



Systeme des Kyus et Dans Shiatsu Body Zen®

5ème Kyū Connaître les Makko'ho :
postures, mouvements, éléments,
organes et entrailles associés.

*minimum 3 mois de
pratique*

4ème Kyū Connaître l'enchaînement
des Makko'ho sans aide.

*minimum 6 mois de
pratique*

3ème Kyū L'enchaînement des
Makko'ho est harmonieux, le nombre
de gestes réduits, le regard est
relâché, la respiration conduite

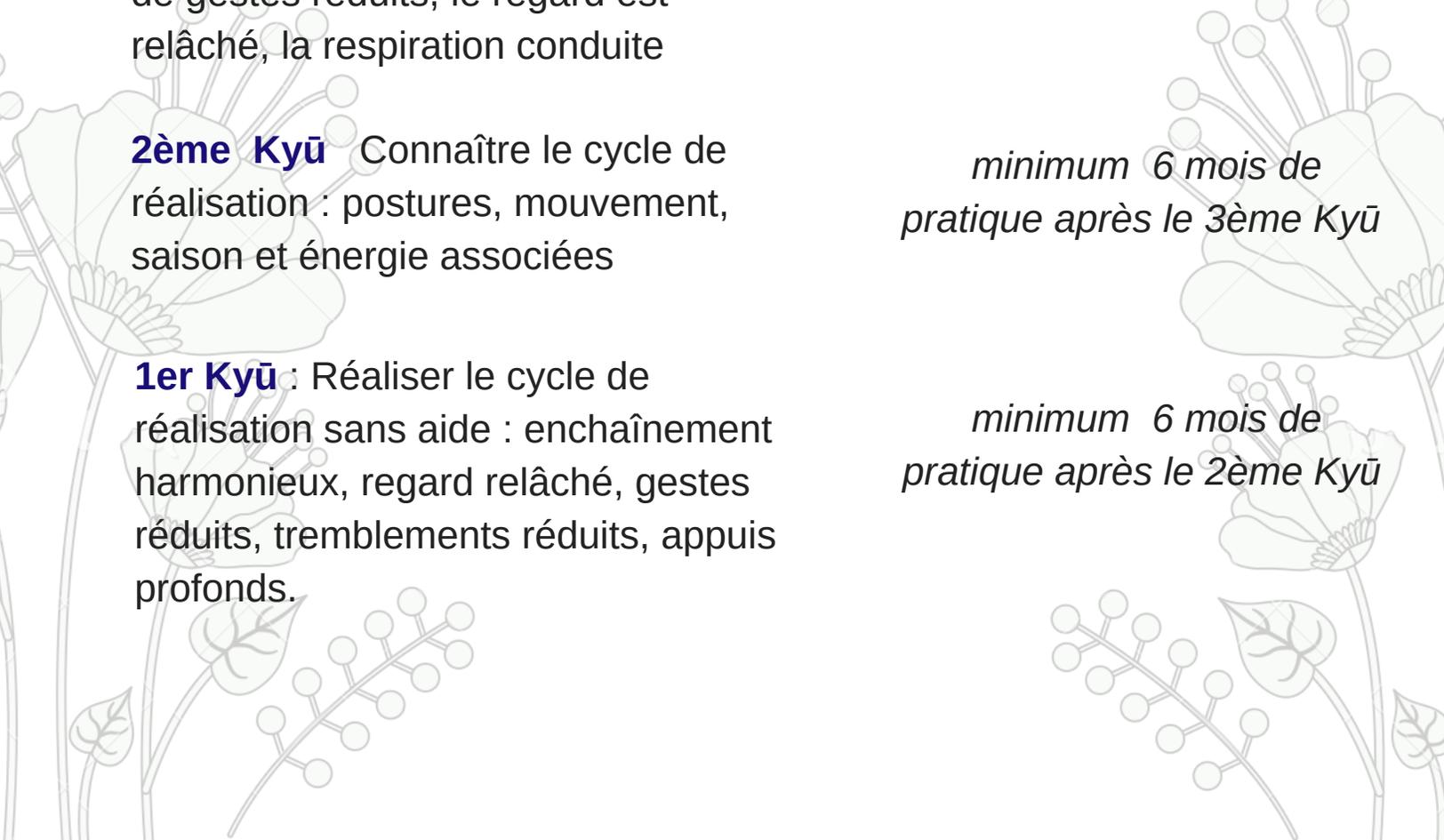
*minimum 6 mois de
pratique après le 4ème Kyū*

2ème Kyū Connaître le cycle de
réalisation : postures, mouvement,
saison et énergie associées

*minimum 6 mois de
pratique après le 3ème Kyū*

1er Kyū : Réaliser le cycle de
réalisation sans aide : enchaînement
harmonieux, regard relâché, gestes
réduits, tremblements réduits, appuis
profonds.

*minimum 6 mois de
pratique après le 2ème Kyū*





Systeme des Kyus et Dans Shiatsu Body Zen®

Itchinensei : Connaître les trajets de méridiens . Pouvoir assurer un échauffement.

*minimum 6 mois de
pratique après le 1er Kyū*

Ninensei: Connaître les correspondances biologiques et émotionnelles des méridiens. Pouvoir participer à une relaxation finale.

*minimum 6 mois de
pratique après
Itchinensei*

1er Dan : Réaliser son autodiagnostic via les makko'ho et pratiquer le rééquilibrage. Connaître shiatsu du pied et de la tête.

*minimum 12 mois de
pratique après
Ninensei*

2ème Dan : Tenir son carnet des saisons, connaître ses cycles et chronicités. Connaître massage Amma

*minimum 2 ans après
1er Dan*

3ème Dan : Réaliser le cycle du Zhe, et la danse Shiatsu.

*minimum 3 ans après
le 2ème Dan*

