

## Le 1 Avril

09:00-12:00 (il y aura une pause 20 mins)

< 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 structurelle) pour les pressions avec le pouce ; *correction personnalisée de la main* (répétée dimanche et lundi)
- La plupart des symptômes gênants pendant la grossesse sont causés par le changement de la posture, et l'œdème dû aux hormones féminines.
- Précautions à prendre pour pratiquer le shiatsu sur les femmes enceintes. « La position Sim's » pour éviter le syndrome de la chute de la tension artérielle sur la position allongée sur le dos.

14:00-16:40 (il y aura une pause 20 mins)

- L'œdème des jambes, et des crampes causées par le syndrome de l'hypertension artérielle gravidique.
- Techniques pour réchauffer les pieds froids immédiatement en utilisant la théorie de la suppression 1b en neurophysiologie.

## Le 2 Avril

### Le matin

- Travail sur la tension du cou et des épaules (katakori)
- Maux de têtes,
- Douleur occipital ← compression de nerf grand occipital provoqué par la tension musculaire semi-épineux.
- Maux des muscles temporelles, sur les tempes, douleur derrière les yeux ← le syndrome de nerf trijumeau et de nerf grand occipital.
- Vertige ← Fatigue musculaires du groupe musculaire sous-occipital causé par le mouvement oculaire en faisant trop d'écrans (PC et smartphone).

### L'après-midi

- Lombalgie
- Lombalgie à cause de la posture : la méthode d'approche des muscles courts dorsales.
- Mal au dos lié aux articulations facettaires : la méthode d'approche des muscles psoas-iliaque, iliaque, et grand psoas.
- Sciatique : la technique pour le relâchement myofascial des muscles piriformes.
- Douleur pelvienne : la méthode pour travailler sur la douleur des articulaires sacro-iliaques.
- Douleur à la hanche : la méthode de la manipulation pour relâcher les muscle psoas-iliaque, et les muscles adducteurs. (en utilisant la théorie de la suppression 1a en neurophysiologie)
- Constipation

## Le 3 Avril

### Le matin

Tendinite de la main (léger et modéré)

- Approche de la maladie de Quervain (tendinite du pouce) : Stimulation des branches cutanées du nerf radial à l'aide d'aiguilles (non acérées) Pyonex-zero.
- Conseille aux clients comment prendre le bébé dans leurs bras pour éviter la maladie de Quervain.
- Doigt à ressort : Le shiatsu avant-bras avec ruban adhésif afin d'éviter des craquements.
- Syndrome du canal carpien : Le shiatsu avant-bras.
- Technique pour réchauffer les mains froides immédiatement en utilisant la théorie de la suppression 1b en neurophysiologie.

### L'après midi

- La nausée pendant la grossesse : La moxibustion ( okyu ) sur le ventre.
- Le diabète gestationnel : la moxibustion sur le dos pour baisser le taux de la glycémie.
- L'exercice pour renforcer le périnée pour la fuite urinaire.
- Do-in Self-shiatsu et stretching à l'usage du praticien

Questions réponses

Remise des certificats, photos avec l'enseignant.