



# Shiatsu, Do in et Qi gong :

## des techniques corporelles thérapeutiques venues d'Extrême-Orient

### ✓ Objectifs

- **Connaître les bases du toucher shiatsu, du do in et du qi gong :** les appuis, les postures, les différents rythmes (respiration, gestes, pressions et percussions), l'écoute et les prises de contact.
- **Savoir intégrer dans sa pratique professionnelle,** selon l'âge ou la pathologie des patients, des exercices de do in, des percussions issues du massage chinois, des séquences de pressions, des étirements et des mobilisations issus du shiatsu (crâne, visage, bras, mains, dos et jambes) et des mouvements de qi gong.
- **Être informé** des démarches à suivre pour approfondir la pratique de ces techniques thérapeutiques (bibliographie, pratique personnelle et familiale, formations certifiantes).

### Type de stage

- ✓ Théorique (10%)
- ✓ Clinique (10%)
- ✓ Pratique (80%)

### ✓ Dates

Du 2 au 4 Février 2023

### ✓ Durée

21 heures  
3 jours  
(en une session)

### ✓ €

846 euros

### ✓ Lieu

Ivry-sur-Seine  
(94)

*D'origine japonaise, le **Shiatsu** est une thérapie manuelle qui consiste à exercer des pressions, plus particulièrement avec les pouces, sur des points ou zones bien spécifiques du corps, le patient restant habillé. Il s'agit d'un toucher unique : chaud, ferme, codifié, rythmé, profond, enveloppant et contenant.*

*Le **Do In**, quant à lui, consiste à réaliser sur soi un enchaînement de massages par pressions, percussions, pincements ou frictions. Il est souvent comparé à de l'auto-shiatsu.*

*Ces deux pratiques sont associées à des mobilisations et des étirements.*

*Discipline traditionnelle chinoise, le **Qi Gong** est basé sur la réalisation d'un enchaînement de mouvements lents et ordonnés du corps, synchronisés à la respiration afin de diriger l'énergie originelle (« Qi »), l'entretenir et la régénérer à l'intérieur du corps.*

*Ces approches holistiques s'inscrivent dans la filière des techniques manuelles et gestuelles pratiquées depuis des millénaires en Extrême-Orient. Elles ont pour objectif d'harmoniser la circulation énergétique du corps, ce qui a pour effet de détendre, relaxer, dynamiser les fonctions vitales physiologiques et optimiser les capacités naturelles de défense du corps. Elles favorisent l'équilibre du sujet tant sur le plan physique que psychique et soulagent ainsi divers maux.*

*En psychomotricité, elles apportent de nouvelles perspectives de soins en générant de nombreux bienfaits, proches de ceux procurés par la relaxation : relâcher les tensions musculaires, développer le registre sensoriel, réguler la fonction tonico-émotionnelle, structurer le schéma corporel et l'image du corps, soutenir l'organisation spatio-temporelle, donner des éprouvés corporels agréables et rassurants, favoriser l'unité psychocorporelle, améliorer la relation à soi, à autrui et à l'environnement.*

### PUBLIC

Psychomotriciens et autres professionnels de santé.

### INTERVENANTE

#### Sophie CARRIÉ-MILH

Psychomotricienne D.E./ Praticienne shiatsu FFST / Technique de niveau 1 Art Énergétique Chinois -option Qi Gong validée / Enseignante à l'IFP de Toulouse

Auteur de « *La pratique du Shiatsu en thérapie psychomotrice. Témoignage clinique et nouvelles perspectives* », Paris, Vernazobres-Grego, 2009.

### CONTENUS

- **Présentation du shiatsu, du do in et du qi gong :** définition, historique, intérêts, pathologies concernées, contre-indications et études scientifiques.
- Brève introduction aux principes théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- Pratique quotidienne de ces trois techniques.
- Partage des éprouvés corporels.
- Réflexions autour du cadre, des indications, des fonctions thérapeutiques, des pistes d'évaluation et des limites de ces pratiques dans le soin, en particulier en psychomotricité.
- Échanges à partir de nombreux cas cliniques.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Expérimentation individuelle ou en binôme des pratiques corporelles enseignées.
- Verbalisation du ressenti personnel et réflexion de groupe, pour découvrir les fonctions thérapeutiques et la manière d'intégrer ces techniques dans sa pratique professionnelle.
- Illustrations cliniques (supports dessins et vidéos).
- Mise à disposition de documents numériques (articles et fiches techniques).