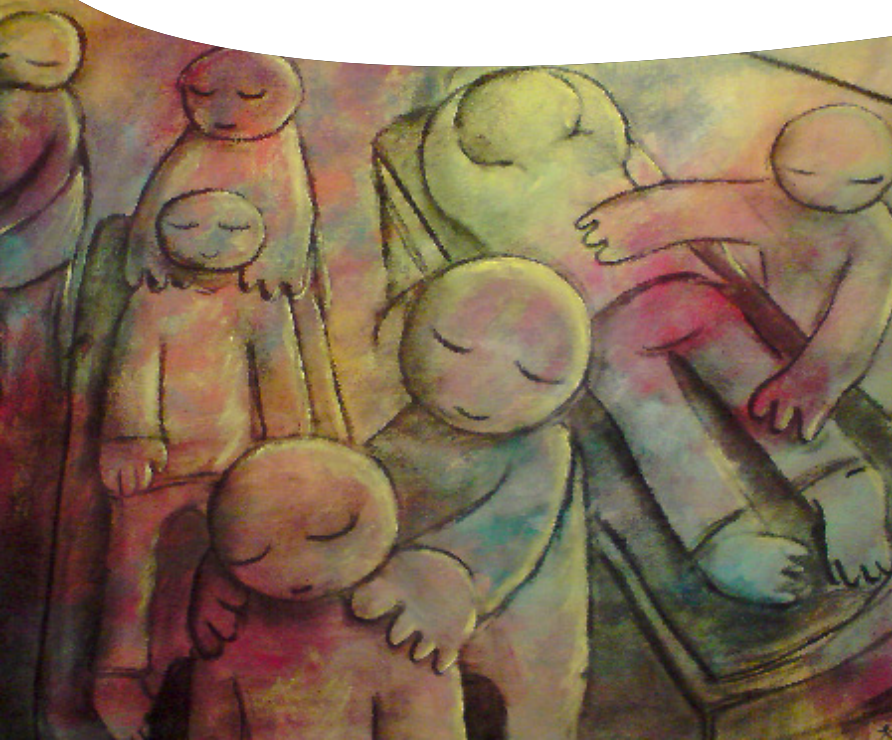




CHUAN TONG *International*
arts traditionnels chinois

Massage TuiNa Programme



精益求精 *jīng yì qiú jīng*

"Perfectionner sans cesse son art"

Programme

*Formation pro
Théorie/Pratique
en 6 week-ends*

*Apprentissage Pratique
et
Apprentissage Théorique*

PROGRAMME

推拿 - Tuī Ná - MASSAGE

2 WEEK-ENDS 100% PRATIQUE : les bases indispensables
Cycle de 2 week-ends ouvert à tous.

FORMATION THÉORIE / PRATIQUE en 6 week-ends

Apprentissage en 3 week-ends théorique / 3 week-ends
pratique

Chacun des cycles de 3 week-ends est accessible dès que
vous avez acquis les bases du tuina (cycle des bases en 2
week-ends pratique).

PROGRAMME 1

APPRENTISSAGE PRATIQUE

Techniques de Massage

An Mo Shou Fa

1. Classification, nom et définition des méthodes (supports)
2. Démonstration, explication. Pratique, correction.
3. Utilisation clinique



Principales Tehcniques

Méthodes par frottement (mo ca shou fa) :

1. Mo (frotter, pétrissage doux), zhi mo (avec les doigts), zhang gen mo (avec la base de la paume), quan zhang mo (avec la paume entière), 2. Tui (pousser), fen tui (pousser séparant), zhi tui (avec le doigt), zhang gen tui (avec la base de la paume), quan zhang tui (avec la paume entière), 3. Zhang Cuo (rouler entre les mains), 4. Ca (frictionner), dayuji ca (avec l'éminence thénar), zhi ca (avec les doigts, tranche), zhang ca (avec la paume),

Méthodes par pression (ji ya shou fa) :

1. Na (saisir), 2. Dian xue (presser sur un point), zhou dian xue (avec le coude), zhi dian xue (avec le doigt), 3. An (presser), mu zhi an (avec le pouce), dou zhi an (avec tous les doigts), zhang an (avec la paume), zhang gen an (avec la base de la paume), zhou an (avec le coude), 4. Bo (remuer), mu zhi bo (avec le pouce), zhang gen bo (avec la base de la paume), zhou bo (avec le coude), 5. Nie (pincer), 6. Nian (rouler avec les doigts), 7. Cai Qiao (marcher sur), 8. Li (mettre en ordre), mu zhi li (avec le pouce), zhou li (avec le coude).

Méthodes par balancement (baidong shou fa) :

1. Rou (pétrissage profond) zhi rou (avec le doigt), dou zhi rou (avec tous les doigts), zhang rou (avec la paume) zhang gen rou (avec la base de la paume), zhou rou (avec le coude), zhou jian rou (avec la pointe du coude) , 2. Gun (rouler), zhang bei gun (avec le dos de la main), quan gun (avec le poing), zhou gun (avec le coude), 3. Yi zhi chan tui (pousser avec un seul doigt).

Méthodes par percussion (kouji shou fa) :

1. Pai (frapper), 2. Qiao (frapper), quan qiao (percussions avec le poing), zhi qiao (avec les doigts). 3. Kou (frapper).

Méthodes par vibration (zhen dong shou fa) :

1. Dou (secouer), 2. Zhen fa (vibrer).

Méthodes pour mobiliser les articulations (yundong guanjie shou fa)

Variantes :

Chaque technique diffère selon la localisation sur le corps, selon la partie employée (base de paume, paume entière, pouce, doigts, coude, avec une main ou les deux en même temps), selon la force, selon le rythme, selon les variantes de la technique elle-même selon d'autres critères. Les techniques sont souvent combinées entre elles (rou et bo, rou et li, na et rou, kou et gun, etc.)



