Formation shiatsu : Ecole NONINDO PYRENEES
Association SMYLE Pyrénées, Cathy Franchet 15 Chemin du Mas de Peyret 46090 Villesèque
06 87 28 44 80
Courriel : yoga.shiatsu65@gmail.com – www.shiatsu-nonindo-occitanie.fr

SIRET 509 203 709 000 19 - APE 8551Z

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SHIATSU TRADITIONNEL

Shiatsu – Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise – Exercices de santé

❖ Les origines de Nonindo-France

Ryotan Tokuda Senseï

Né au Japon en 1938, Ryotan Tokuda Sensei est praticien-enseignant de shiatsu et médecine traditionnelle chinoise. Il est le fondateur de plusieurs monastères zen et centres de soin au Brésil et en Europe. C'est dans l'esprit du «moine-médecin» qu'Isabelle Laading a reçu son enseignement, qui, par sa richesse et sa profondeur, ouvre la voie de la technique à l'art.

Isabelle Laading

Isabelle Laading se consacre, depuis 1968, à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux : yoga, Do In, Psychologie chinoise. Relaxation Coréenne, Qi Gong, Sotaï, Tuina En 1983, elle se forme au shiatsu avec Rex Lassalle (Ecole Hara Shiatsu International) puis avec Tokuda Sensei (shiatsu, acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise).

En 1994, Maître Tokuda lui confie la responsabilité de divulguer l'enseignement du shiatsu Nonindo en France.

En 2019, au terme de 25 ans d'enseignement, elle choisit de transmettre la formation à plusieurs praticiens confirmés : Cathy Franchet en Occitanie, Lise Levesque en Normandie Anne-Marie Vizier et Jean Paul Fouilland en Rhône-Alpes s'engagent à former les étudiants sur des cursus complets. Avec le soutien et l'accompagnement d'Isabelle, ces 3 sites d'enseignement veulent rester dans la lignée de ce qui a été transmis. Le contenu de formation des 3 écoles est donc une continuité de Nonindo-France.

Isabelle Laading se consacre désormais à des sessions de perfectionnement pour ses élèves : pharmacopée chinoise, supervisions, stages d'été et intervient sur demande sur la astrologie chinoise « les 9 étoiles », la diététique chinoise.

❖ La formation Shiatsu Nonindo

Conçu pour tous, débutants comme praticiens venant d'autres écoles désirant compléter leur pratique, **le cursus complet** vous permettra d'acquérir :

* un protocole de shiatsu traditionnel
* les fondamentaux de la médecine chinoise et du bilan énergétique
* les clés pour un geste et une attitude justes du praticien

Chaque journée de formation fait alterner **théorie et pratique** afin de cheminer vers la qualité de présence et le toucher shiatsu efficace.

Les étudiants sont accompagnés individuellement face aux difficultés et questionnements rencontrés au cours de leur apprentissage.

Le cursus complet se déroule **sur 3 ans** de façon discontinue, réparti sur 4 ateliers Le cursus complet compte 264 heures de formation en centre et un temps de pratique d'un minimum de 200h. Différentes formules (week-ends ou semaines) sont proposés dans la région Occitanie (Pyrénées et Tarn et Garonne)

Un certificat d'école est délivré à la fin du cursus, après examen.

Notre école forme aussi bien des débutants qui envisagent une professionnalisation que des praticiens médicaux et paramédicaux désirant étendre leurs compétences.

❖ Public concerné et connaissances préalables requises

La formation est ouverte à tout public. Aucune connaissance préalable n'est requise avant l'Atelier 1.
En revanche, l'inscription aux ateliers suivants n'est ouverte qu'aux candidats ayant achevé le niveau précédent. Les « Ateliers d'été » sont accessibles après l'Atelier 2. L'Atelier 5 est réservé aux praticiens confirmés et certifiés.

Il est demandé aux stagiaires un engagement pour tous les cours de l'Atelier choisi. Chaque Atelier représente en effet un élément de formation cohérent permettant aux étudiants d'interrompre leur formation après l'atelier de leur choix tout en partant avec un acquis utile à leur niveau de pratique.

