

PMT 325

3 JOURS

Ces techniques corporelles venues d'Extrême-Orient: Nouvelles perspectives pour le Shiatsu et le Do in

Approche holistique – Médecine traditionnelle chinoise – Approche somato-psychique – Énergie – Enveloppe corporelle

Le Shiatsu s'inscrit dans la filière des techniques manuelles, pratiquées depuis des millénaires en Extrême-Orient, qui favorisent l'équilibre du sujet tant sur le plan physique que psychique. Cette approche corporelle énergétique d'origine japonaise est issue de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Shiatsu consiste à exercer des pressions, plus particulièrement avec les pouces et les paumes de mains, le long des méridiens d'acupuncture dans lesquels circule l'énergie. Ces pressions sont associées à des mobilisations et des étirements.

En favorisant la circulation énergétique, le Shiatsu et le Do in (également appelé auto-shiatsu) ont pour effet de détendre, relaxer, optimiser les capacités naturelles de défense du corps, et donc de dynamiser les fonctions vitales physiologiques.

De plus, ces techniques apportent d'autres bienfaits: relâchement des tensions musculaires, développement sensoriel, régulation tonico-émotionnelle, structuration du schéma corporel et de l'organisation spatio-temporelle, investissement de la relation à soi et à autrui à partir d'éprouvés corporels agréables etc.

COMPÉTENCES

Requis pour accéder à la formation

Ce stage est proposé à tout professionnel de la santé et de l'éducation qui souhaite découvrir le toucher original du shiatsu et ses fonctions thérapeutiques.

Acquises à l'issue du stage

- Connaissances sur certaines notions de la médecine traditionnelle chinoise et sur les techniques corporelles énergétiques, Shiatsu et Do in.
- Nouvelles perspectives de prise en charge en psychomotricité.
- Meilleure connaissance de soi, proprioceptive et kinesthésique.
- Capacité d'ajustement plus subtil au patient.

CONTENU

Théorie-clinique: 30 % - pratique: 70 %

- Présentation du Shiatsu et du Do in.
- Introduction aux principes théoriques de la médecine traditionnelle chinoise: le Qi, les méridiens, le Yin et le Yang, les cinq éléments.
- Pratique journalière de ces techniques corporelles énergétiques, seul: Do in, auto-massage, exercices de respiration, d'assouplissement et d'étirement - ou à deux: Shiatsu, suivie de l'expression des ressentis corporels des participants.
- Réflexions autour du cadre thérapeutique, des adaptations, des indications et de l'intérêt du toucher shiatsu en soin psychique et psychocorporel.
- Illustration par des vignettes cliniques, avec supports de dessins et vidéo.

INTERVENANTS

JARING BLEIJS, kinésithérapeute, praticien et enseignant Shiatsu

LUCIE SENGMANIVONG, praticienne Shiatsu

COORDINATRICE

SOPHIE CARRIÉ-MILH, psychomotricienne, praticienne Shiatsu

L'avis d'une participante

"Très bonne initiation au Shiatsu, accent mis sur l'expérimentation et le ressenti, donne envie d'en faire plus."

"Le toucher shiatsu donne de la consistance et de la réalité au corps, dans l'immédiateté."