

SHIATSU

ATSI



FORMATION
STELLA INTERIORA

04 67 27 20 73

www.qigong-shiatsu.fr

www.abc-chi.com

Georges Saby 8 avenue d'Argeliers 34310 CRUZY

PROGRAMME de FORMATION (environ 350 h)

LIEUX : NANTES essentiellement

Shiatsu Traditionnel Artisanal

*Les cours sont donnés selon une version NON modifiée pour les occidentaux,
tel que Georges Saby les a étudiés auprès de Maîtres orientaux*

- 1 **SHIATSU FAMILIAL Traditionnel**
- 2 **SHIATSU des MERIDIENS (Matsunaga)**
- 3 **SHIATSU et Médecine Traditionnelle Chinoise**

Stella Interiora : association loi de 1901 pour la promotion, du Qigong et du Shiatsu.
Gère les fonds issus de sa Formation Qigong et de sa Formation Shiatsu pour faire connaître ces disciplines qualitativement. Entre autres, Stella Interiora prend en charge les licences fédérales des élèves et la diffusion de l'information sur la Formation. A ce titre, elle perçoit des cotisations concernant les cours du programme 3 Shiatsu et MTC.

STELLA INTERIORA Formation Shiatsu Georges Saby
Formation Qigong : Florian Gillard et Georges Saby



Les études de Georges Saby en massages asiatiques débuts vers 1983 :

Shiatsu de Matsunaga

- 1 an en cours hebdomadaires
- 6 ans de stages de week-end et d'été avec Mt Kawada et Mt Sasaki
- 1 an d'étude de méthodes diverses de Shiatsu

Massage chinois

- Association Française de Massage Chinois 2 ans par week-ends
- Massage Dao-yin des accidents du Kung-fu (méthode WTBA)

Relaxation Coréenne

étude autodidacte avec divers connaisseurs

1 SHIATSU FAMILIAL

Pour qui : les personnes qui débutent

Ce programme de cours est ouvert à toute personne désireuse d'apprendre et d'échanger par les mains. Il constitue la porte d'entrée du Shiatsu selon la voie traditionnelle artisanale : on essaie une chose, on se passionne peut être, et éventuellement ensuite on choisit de l'approfondir pour raison personnelle ou professionnelle.

Inscription annuelle pour la série des stages qui commence en général en novembre à Nantes. Georges Saby propose parfois d'autres stages de week-end ou d'été ouvert aux débutants.

Objectif :

Vous étudierez toutes les techniques de base de sorte à pouvoir pratiquer le Shiatsu dans votre famille, avec vos amis. Le cours très progressif ne nécessite aucune connaissance préalable.

Durée : 2 ans 10 x 9h , conclu par la remise d'un Certificat de suivi de Formation

Nous avons constaté après près de 20 ans d'enseignement que les personnes qui passaient très vite à la suite (en une année) manquaient très souvent d'un fond utile à entrer en profondeur dans la dimension de perception qui dépend des bases bien assimilées. C'est pourquoi à moins que l'élève soit extrêmement doué, nous préférons lui demander de passer deux saisons à ce niveau qui lui assurera les véritables moyens pratiques d'avancer avec sûreté très loin.

CONTENU :

- les BASES TECHNIQUES

Celles-ci comprennent les positions corporelles, l'utilisation des mains, des pouces, des doigts, des pieds(peu), la respiration, le Hara (ventre centre de l'homme).

Vous apprendrez OU il faut appuyer, OU il ne faut pas appuyer, et COMMENT

- les PREMIERS SHIATSU

Ceux-ci comprennent : le dos, le bassin, le sacrum, les jambes, les pieds, le crâne, le visage, les bras, le ventre (en final).

- SHIATSU du corps complet en position latérale de sécurité(30mn d'enchaînement)
Note : Ce shiatsu méditatif est enseigné en stage été.
- les bases du DO-IN

Cette technique vient du Dao Yin ancien nom chinois pour certains Qigong, qui utilise parmi divers moyens l'automassage complet du corps niveau 1 battre, 2 malaxer, 3 frotter,

- STRETCHING : 6 postures inventées par Maître Matsunaga pour étirer et équilibrer les 12 méridiens principaux d'acupuncture
- THEORIE Origine, histoire du Shiatsu