Effectifs : les groupes sont limités à 15 personnes.

❖ Chronologie de la formation

* **Atelier 1** : Shiatsu traditionnel, selon l'enseignement d'Isabelle Laading, basé sur l'approche de Tokuda Senseï.

  Théories fondamentales et pratique du schéma complet de relaxation. Do in, Qi gong et exercices de santé.

* **Atelier 2** : Shiatsu de perfectionnement. Les shiatsu spécifiques que l'on peut inclure au shiatsu complet.

  Etude des théories fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Exercices de santé.

* **Atelier 3** : Shiatsu thérapeutique. Shiatsu de perfectionnement et shiatsu spécifiques (suite).

  Le bilan de santé en médecine traditionnelle chinoise. Fondements de la diététique chinoise.

* **Atelier 4** : Travail en groupe, étude de cas. Pratique du bilan de santé et shiatsu thérapeutique. Etude des pathologies.
* **Atelier 5** : Supervision – Perfectionnement, échanges et partages. Analyses de pratiques.

Pour les étudiants ayant suivi les ateliers 1 à 4

* **Atelier d'été** : Révisions du shiatsu et exercices de santé pour les étudiants ayant fini l'atelier 2.

❖ Contenu de chaque atelier

✓ **Atelier 1 :** 1 atelier de 7 jours soit 56 heures

Initiation au shiatsu, exercices de santé et théorie
Fonctions et localisation des méridiens
Etude et pratique détaillée du shiatsu complet (sur tout le corps)
Clés de la posture du praticien et des techniques de pression

Théories fondamentales
Etude du Qi
Le yin et le yang
Les 5 éléments ou 5 mouvements en MTC
Le cycle des 5 transformations
Fonction des organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC)

✓ **Atelier 2 :** 2 ateliers semaine (2 x 5 jours) ou en 5 week-ends. Cursus de 80 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé à l'atelier 1.

Une bonne maîtrise du geste et des techniques de shiatsu ne peut s'acquérir que par la pratique au fil du temps. Le shiatsu est tout d'abord donné aux proches (phase d'apprentissage), puis à des personnes étrangères en attente d'efficacité.

Shiatsu
Révision et perfectionnement du shiatsu complet
Apprentissage des shiatsu Spécifiques :

- ✓ Shiatsu du ventre
- ✓ Shiatsu de la tête et du visage
- ✓ Hara-shiatsu / shiatsu pour les troubles émotionnels
- ✓ Shiatsu des bras en décubitus dorsal
- ✓ Shiatsu complet sur un patient assis (personnes âgées ou handicapées)

Considérations des difficultés éventuelles que vous rencontrez dans votre pratique et propositions de solutions.

Théories fondamentales en MTC
Etude du Qi, du Sang et des Liquides Organiques et leurs déficiences, en rapport avec les différentes fonctions organiques.
Le yin et le yang, excès et déficience

✓ **Atelier 3 :** 2 ateliers semaine (2 x 5 jours) ou en 5 week-ends. Cursus de 80 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1 et 2.

Shiatsu thérapeutique

Le bilan de santé : grâce à l'intégration de la pratique et des théories proposées aux ateliers 1 et

2, vous pouvez aborder l'étude et l'exercice des méthodes fondamentales permettant d'établir un bilan de santé, selon la médecine traditionnelle chinoise : l'étude de la langue, l'interrogatoire par la vue, l'interrogatoire, le diagnostique du ventre (fukushin), les points Shu.
Les fondements de la diététique chinoise : celle-ci, comme la pharmacopée, fait partie intégrante de la médecine chinoise. Facilement utilisable, les principes de diététique associés au shiatsu en renforcent l'efficacité.
Les différents tableaux pathologiques.
Les climats en tant qu'agents pathogènes.
Les points spécifiques : Yuan, Luo, Hui
L'utilisation des moxas, magrains

Shiatsu :
Révision et perfectionnement du shiatsu complet. Repérage et indications des points spécifiques.
Combinaisons de points pour des pathologies particulières.
Etude et pratique des shiatsu spécifiques (suite) pour les douleurs de dos, problèmes digestifs, insomnie, nervosité, etc.
Shiatsu du ventre II : les points spécifiques et techniques de pression.

