

## Shiatsu Assis (Amma)

### Description/Définition

Le Shiatsu a des racines chinoises vieilles de 5000 ans et fut introduit au Japon il y a 13 siècles.

Le mot « massage » caractérisé par deux caractères chinois « AN » et « MO » signifie « calmer par le toucher » et également « tonifier - disperser l'énergie ». Il se prononce en japonais « ANMA ».

En 1982, un américain, praticien de Shiatsu, se basant sur l'art traditionnel japonais de digitopression, invente le concept de massage sur chaise.

Par des pressions, des étirements sur le dos, les bras, les mains, la nuque, le crâne d'une personne habillée en position assise, le praticien libère les blocages et les tensions accumulées dans le corps. Il stimule dans le même temps des points d'acupuncture pour favoriser le relâchement du système nerveux et rééquilibrer la circulation énergétique.

Sans prétendre agir en profondeur comme le travail de shiatsu au sol, il contribue à une meilleure hygiène de vie et s'adresse tout particulièrement à ceux qui subissent les contraintes du monde moderne (productivité, stress, temps, pollution, etc..).

### Pré-requis/Public

Aucun. Ce stage s'adresse aux personnes souhaitant acquérir la pratique d'une technique de toucher, les professionnels du soin du corps et les professionnels de santé souhaitant s'approprier rapidement une technique corporelle efficace permettant un travail de détente qui peut se pratiquer à tout âge et en tout lieu.

### Objectifs du cours

- S'approprier en 2 journées un protocole directement applicable d'un massage assis ou Amma
- Apprendre à s'adapter aux contraintes du receveur
- Apprendre comment libérer les blocages et les tensions accumulées dans le corps par des pressions, des étirements sur le dos, les bras, les mains, la nuque, le crâne d'une personne, habillée en position assise.

### Contenu

Présentation du massage (origine, positionnement,...)

Techniques sur le dos

Techniques sur les bras

Techniques sur la tête

Protocole complet

Indications, contre-indications

### Durée

16 heures (2 jours)