HARA Le ventro-centrisme japonais Le Yin-Yang Kyo-Jitsu Terre Homme Ciel

Le carré 4 orientés, Les intersaisons

Les 5 éléments (ou mouvements) leur lien avec les saisons

Les nombres en Asie leur lien avec l'organisation des connaissances anciennes traditionnelles

- EVALUATION ENERGETIQUE
- Le dos Le ventre La peau L'observation

Le début du travail des Kolis (blocages énergétiques)

DVD de soutien : Shiatsu 1 , 2, 3 et Dao-Yin 1 éditions Georges Saby

2 SHIATSU des MERIDIENS

Pour qui : après l'apprentissage du Shiatsu Familial

Ce programme de cours constitue le tronc des connaissances selon la voie traditionnelle artisanale. Aux techniques et à la compréhension du Shiatsu Familial (assez généraliste), on va ajouter un savoir plus précis en intégrant l'étude des 12 méridiens d'acupuncture. Vous apprendrez à localiser approximativement, puis précisément en fonction du ressenti de vos doigts ou passent les flux de Ki. Vous apprendrez simultanément la théorie de l'énergie qui traverse le réseau des méridiens d'acupuncture.

Objectif :

Connaître les 12 méridiens principaux d'acupuncture, leur localisation et trajet, la qualité d'énergie qui les traverse.

Le cours progressif permet de se familiariser avec le côté invisible mais perceptible du Qi.

Durée : 3 ans 15 x 9h conclu par la possibilité d'un passage d'Examen Diplômant de l'Ecole La normalisation veut que l'on donne une durée. Cette normalisation ne correspond en rien à la vitesse d'étude réelle d'un élève, il s'agit d'une indication moyenne. Nous ne pensons pas qu'une personne qui ferait doubles stages apprenne plus vite. Il faut du temps pour

- intégrer la culture orientale
- intégrer les sensations infimes et peu habituelles que l'on ressent sur les méridiens

C'est en ce sens que notre formation est « artisanale et traditionnelle ».

CONTENU :

- SHIATSU : Etude des 12 méridiens un à un, comment toucher, comment sentir, comment se repérer. Particularités des méridiens du Shiatsu issu de Matsunaga, liens avec le corps entier pour chaque méridien

Apprentissage de l'utilisation des coudes, genoux et pieds

- MASSAGE CHINOIS : repérage/utilisation des points Shu antiques, Shu ass, Mo, Xi,
- le Massage Daoyin des accidents du Kung-fu
- RELAXATION COREENNE vibrations, techniques simples
- L'ATTITUDE : ZEN et SHIATSU initiation à la méditation
- L'ETUDE THEORIQUE

Les indications de chacun des 12 méridiens principaux

Les 6 couches Tai, Chao Jue, Ming

Approfondissement des 5 mouvements Bois, Feu, Terre, Métal, Eau Feu Impérial et Feu Ministériel

- DO-IN avancé : Niveau 4 les Pi-pous, Niveau 5 le KI(QI) Spontané
- STRETCHING QIGONG

les 12 méridiens principaux d'acupuncture un à un

- QIGONG de renforcement des pouces
- EVALUATION ENERGETIQUE

PERFECTIONNEMENT Le dos Le ventre L'observation

La lecture du corps de la personne massée et de ses réactions.

DVD de soutien : Shiatsu 4, 5, 6,

Dao-yin 2,

Relaxation Coréenne 1 et 2

Qigong 12 : étirements des 12 méridiens

Qigong 16 : Da-yin de l'eau

éditions Georges Saby

3 SHIATSU et Médecine Traditionnelle Chinoise

Pour qui : pour tous dès le commencement de la formation

Ce programme de cours constitue la partie intellectuelle de la formation. Il permet d'accéder à une connaissance générale des principes théoriques de la Médecine Traditionnelle chinoise.

La Médecine Traditionnelle Chinoise :

Elle a de particulier qu'elle est issue d'une culture différente, venue d'Asie. Elle porte l'accent plus sur l'harmonie globale que sur le symptôme. Il faut du temps pour intégrer les concepts, les modes de pensée et de réflexion des orientaux. L'expérience des années passées à enseigner nous a appris que sur ce point tout raccourci conduisait à des erreurs d'interprétation. On ne peut pas uniquement utiliser notre esprit formaté à l'occidentale en lui fournissant des informations sur la MTC. Il est nécessaire pour trouver de la justesse de penser MTC, d'accepter le point de vue des orientaux et d'être capable de réfléchir et percevoir comme eux, en utilisant la réunion des cerveaux gauche et droit. C'est pourquoi l'on commence dès les premiers cours de Shiatsu familial à étudier les aspects de la culture asiatique simultanément avec la théorie de la MTC.