- ✓ **Atelier 4 :** 2 ateliers de 3 jours ou de 6 jours**.** Cursus de 48 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1, 2, et 3.

Shiatsu thérapeutique

Travail par petits groupes : étude des fiches de patients.
Entrainements sur un étudiant ou personnes volontaires: bilan de santé, choix du shiatsu, bilan après traitement, choix des exercices et conseils diététiques.
Etude des pathologies : Problèmes digestifs, les insomnies, les problèmes gynéco
Diététique : Etudes de menus, conseils apportés auprès des patients
Préparation à l'examen

- ✓ **Atelier 5 :** Post formation. Atelier de supervision annuel : 3 jours

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1, 2, 3 et 4

Trois jours pour réviser, consolider les bases acquises, faire le point sur les pratiques personnelles, progresser et s'interroger ensemble sur certains cas pathologiques particuliers.
Révision et pratique du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques, exercices de santé, réflexion en commun et questions-réponses sur les cas rencontrés, révision des méthodes de diagnostic et exposé théorie/MTC
Des questions précises concernant les théories MTC ou des suggestions quant à un sujet précis à étudier peuvent être envoyées à l'avance par écrit pour préparation de leur traitement en cours.

- ✓ **Atelier d'été : stage été en immersion de 5 jours**

Stage pratique réservé aux étudiants ayant complété l'atelier 2. Révision de tous les shiatsu étudiés. Exercices de santé des 5 saisons pour se ressourcer en tant que praticien.ne.

❖ Contenu thématique de la formation complète

* Cours d'anatomie : pour localiser les méridiens d'acupuncture et les points d'acupuncture
* Cours de physiologie selon la médecine traditionnelle chinoise
* Théories fondamentales de médecine chinoise (sur lesquelles se fondent la pratique du shiatsu)
* Cours de psychologie dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise.
* Cours de diététique chinoise : comment les choix alimentaires influent sur la santé. Etude des propriétés des aliments, combinaisons alimentaires, modes de cuisson, alimentation saisonnière etc.
* Cours sur la douleur : comment atténuer les différents types de douleurs par des shiatsu spécifiques et intervention manuelle sur des points d'acupuncture
* Cours sur les points d'urgence : douleurs diverses, perturbations émotionnelles, insolation, problèmes digestifs, insomnie, entorse, etc.
* Etude des pathologies : les problèmes de digestion, de sommeil, maux de dos, migraine, états dépressifs, stress, fatigue… et étude des shiatsu spécifiques pouvant répondre à ces déséquilibres énergétiques selon la médecine chinoise.
* Etude et pratique des moxas (technique traditionnelle en médecine chinoise pour chauffer certains points d'acupuncture). Indications majeures : douleurs, fatigue, frilosité, problèmes digestifs
* Etude et pratiques des automassages (do in) afin d'entretenir sa santé. Cours pouvant être ensuite proposés à des groupes d'adultes et d'enfants
* Etude et pratique du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques (quel que soit le type de shiatsu, il s'effectue toujours sur une personne vêtue)
    - ✓ Pour des personnes allongées
    - ✓ Pour une personne alitée
    - ✓ Pour une personne assise
    - ✓ Pour une personne handicapée
* Etude et pratique des gestes indispensables à la bonne installation du patient durant la séance, en regard de ses éventuelles difficultés (douleurs diverses, maladies invalidantes etc.)
* Etude des méthodes permettant d'établir un bilan énergétique

Des supports de cours sont proposés tout au long de la formation en plus des notes prises par les étudiants.

❖ Etude et pratique pour le praticien de shiatsu

Lors des ateliers, et tout au long du cursus, il est proposé à l'étudiant 2 heures quotidiennes de pratique personnelle d'« exercices de santé ».
Dans le cadre du shiatsu, ou pour les soins en général, il est en effet indispensable pour le praticien d'entretenir son corps et d'apaiser son esprit, afin de conserver l'attention et l'attitude justes.

