

programme niveau I

Sensibilisation et développement interne du Qi

- exercices de Do-in
- étirements des méridiens Makko-Ho
- Qi Gong
- centrage dans le hara

Pratique du shiatsu

- technique du shiatsu
- utilisation du hara
- traitement sur le dos, sur le ventre, sur le côté et assis (katas)
- les méridiens classiques
- les étirements des méridiens
- localisation et structure des tsubos

Introduction au diagnostic oriental

- diagnostic par l'observation (Bo Shin)
- diagnostic par l'écoute (Bun Shin)
- diagnostic par le questionnement (Mun Shin)
- diagnostic par le toucher

Théorie MTC

- Yin et yang
- les cinq éléments
- les organes Zang Fu et leurs fonctions
- les substances vitales

Anatomie et physiologie

systemes squeletto-musculaire, digestif, cardio-respiratoire