Objectif de ces cours : Connaître les principes essentiels de la MTC.

Durée : 5 ans, par demi journées associées aux stages soit 24 x 3h + 50 heures de pratique de terrain accompagnée par un Shiatsuki, ou en assistant d'un praticien Shiatsu ATSI, études qui se concluent par la possibilité d'un passage d'Examen Diplômant d'Ecole

CONTENU :

L'ETUDE THEORIQUE et L'EVALUATION ENERGETIQUE APPROFONDISSEMENT

Les indications de chacun des 12 méridiens principaux

Les points Shu antiques, Mo, Shu assentiments, Xi,

Les méridiens, tendino-musculaires, Luo, Distincts

Les horaires et le KI, les rythmes de la vie

Les grands points d'acupuncture, les mers de Qi

Les points Gui, Fenêtre du ciel

Les 6 couches Tai, Chao Jue, Ming,

Les 5 mouvements Bois, Feu, Terre, Métal, Eau

Feu Impérial et Feu Ministériel

Les différents KI (Wei, Iong, Yuan, etc....)

Sang et Energie ; Organes et Entrailles ; Les tris alimentaires

La lecture du corps de la personne massée et de ses réactions.

Lecture symbolique du corps et de l'expression

ET PLUS ENCORE.....

- les 8 MERIDIENS CURIEUX

Etude de leur localisation, de leur fonction, de leurs points importants, Qigong associés

DVD de soutien : Théorie MTC Applications QIGONG 1 à 8, P. Noïtaky et G. Saby

COURS SPECIAUX

- **Le Shiatsu de tous le corps avec les pieds**
- **Tui-na : secourisme du Kung-fu**
- **L'énergétique occidentale, radiesthésie et feng-shui**
- **Projection de Qi Yuki et imposition des mains**

DVD de soutien SHGS 7

SHIATSU ATSI : le Shiatsu Artisanal

Un de mes Formateurs Kazunori Sasaki disait ceci : « je prend x élèves en stage, pas un de plus. Avec x élèves, nombre restreint, je puis bien enseigner. Il faisait ce qu'il disait avec un seul langage, aucun trouble entre ses paroles et ses actes. Une volonté d'enseigner correctement à un nombre honnête d'élèves, une méthode qui ne s'apprend pas dans les livres mais qui s'acquiert très bien par l'expérience de terrain selon la voie ancienne de l'artisanat, auprès d'un Maître artisan.

Nous faisons de même et avons choisi également une voie de transmission artisanale.

Cela signifie un contact par l'expérience avec la discipline, peu de textes écrits, une étude guidée de sensations, des découvertes personnelles plutôt que des informations engrangées en soi sans lien avec l'expérience, comme c'est le cas trop souvent dans la culture scolaire européenne. L'idéal ce sont des mains qui savent et agissent, accordées à une tête qui ensuite peut réfléchir. Au Savoir/Faire peut alors s'ajouter la vision globale et les théories de la MTC et en dernier lieu le lien éventuel avec les connaissances occidentales peut s'ajouter lorsque des correspondances existent.

DE LA RECTITUDE INTERIEURE

Le shiatsu japonais est une méthode, les secousses de la relaxation coréenne en sont une autre, le travail du Qi ou Ki par le Qigong une autre encore, Ces 3 voies sont intégrées au programme Shiatsu ATSI. Le potentiel de ces méthodes, passe à travers les mains, et ce qui le permet, c'est la rectitude intérieure.

Un exemple de celle-ci se trouve exprimé par cette image chinoise du vénérable Liu he.

Celui-ci pose un pied sur un crapaud, symbole de fertilité ou de réussite.

Son corps n'est que rotondité, ce qui symbolise aussi ce qui coule sans forcer.

Il montre la corde à sapèque (guan ou porte monnaie de l'époque pour pièces trouées),

qui symbolise la rectitude intérieure invisible, masquée par les rotondités de son corps, et qui permettra d'ordonner, d'empiler les richesses intérieures comme on empile les pièces en ordre, sur la corde guan.



SHIATSU : méthode japonaise de pression sur le corps pour entretenir la santé.

A : ARTISANAL

T : TRADITIONNEL

S I : les initiales de l'association Stella Interiora