Objectifs :

* Améliorer la posture du praticien. Acquérir ou retrouver la souplesse nécessaire pour la pratique du shiatsu. Le shiatsu traditionnel se pratique au sol, le praticien se place à genoux, ou un genou en terre, ou assis sur ses talons, pour une séance d'une heure
* Acquérir ou retrouver une bonne amplitude respiratoire, indispensable à la qualité du geste
* Favoriser le travail du centrage corporel dans la pratique, indispensable à la qualité du

toucher shiatsu
* Gérer ses émotions. Acquérir et entretenir un état de détente physique et mentale, état indispensable pour travailler en shiatsu
* Accorder son énergie à celle de la saison (pratiques spécifiques pour chaque saison)

Les exercices :
De nombreux exercices issus des traditions d'Orient (car l'être y est considéré dans sa globalité) seront pratiqués : do in (pour repérer les méridiens et points) et auto-massages, exercices respiratoires, techniques de relaxation, qi gong (gymnastique chinoise), exercices de santé spécifiques à chaque saison, yoga.

❖ Travail personnel entre deux ateliers

Pour progresser régulièrement dans l'art du shiatsu et de la MTC, il est demandé aux étudiants de s'engager personnellement entre les Ateliers :

* Continuer les pratiques de santé au quotidien, pour progresser dans son centrage et affiner ses perceptions de l'énergie, apaiser l'esprit, acquérir et entretenir la souplesse et l'aisance nécessaires au shiatsu.
* Consacrer un temps certain à la lecture d'ouvrages de référence en MTC et pratiques manuelles. Des listes bibliographiques seront fournies à chaque atelier, des ouvrages et documentations mis à disposition pour consultation.
* Pratiquer le plus régulièrement possible pour rester dans la dynamique de l'apprentissage.
* Recevoir régulièrement des shiatsu, y compris de praticien.nes d'autres écoles
* Rencontrer un ou des superviseurs de l'école à partir de l'atelier 2 pour faire un point sur l'intégration du protocole, du toucher, de la posture.
* Après l'atelier 2 : un livret de pratique est à compléter (shiatsu à effectuer, shiatsu à recevoir, supervisions à effectuer, stages complémentaires)

❖ Certification

Tout au long de la formation, chaque étudiant(e) est suivi(e) personnellement afin qu'il (elle) soit à même d'acquérir une pratique de shiatsu efficace. Un rapport d'évaluation est rédigé pour chacun(e).

Les ateliers 1 à 4 sont validés par un bilan individuel (théorie et pratique) et un certificat d'assiduité.
A partir de l'atelier 2 : supervisions auprès de praticiens confirmés afin d'affiner et faire le point sur son toucher, l'intégration des différents protocoles.

Au terme de l'Atelier 4, un examen est proposé aux étudiants en vue de l'obtention d'un certificat de praticien(ne) confirmé(e). En cas d'échec, l'examen peut être repassé ultérieurement.

Ouvrages supports publiés par Isabelle Laading

- Shiatsu, voie d'équilibre (ed. Désiris)
- Les 5 saisons de l'Energie, la médecine chinoise au quotidien (ed. Désiris)
- Diététique chinoise, nourrir la vie (ed. Désiris)
-

❖ Enseignante de l'école Nonindo-Pyrénées

Cathy Franchet, Professeur de yoga, de do in, de shiatsu et praticienne de shiatsu

Formation :
Licence STAPS
Ecole de yoga Chotika, Fédération des écoles de yoga
Ecole de shiatsu Nonindo – France d'Isabelle Laading : Shiatsu, diététique chinoise, pharmacopée chinoise
Massages chinois Tuina au « Fil à soi » auprès de Sylvie Chagnon
Société Française d'Etudes et de Recherches en Energétiques (Sfere) avec Régis Blin
4ème année à l'Ecole de shiatsu Thérapeutique avec bernard Bouheret
Membre de l'UFPST

Interventions : En cours collectifs ou séances individuelles, particuliers (enfants, adultes, personnes âgées), maisons de retraite (cours collectifs), centre de vacances et résidences de tourisme (tous publics), maison de santé, comités d'entreprises, scolaires …