

Jour 1

09:00-10:20

< Caractéristiques du shiatsu Kurétaké >

- Les 5 conditions pour une pratique du shiatsu non fatigante
- La bonne conformation de base de la main (analyse fonctionnelle et structurale) pour les pressions avec le pouce ; *correction personnalisée de la main* (répétée dimanche et lundi)

10:40-12:00

< Pressions de base >

- *Couché ventral* : shiatsu des régions dorsale-lombaire-fessière

13:30-14:50

< Shiatsu et mobilisation du membre supérieur : techniques de base >

- *Couché dorsal*

15:10-16:10

Suite

< Approche de la maladie de Quervain (tendinite du pouce) >

- *Couché dorsal* : test de Finkelstein et examen palpatoire de la zone douloureuse

Stimulation des branches cutanées du nerf radial à l'aide d'aiguilles (non acérées) Pyonex-zero

Jour 2

09:00-10:20

Correction personnalisée de la main

< Approche du syndrome du défilé thoracique >

- *Couché dorsal* : shiatsu des régions cervicale et thoracique ; mobilisation du cou et du membre supérieur

10:40-12:00

Suite

13:30-14:50

< Approche de la phase chronique de l'épaule gelée >

- *Couché latéral et couché dorsal* : shiatsu de la région de l'articulation de l'épaule
- *Position assise* : méthode *sôtai*

15:10-16:10

Suite

Jour 3

09:00-10:20

Correction personnalisée de la main

< Approche du tennis-elbow (épicondylite latérale ; douleur tennis "revers") >

- *Couché dorsal* : test d'extension du majeur (test de Maudsley) ; shiatsu du muscle court extenseur radial du carpe (11GI *Kyokuchi* , 10GI *Te-no-sanri*)

10:40-12:00

< Approche du golf-elbow (épicondylite médiale ; douleur tennis "coup droit") >

- *Couché dorsal* : shiatsu du muscle rond pronateur (3C *Shôkai* , P6 *Kôsai*)

13:30-14:50

- Utilisation du coude et du genou

15:10-16:10

< (Do-in) Self-shiatsu et stretching à l'usage du praticien >

Remise des certificats, photos avec l'enseignant.