

Table des matières

Introduction au Shikan Shiatsu – Page 1

- Origine du Shiatsu.
- Les principes du Shiatsu.
- Qui peut bénéficier d'un Shikan Shiatsu ?
- Fréquence des séances de Shikan Shiatsu
- Les contre-indications du Shikan Shiatsu

Les réactions (Menken) à un traitement de Shiatsu Page – 4

Les techniques fondamentales du Shiatsu – Page 6

Les postures de base du praticien – Page 8

Preliminaires à la séance de Shikan Shiatsu

- Accueil du receveur – Page 9
- Mise en place du receveur – Page 11

Déroulement du kata

- Shikan Shiatsu des membres inférieurs antérieurs – Page 12
- Shikan Shiatsu du dos – Page 20
- Shikan Shiatsu des membres inférieurs postérieurs – Page 30
- Shikan Shiatsu des membres supérieurs – Page 34
- Shikan Shiatsu de la tête – Page 41

Exercices d'assouplissement

- Self Sôtaï - Exercices d'assouplissements Japonais – Page 45

Se préparer à la pratique

- Kenyoku ho : Méthode de clarification et de renforcement de l'énergie interne – Page 47

Apprendre à se centrer

- Seichin Toitsu : Méditation de l'unification du corps et de l'esprit – Page 49

Ressources

- Le calme mental – Page 51
- Méditation le long du fleuve – Page 53

Représentation schématique du corps humain - Page 46

Les fondements philosophiques et thérapeutiques de base de la Médecine Traditionnelle Orientale

- Le principe du Yin et du Yang - Page 64
- Le Ki ou Energie - Page 66
- Foyer (système des Trois Foyers ou Triple Réchauffeur) - Page 68
- La théorie des Cinq Eléments - Page 70
- Les méridiens - Page 77
- Les stubos ou points d'acupuncture - Page 84

Les notions de Jitsu et de Kyo - Tonification et dispersion - Page 89

Les points d'énergies de la Médecine Traditionnelle Tibétaine identiques à la MTC

- Points de la tête – Page 100
- Points du visage – Page 104
- Points du dos – Page 112
- Points antérieurs du bras – Page 121
- Points postérieurs du bras – Page 123
- Points antérieurs des jambes – Page 124
- Points postérieurs des jambes – Page 126

Corinne Bouty

Relaxothérapeute - Energéticienne
Formatrice en Techniques Corporelles de Relaxation

2, quai des Fontaines
33 350 Castillon la Bataille

Tél. 05 47 11 32 37
Gsm. 06 87 02 06 28

Courriel. info@kaizen-no-michi.com
Site Internet. www.kaizen-no-michi.com

N° Siret. 328 645 395 00059

Manuel de formation en Shikan Shiatsu 2025 © Corinne Bouty, Fondatrice de l'Ecole Kaizen No Michi ®
Reproduction interdite, même partielle – Tous droits réservés