



FORMATION KATA IKDO

PRESSIONS/BALANCEMENTS/RELACHEMENTS SUR CHAISE ERGONOMIQUE

3-FOURNIR UNE NOUVELLE TONICITE, QUITTER LA PERSONNE

ETAPES	OBJECTIFS	POSITION DE LA PERSONNE	POSITION DU MASSEUR	TECHNIQUES	NOMBRE	NOTES
17	Réveil musculaire	Demander à la personne de se redresser (à nouveau buste droit)	Derrière la personne	Saisir les deux épaules avec vos deux mains et demander à la personne d'inspirer et d'expirer profondément ; hausser ses épaules de plus en plus haut au moment de l'inspire, puis relâcher progressivement	3	<i>Demander à la personne d'inspirer</i>
18	Dénouer les tensions encore persistantes	*****	*****	Décollement des omoplates, faire le levier avec le gigot ; positionnement d'une main devant l'épaule et l'autre derrière l'omoplate	4	
19	Pressions Shiatsu pour tonifier	*****	*****	Petites frappes avec le bout des doigts, poignet souple (former un T autour de la colonne vertébrale)	2	
20	Pressions Shiatsu pour tonifier	*****	*****	Petites frappes souples avec les poignets réunis (former des zigzags autour de la colonne vertébrale)	2	
21	Réunifier la tête et les bras jusqu'au bout des doigts	*****	Un genou au sol derrière le massé	Glisser la main de la tête jusqu'au bouts des doigts (passage doux et enveloppant, voir sécurisant)	3	
22	Réunifier tous le dos	*****	*****	Effacer, voir épouster tout le dos, chasser de bas en haut de manière réconfortante	3	
23	Pause avant le Merci	*****	*****	Pauser les mains sur le haut des épaules avant le Merci – Temps d'arrêt 2 secondes		
24	Conclure le massage	*****	*****	Merci beaucoup ; frappes main droite pour conclure le massage Objectif faire sortir la personne de la chaise	3	