

ACADEMIE DE SHIATSU

Disciplines Energétiques Sportives et Culturelles

Siège Social : Le petit Pouyaud 7 Chemin du Château d'eau 24750 CHAMPCEVINEL
Secrétariat : Académie Phocéenne 81 rue Chateaubriand 13007 MARSEILLE
Courriel : therapie-shiatsu@wanadoo.fr Tél : 06 09 16 64 92/06 25 19 07 88
RNCP 32026 SIRET : 794 275 156 00022 N° déclaration d'activité : 72 40 01069 40
Datadock : 0044544

PROGRAMME AMMA (Massage Assis)

Le Amma, massage assis, est une technique d'acupression et de massage sur chaise, d'une durée de 15 mn/20mn environ, en entreprise, à domicile, et lieux publics.

A) LE REVEIL ENERGETIQUE : TECHNIQUES POUR EQUILIBRER LES ENERGIES

- Friction et pétrissage des mains
- Etirements des doigts
- Etirements des doigts en arrière
- Recharge des mains en énergie
- Friction des poignets
- Secouer les mains
- Frapper sur et derrière la tête
- Friction des tempes, et du front
- Percussions sur le thorax
- Percussions sur les bras
- Stimulation de la respiration, frappe sur le thorax et dos
- Percussion sur les omoplates
- Zeiza
- Pressions sous les côtes
- Percussions le long des jambes, intérieur et extérieur
- Friction des genoux, des tibias
- Auto-massage du bas du dos

B) AMMA : LA TECHNIQUE :

- Le Matériel - L'Accueil - Le Lieu

1. Le Lâcher Prise

- Relâchement du dos
- Relâchement des bras (le pendule)
- Relâchement de l'épaule
- Rouler de bras

2. Détendre et Stimuler

Derrière

- Détendre les trapèzes
- Rotation sur les omoplates
- Pressions de chaque côté de la colonne
- Etirement de la colonne
- Pressions shiatsu

Devant

- Pattes de chat sur les épaules
- Shiatsu des épaules
- Pressions des bras de chaque côté et mains

Côté

- Massage du cou
- Shampooiner la tête

Revenir derrière

- Marche de l'ours
- Frictions du dos et de la colonne
- Claquer

3. FIN DE SEANCE

- Tourner la tête
- Friction des bras ensemble
- Secouer les bras
- Etirements des bras

