptionnelles quelque part dans le pied, c'est que l'organe correspondant à la région atteinte présente des problèmes.

Objectifs:

À la fin du 4ème cours, l'élève sera capable de se préparer de manière optimale à donner la séance de pratique et il sera capable d'effectuer toutes les manœuvres et pressions du Shiatsu de la jambe et du pied sur le receveur.

CONCLUSIONS: Les véritables bienfaits du Shiatsu sont: **santé, vitalité et sérénité.**

Le 5ème cours reprend l'enchainement global de toute la pratique Shiatsu des 4 premiers cours, en une séance complète guidée, et supervisée, avec corrections utiles des positions et des attitudes du praticien. **Certification du 1er module: Praticien en shiatsu de bien-être**

Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

formation.continue@centreifapme.be

Bon à savoir

Découvrez le catalogue complet des formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur notre site internet *(https://www.formation-continue.be/)* .

Pour toute demande d'information, notre service est joignable au 04/229.84.60 ou à l'adresse formation.continue@centreifapme.be.