

ECOLE

présente

B  
R  
E  
I  
Z  
H  
S  
H  
I  
A  
T  
S  
U



L'ABC  
du  
SHIATSU

SHIATSU SUR CHAISE



# AVERTISSEMENT

*Ce fascicule est le complément du DVD. En lisant cet ouvrage, vous y trouverez des informations complémentaires afin de mieux vous positionner et d'appliquer vos pressions.*

*Très bonne lecture et bonne pratique à toutes et à tous...*

*Toute l'Equipe de Breizh Shiatsu*

# TABLE DES MATIERES

Avertissement  
Remarques générales  
Questionnaire  
Les gestes à adopter  
Décomposition du shiatsu sur chaise  
Ouverture  
Épaules  
Pressions points sur l'épaule  
Bras  
Extérieur avant-bras  
Dos de la main  
Intérieur avant-bras  
Paume de la main  
Doigts  
Étirement bras  
Dos  
Hanches  
Brossage  
Nuque 1  
Etirement nuque  
Pattes d'araignée  
Pincés de crabe  
Nuque 2  
Fermeture  
Etirement ailes de poulet  
Etirement ailes d'anges  
Compressions trapèzes/bras  
Brossage en cascade  
Brossage épaules  
Percussions  
Percussions mains en prière  
Percussions mains en coupole  
Fin de séance  
Résumé déroulement séance  
Séances raccourcies

# QUESTIONNAIRE

Le shiatsu sur chaise à ses limites et n'est nullement réalisé dans un but thérapeutique, mais uniquement dans un cadre de détente et de bien-être. Cependant, même si nous parlons de détente et de relaxation, le praticien posera toujours un certain nombre de questions de prudence à la personne recevant ce shiatsu.

Ces questions seront toujours posées à la personne avant qu'elle ne s'assoit sur la chaise.

## 1. « Avez-vous déjà reçu un modelage? »

Si oui, « Avez-vous déjà reçu un modelage shiatsu? »

Si ce n'est pas le cas, expliquez en quelques phrases en quoi cela consiste.

## 2. « Êtes-vous enceinte ? »

Si c'est le cas, évitez de réaliser un shiatsu sur cette personne, car un certain nombre de points sont abortifs et peuvent provoquer des contractions involontaires.

## 3. « Avez-vous mangé dans les quatre heures? »

Si la personne n'a rien absorbé depuis plusieurs heures, il faut l'avertir sur la possibilité d'évanouissement, et qu'il est plus prudent d'aller manger.

## 4. « Avez-vous des douleurs particulières ? »

Tout en montrant sur votre propre corps, les zones que vous allez travailler, demandez à la personne si elle a d'éventuels problèmes particuliers. ( maladie, points douloureux, irritations, inflammations, plaies, coupures, etc...)

## 5. « Prenez-vous actuellement un traitement médicamenteux ? »

Si c'est le cas, il faudra être particulièrement prudent chez ce type

de personnes. Et plus particulièrement chez celles qui absorbent des anti-inflammatoires ou des anti-dépresseurs qui modifient l'état de conscience et par la même le ressenti des pressions.

**Dans tous les cas, si vous avez un doute, abstenez-vous de toute pratique**

En suivant une telle règle, vous ne pratiquerez jamais au-delà du niveau de vos capacités. Vous vous respecterez, ainsi que la personne qui sollicite ce type de modelage. Par contre, expliquez toujours à la personne le pourquoi de cette impossibilité.

Pensez toujours à demander à la personne pendant que vous effectuez votre shiatsu si la pression ou les étirements lui conviennent

Dans tous les cas, il vaut mieux être toujours très prudent. Mieux vaut toujours plutôt faire moins que trop dans ce type de pratique. Trop de pressions pourraient être très désagréables.

### En cas d'évanouissement !

Attention, il peut arriver que certaines personnes peuvent s'évanouir sur la chaise. Dans ce cas ne paniquez pas. Allongez là au sol et appelez les premiers secours. Souvent il peut y avoir une petite chute de tension qui n'a pas lieu de s'inquiéter.

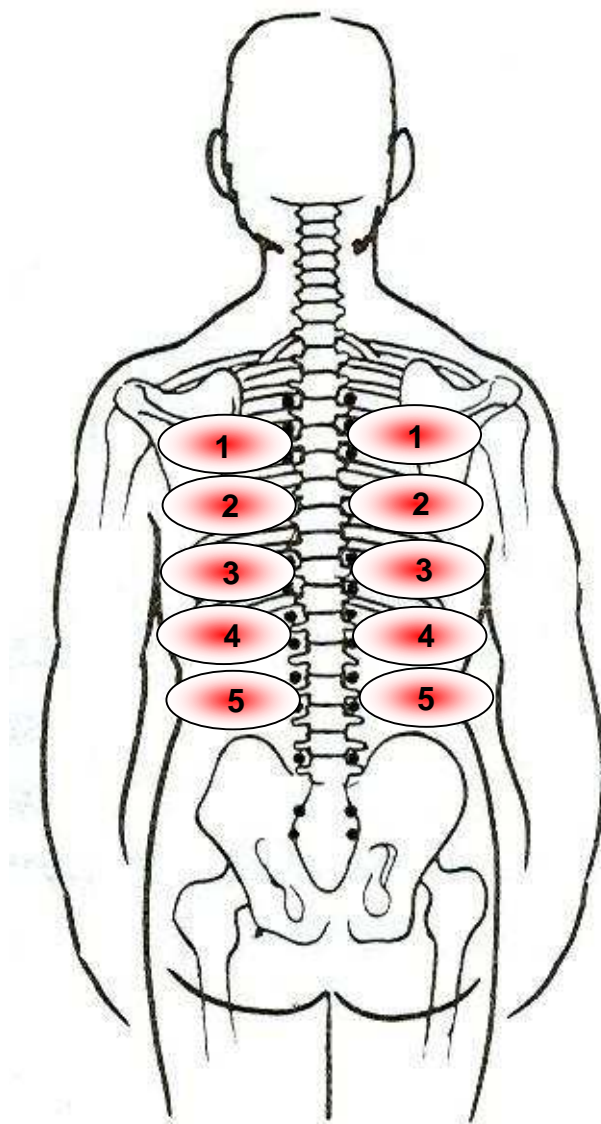
# DECOMPOSITION DU SHIATSU SUR CHAISE



## *Séquence*

Exercez une pression sur cinq positions en descendant le long de la crête des dorsaux. Expirez à chaque pression

Inspirez après chaque pression, puis glissez vos mains un peu plus bas sur la position suivante, tout en faisant pivoter votre pied vers l'arrière:



## *Suggestions*

Ne poussez pas vos hanches en avant.