

# SHIATSU-ATSI

- Shiatsu Traditionnel Artisanal Stella Interiora -



## FORMATION STELLA INTERIORA

à NANTES

Mail : [shiatsuatsi@gmail.com](mailto:shiatsuatsi@gmail.com)

Site : [www.qigong-shiatsu.fr](http://www.qigong-shiatsu.fr)

Tel : 06 31 16 17 70 (Catherine Papillon)

# SHIATSU ATSI (*Shiatsu Artisanal Traditionnel Stella Interiora*)

---

Un des formateurs de Georges Saby, le maître Kazunori Sasaki disait ceci : « je prends 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. Il montre la corde à sapèque, qui symbolise la rectitude intérieure invisible, masquée par les rotundités de son corps qui symbolisent ce qui coule sans forcer et qui permettra d'ordonner et empiler les richesses intérieures comme on empile les pièces en ordre, sur la corde guan (porte monnaie de l'époque pour pièces trouées).

Georges Saby (plus de 35 ans d'expérience) donne aujourd'hui des séances et cours de Shiatsu dans l'Hérault et cours de Qi et Qigong notamment à Nantes. <https://www.abc-chi.com>

# PROGRAMME DE FORMATION (env. 350 h)

- 1 - SHIATSU FAMILIAL TRADITIONNEL
- 2 - SHIATSU DES MERIDIENS (selon Masunaga)
- 3 - SHIATSU ET MTC

La normalisation des formations 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 là, d'une indication moyenne. Nous ne pensons pas qu'une personne qui ferait le double de stages/cours apprenne plus vite. Il faut du temps pour intégrer la culture orientale et les sensations infimes et peu habituelles que l'on ressent sur les méridiens

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



## EQUIPE PEDAGOGIQUE

---

### *Catherine Papillon*

Formation Shiatsu ATSI en 2006. Professeur d'EPS depuis 39 ans. En formation de MTC depuis 2013 (Ecole Acura & C. Salaün)

### *Antonio Brézé*

Formation Shiatsu ATSI en 2005. Enseignant professionnel de Taijiquan, diplômé par la FFFWushu. Ceinture noire AUNKAI et nommé instructeur Renshi par le fondateur Minoru AKUZAWA.

### *Frédéric Sourice*

Formation Shiatsu ATSI en 2005. Pratiquant d'Arts Martiaux depuis plus de 20 ans. En formation de MTC depuis 2017 (Chuzhen...) et enseignant de Taijiquan, Qi Gong.

# 1 SHIATSU FAMILIAL

---

**Pour qui :** *(Pour tous les débutants)*

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 raisons personnelles ou professionnelles.

**Objectif :**

Vous étudierez toutes les techniques de base de sorte à pouvoir pratiquer le Shiatsu dans votre famille, avec vos amis. Les cours très progressifs ne nécessitent aucune connaissance anatomique préalable.

**Durée :**

2 ans (12 week-ends = 144h) conclu par la remise d'un Certificat de suivi de formation.

**Contenu :**

- **LES BASES TECHNIQUES**

Celles-ci comprennent les positions corporelles, l'utilisation des mains, des pouces, des doigts, des pieds, la respiration, le Hara. Vous apprendrez où appuyer, où ne pas appuyer, et comment.

- **LES KATAS DE BASE DU SHIATSU**

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

- **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 froter).

- **MAKKHO-HO**

6 postures codifiées par Maître Masunaga pour étirer et équilibrer les 12 méridiens principaux d'acupuncture.

- **THEORIE**

Origine et histoire du Shiatsu, le ventro-centrisme japonais, le Yin-Yang, Kyo-Jitsu, Terre Homme Ciel, le carré 4 orientés, les 5 éléments (ou mouvements) leur lien avec les saisons, les intersaisons, les nombres en Asie et leur lien avec l'organisation des connaissances anciennes traditionnelles.

- **EVALUATION ENERGETIQUE**

Le dos, le ventre, l'observation, le début du travail des Kolis (blocages énergétiques).

## 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. Vous apprendrez à localiser approximativement, puis précisément en fonction du ressenti de vos doigts où 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 selon Masunaga, leur localisation et trajet, la qualité d'énergie qui les traverse.

**Durée :**

3 ans (18 week-ends = 216h), conclu par la possibilité d'un passage d'Examen certifiant de l'Ecole.

**Contenu :**

- **SHIATSU :** Etude des 12 méridiens, comment toucher, comment sentir, comment se repérer. Apprentissage de l'utilisation des coudes, genoux et pieds.
- **MASSAGE CHINOIS :** Repérage/utilisation des points Shu antiques, Shu dorsaux, Mo, Xi, le Massage Daoyin d'urgence.
- **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, Shao, Jue, Ming). Approfondissement des 5 mouvements Bois, Feu, Terre, Métal, Eau. Le Feu Impérial et Feu Ministériel.
- **DO-IN avancé :** Niveau 4 les Pi-Pou, niveau 5 le Ki(Qi) Spontané
- **QIGONG (Etirement des Méridiens) :** Les 12 méridiens principaux d'acupuncture un à un
- **QIGONG des Pouces**
- **EVALUATION ENERGETIQUE**
- **PERFECTIONNEMENT :** Le dos, le ventre, l'observation, la lecture du corps de la personne massée et de ses réactions.
- Accueil des particuliers, analyse des observations selon connaissances acquises par expériences et expérimentations

# 3 SHIATSU ET MTC

---

**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. Elle porte l'accent plus sur l'harmonie globale de l'individu que sur le symptôme. Il faut du temps pour intégrer les concepts, les modes de pensée et de réflexion orientaux. Tout raccourci sur ce point conduit à des erreurs d'interprétation. Il est nécessaire pour trouver de la justesse de penser MTC, d'accepter le point de vue oriental. 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 :**

Connaître les principes essentiels de la MTC. (*Médecine Traditionnelle Chinoise*)

**Durée :**

5 ans (*soient 90h incluses aux stages 1 et 2*) études avec la possibilité d'un passage d'Examen certifiant de l'école.

**Contenu :**

- **L'ETUDE THEORIQUE et L'EVALUATION ENERGETIQUE (Approfondissement)**

Les indications de chacun des 12 méridiens principaux

Les 6 couches Tai, Chao, Jue, Ming

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

Feu Impérial et Feu Ministériel

Les couches dans un méridien

Les différents Ki

Sang et énergie, Organes entrailles, Le tri alimentaire

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

Lecture symbolique du corps et de l'expression

- **LES MERIDIENS LUO et DISTINCTS**

- **LES 8 MERIDIENS CURIEUX**

Etude de leur localisation, de leur fonction, de leurs points importants.

Qigong associés.

ET PLUS ENCORE...