



ART SHIATSU 氣

École de formation en Shiatsu

Programme Niveau II – 2018/19

En deuxième année, la pédagogie de l'école se focalise sur la théorie en Médecine Traditionnelle Chinoise, la pratique et la théorie sur les méridiens (Lignes d'énergie), les fonctions des 5 éléments, ainsi que les premiers ressentis de l'énergie corporelle. La partie théorique est nettement plus dense. A chaque cours, il y aura une à deux présentations théorique.

La partie pratique se travaille dans la précision du suivi des méridiens, les pressions et étirements s'effectuent avec le hara (Région du ventre, sous le nombril). Pour chaque méridien, le stagiaire apprend à reconnaître le trajet, les zones du hara et du dos, les points Mu et Shu correspondants.

Le travail énergétique est dense. Par exemple : il est demandé régulièrement au stagiaire s'il ressent la connexion énergétique entre deux points importants d'un méridien. Ce travail énergétique prépare à la 3^{ème} année qui se focalise sur le bilan énergétique.

Objectif de la 2^{ème} année

Voici la liste des objectifs de l'année. Le stagiaire sera capable de :

- Répondre à l'ensemble des questions théoriques imposées par le SPS (Syndicat Professionnel de Shiatsu), et celui de la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnelle).
- Déterminer les trajets et la localisation des points importants des douze méridiens principaux et des deux vaisseaux centraux (Vaisseau Conception et Vaisseau Gouverneur)
- Définir la fonction de l'ensemble des méridiens.
- Définir la fonction des 5 éléments.
- Le stagiaire exécutera un shiatsu de bien-être, de qualité en appliquant ses connaissances théoriques et pratiques.
- Se préparer à l'évaluation pratique et théorique de fin de 2^{ème} année.

Evaluation du Shiatsu

Théorie : tout au long de l'année, le stagiaire rédige un résumé écrit de la théorie de la session précédente. Il l'envoie par mail ou le rend à la séance suivante. Ce résumé vise à vérifier la compréhension du cours.

Pratique : en dehors de l'école, six shiatsu complets sont à réaliser par le stagiaire durant l'année. Il devra écrire des commentaires et exposer aux autres stagiaires le déroulement de la séance, son ressenti, ses satisfactions et ses difficultés.

Evaluation finale

En fin de 2^{ème} année, les stagiaires satisferont à une épreuve théorique écrite dans le cadre de leur école ainsi qu'à un examen pratique, ou à un contrôle continu jugé satisfaisant par leur enseignant.

Théorie 2^{ème} année

La partie théorique se conforme au programme minimum imposé par le « Syndicat Professionnel de Shiatsu (SPS) et de la « Fédération Française de Shiatsu (FFST). Cette liste se trouve dans le programme pédagogique de chaque étudiant.

Art Shiatsu

N°SIRET 952 575 997 00016

Programme niveau II

Numéro de déclaration d'activité : 75331100033

Les tableaux ci-dessous listent l'ensemble des sujets théoriques à traiter dans l'année.

LISTE DES SUJETS THEORIQUES A TRAITER

Théorie Médecine Traditionnelle Chinoise
Le concept du Tao (Rappel 1 ^{ère} année) <i>Objectif : consolider ce concept oriental</i>
Le Yin et le Yang – Les 4 couples binaires <i>Objectif : finaliser la compréhension du Yin et du yang.</i>
Le concept de l'Énergie (Ki ou Qi) <i>Objectif : rappeler l'importance de la circulation de l'énergie dans la pratique du shiatsu.</i>
Les cinq éléments (tableau des caractéristiques associées, cycles d'engendrement et de modération) <i>Objectif : à l'aide de graphismes et de tableaux, expliquer l'importance de ces 5 éléments. Leurs fonctions.</i>
L'horloge circadienne et la règle midi-minuit. <i>Objectif : comprendre la circulation des cycles.</i>
Le système des trois foyers <i>Objectif : visualiser sur un schéma de face et de dos les 3 foyers. Déterminer les points importants. Expérimenter en pratique.</i>
Les huit principes fondamentaux et les quatre polarités <i>Objectif : Comprendre et interpréter l'application de ce principe.</i>
Les points d'assentiments - Shu dorsaux ou Yu ketsu (A voir aussi en pratique). <i>Objectif : à l'aide d'un dessin du torse et du dos, localiser ces points.</i>
Les points d'alarme - Mu ou Bo ketsu (A voir aussi en pratique) <i>Objectif : à l'aide d'un dessin du torse et du dos, localiser ces points.</i>
Diagnostique de du hara <i>Objectif : à l'aide d'un dessin du torse et du dos, localiser ces points.</i>
Diagnostique zone du dos <i>Objectif : à l'aide d'un dessin du torse et du dos, localiser la zone.</i>

