

# 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

## **Préliminaires 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](mailto:info@kaizen-no-michi.com)  
Site Internet. [www.kaizen-no-michi.com](http://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