S'exercer 练 Liàn

1. Selon chaque partie du corps :

1.a. Différentes petites séries d'enchaînements de méthodes par zone
1.b. Méthodes et leurs variantes employées pour le haut du dos, pour les épaules, pour le cou, pour le bras entier, pour le thorax, les hypocondres, l'abdomen, pour la main, pour le dos, pour les lombes, pour les fesses et la hanche, pour les jambes entières, pour la tête.

2. Structurer son TuiNa :

- 2.a. En fonction du temps et des parties du corps à traiter,
- 2.b. En fonction des techniques employées,
- 2.c. A l'aide des enchainements de base pour les grandes parties (comme le dos (cou, dos, épaules, trapèzes),
- 2.d. A l'aide des enchainements de base pour tout le corps.

3. Développer la qualité :

- 3.a. Travail de la main (sensibilité, puissance, souplesse). Travail du mental et du coeur (philosophie du massage, concentration, principes d'utilisation de l'énergie). Travail du corps (posture, coordination, relachement, ressenti, endurance).
- 3.b. Exercices spécifiques aux techniques employées et à la pratique du Tuina.
- 3.c. Exercices d'entraînement que l'on peut faire chez soi.

4. Accompagnement :

- 4.a. Explications, erreurs à éviter, travail d'approfondissement adapté à la progression.
- 4.b. Corrections et suivi personnalisés.
- 4.c. Exercices que l'on peut faire chez soi.

5. Meridiens principaux et points :

Repérage, palpation, méthodes de massage et de traitement.



Faire un TuiNa 推拿 Tuī Ná

1. Principes de déroulement d'une séance. Adapter à chacun. Précautions.
2. Séance de Tuina du trapèzes / dos / cou / tête
3. Séance de Tuina des lombes / jambes
4. Séance de Tuina corps entier
5. Repérage et traitement des affections courantes.
- 5.a. Exercices pratiques de traitement des Blessures (affections articulo-tendino-musculaires).
- 5.b. Repérage, palpation et traitement des " Láo s ù n 劳损".
- 5.c. Exercices pratiques de traitement des affections internes.

PROGRAMME 2

APPRENTISSAGE THÉORIQUE

☯ *Etude du TuiNa*

1. Historique et utilisation clinique actuelle.
2. Règles à respecter et contre-indications.
3. Techniques de massage
 - 2.a. Définition des termes
 - 2.b. Principes de fonctionnement et Indications des méthodes
4. Principes de traitement et mise en application.
5. Différences de raisonnement selon la nature des affections.
6. Repérage et traitement des affections courantes
 - 6.a. Blessures (affections articulo-tendino-musculaires) : au niveau du cou, du dos, des lombes, fessier-sciatique, jambe, genou, cheville, visage, épaule, coude, bras, avant bras, poignet, syndrômes Bi.
 - 6.b. Désordres internes : rhume, mal de tête, insomnie, toux, hoquet, douleur de l'estomac, douleur de l'abdomen, diarrhée, constipation, colique biliaire, rétention urinaire, affections gynécologiques (dysménorrhée, aménorrhée).

☯ *Moyens de Traitement*

1. *Ventouses* 火罐 *hu ǒ guān*

- 1.a. Apprentissage pratique de l'application des ventouses traditionnelles, et le massage/ déplacement de ventouses.
- 1.b. Etude des principes de fonctionnement et indications
- 1.c. Utilisations cliniques (utilisation classique sur le dos, autres localisations classiques, utilisations selon la nature des affections).

2. *Moxibustion* 艾灸 *ài ji ǔ*

- 2.a. Apprentissage pratique de l'application de la moxibustion.
- 2.b. Les différentes formes d'emploi (rouleaux, cones, grain de riz, sur aiguille, en boîte, le tigre chauffant, ...)
- 2.c. Utilisations cliniques, utilisations selon la nature des affections
- 2.d. Etude des principes de fonctionnement et indications

3. *Autres moyens de traitement.*

Initiation

Acupuncture 针 zhēn :

- a. Principes et méthodes, associations avec le tuina.
- b. Démonstrations des différents emplois.

Réflexologie plantaire chinoise :

1. Principes et démonstration.
2. exercices pratiques.

TuiNa pédiatrique, Xiao tuina :

- a. Principes et méthodes utilisées.
- b. Particularités du massage pédiatrique.
- c. Traitements courants.

Pharmacopée, diététique. Etude des principes et utilisation.

Fondements de Médecine Chinoise

Bases indispensables à la compréhension de l'étude du tuina.

Philosophie et principes fondamentaux. Yinyang appliqué en médecine, wu xing les 5 mouvements, Ethnologie, Organes-Entrailles (ZangFu), Sang, QI, liquides organiques, diagnostique, syndromes, prévention.

Meridiens

1. Définition et fonctions. Composition du système des méridiens.

2. Repérage et palpation du trajet des 14 méridiens principaux.

Règle de répartition, circulation, ordre de succession, relation externe/interne, syndrômes.

3. Trajets internes, branches divergentes, Luo, tendino-musculaires, zones cutanées.

4. Les 8 vaisseaux extraordinaires, fonctions, particularités et trajets.

5. Points

5.a. Localisation et indication des points courants, utilisations courantes.

5.b. Méthode de localisation des points, repérages et palpation.

5.c. Définition, classement et fonctions des différentes familles de points, points shu, mu, yuan, luo, ... et associations de points classiques.

5.d. Localisation, indication et palpation des principaux points "hors méridien".

Renseignements & Inscriptions

- www.taichi-chuan-tong.com
- Responsable TuiNa : 06 25 02 93 90
- e-mail : chuan.tong.tuina@gmail.com