Art Shiatsu

N°SIRET 952 575 997 00016

Programme niveau II

Numéro de déclaration d'activité : 75331100033

THEORIE des 5 éléments associés aux méridiens

Objectif : déterminer la fonction des éléments associés aux douze méridiens principaux et des deux vaisseaux centraux.

Elément Métal
Poumon - Gros Intestin
Elément Eau
Rein - Vessie
Elément Terre
Rate Pancréas - Estomac
Elément Bois
Foie - Vésicule Biliaire
Elément Feu
Cœur - Intestin Grêle
Constricteur du Cœur - Triple Réchauffeur
Deux vaisseaux centraux
Vaisseau conceptions - Vaisseau gouverneur

Pratique shiatsu 2ème année

Le stagiaire de 2^{ème} année doit travailler correctement sa pratique du shiatsu en utilisant son hara (programme de 1^{ère} année). L'essentiel du programme de l'année consiste à localiser les trajets de méridiens et les points importants de ces derniers, les zones au niveau de l'Ampuku et du dos, expérimenter le ressenti au niveau des points Shu et Mu.

LISTE DES DEMONSTRATIONS PRATIQUE A REALISER

Eléments associés aux méridiens	
Trajet et localisation des points importants des douze méridiens principaux et des deux vaisseaux centraux (Vaisseau Conception et Vaisseau Gouverneur)	
Elément Métal	Méridien Poumon
	Méridien Gros Intestin
Elément Eau	Méridien Rein
	Méridien Vessie
Elément Terre	Méridien Rate Pancréas
	Méridien Estomac
Elément Bois	Méridien Foie
	Méridien Vésicule Biliaire
Elément Feu	Méridien Cœur
	Méridien Intestin Grêle
	Méridien Constricteur du Cœur
	Méridien Triple Réchauffeur
Deux vaisseaux centraux	Vaisseau conceptions
	Vaisseau gouverneur
Les points d'assentiments - Shu dorsaux ou Yu ketsu	
Les points d'alarme - Mu ou Bo ketsu	
Diagnostic du hara	
Diagnostic zone du dos	

Particularité du dernier cours de l'année - Examen

Art Shiatsu
N°SIRET 952 575 997 00016
Programme niveau II
Numéro de déclaration d'activité : 75331100033

Examen pratique et théorique 2^{ème} année

Examen théorie le matin

Les questions posées sont afférentes à la théorie apprise durant cette année.

Examen Pratique l'après midi

Par groupe de 3 stagiaires : un receveur, un observateur et un shiatsuki (Celui qui pratique le shiatsu).

Un des 3 stagiaires réalise un shiatsu de 30mn

Le certificat de l'école du 2^{ème} niveau sanctionne l'obtention du « 2^{ème} niveau », à condition que le stagiaire ait réussi l'ensemble des épreuves **écrites et pratique**, suivi de façon régulière le programme de l'année et justifié d'une pratique personnelle régulière en dehors des cours.

Cet examen conclut les deux années de pratique du shiatsu.

Conclusion

Le stagiaire possède une partie des outils théoriques et pratiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise afin de réaliser un Shiatsu de bien-être complet. Il peut pratiquer à l'extérieur du cadre de la formation (Amis, familles, collègues de travail ...).

Prochaine étape : le niveau 3 : La Professionnalisation

Art Shiatsu

N°SIRET 952 575 997 00016

Programme niveau II

Numéro de déclaration d'activité : 75331100033