



## Le Reiki Japonais

Le Reiki Japonais, une thérapie énergétique par le toucher agissant sur des points d'acupuncture et les méridiens. En augmentant la vitalité du corps, il procure une profonde relaxation du Corps et de l'Esprit.

Vous êtes allongé sur une table de massage et gardez vos vêtements. La praticienne pose ses mains au-dessus des points d'énergie nécessitant l'énergie Reiki. Progressivement, la vitalité du corps est augmentée, la circulation de l'énergie interne s'équilibre : les manques ou les accumulations sont supprimés, les tensions nerveuses et corporelles se relâchent et finissent par laisser place à une détente profonde du corps et de l'esprit.

Une séance de Reiki Japonais dure de 60 à 75 minutes.



## Le Amma assis

Le Amma assis combine plusieurs techniques corporelles qui s'apparentent au shiatsu : pressions, percussions, vibrations, tapotements, effleurages. Le praticien effectue un enchaînement précis appelé " Kata " en japonais, littéralement, " une série d'actions structurées ".

Il se reçoit habillé, en position assise, sur une chaise spécialement conçue à cet effet. La séance se décompose en séquences qui permettent d'obtenir le maximum d'efficacité de chaque geste. Il est appliqué sur le dos, la nuque, les bras, les mains et la tête.

Outre ses effets bénéfiques sur la circulation de l'énergie, le massage Amma assis permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur en 20 minutes seulement.

Passionnée par l'Art du toucher thérapeutique depuis toujours et forte de 12 années d'expérience dans le domaine de la thérapie énergétique japonaise et enseignant son Art depuis 2002, Corinne Bouty, votre intervenante, est praticienne en Amma assis, diplômée de l'institut Touch Line® depuis 2006, et formatrice depuis 2008.

Souhaitant poursuivre dans la Voie du bien-être et de la détente par le toucher, elle a été formée au shiatsu myo-énergétique par Hiroshi Iwaoka, acupuncteur, concepteur et maître de la myo-énergétique. Commencé en mai 2008, elle a terminé son cursus en Myo-énergétique au mois de septembre 2010 et a reçu sa certification de Praticienne en Myo-énergétique.

Parallèlement à ces disciplines, elle pratique le massage ayurvédique Marmas Kalari, sans visée médicale. Elle a été enseignée par Delphine Guinot, éducatrice de Santé Ayurvédique et Fondatrice de l'Association Shaktima.

Soucieuse d'acquérir de nouvelles compétences en matière de soins psychophysiological, elle débute en juin 2009 une formation en massage Ku Nye, une des thérapies externes de la Médecine traditionnelle Tibétaine. Elle est enseignée par Anu Rootalu, instructrice de L'Académie Internationale pour la Médecine Traditionnelle Tibétaine. L'Académie est dirigée par le Dr Nida Chenagsang.

Elle a également suivi une formation en Sokushindo, une méthode de Réflexologie Plantaire Japonaise. Elle a été enseignée par Grégory Rocher, Praticien en Shiatsu, certifié de l'Ecole Kuretake de Tokyo.

*Les méthodes de Relaxation Corporelle, présentées sur ce dépliant, ne se substituent pas aux traitements de la médecine allopathique ou psychiatrique et ne sont nullement associés à la kinésithérapie selon l'article L.4321-21 du Code de la Santé Publique et au décret n° 96-879 du 8 octobre 1996, modifié par décret n° 2000-577 du 27 Juin 2000 ; elles sont destinées à détendre les personnes. En cas de malaise important ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.*

## Autour de la Sérénité de l'Esprit & du Bien-être Corporel

### Cabinet de Massage Traditionnel de Relaxation & Thérapie Énergétique Japonaise

171, rue Manon Cormier  
33000 Bordeaux

Tél. 05 56 90 07 16

Gsm. 06 87 02 06 28

Courriel. [info@shiatsu-zen.com](mailto:info@shiatsu-zen.com)  
Site Internet. [www.shiatsu-zen.com](http://www.shiatsu-zen.com)



*« Le Corps est l'arbre de l'Eveil. L'Esprit est comme un clair miroir de sable pur. Nous devons toujours nous efforcer de le nettoyer afin de ne pas laisser se déposer sur lui la poussière. »*

### Corinne Bouty

Praticienne en Myo-Energétique  
& Reiki Japonais  
Praticienne en Massage Traditionnel  
Fondatrice & Enseignante  
de l'Ecole Usui Reiki Do  
Formatrice en Amma assis  
Membre de la Fédération Française de  
Shiatsu Traditionnel & de la Fédération  
Française de Massage assis.

# Détente & Bien-être

## **Le Shiatsu**

Le shiatsu, traduit littéralement par "pression des doigts", "shi" signifiant doigt et "atsu" pression, est une forme de thérapie manuelle - au vrai sens du terme, "qui remet en harmonie", née de la tradition médicale extrême-orientale.

Originaire du Japon et datant du début du XXe siècle, le shiatsu est issu de la très ancienne thérapie manuelle Amma venue de Chine et du katsu ou kappo, art ancestral japonais de "toucher" pour sauver la vie, constitué de mobilisations, de pressions et de percussions sur des zones précises du corps.

### **La Myo-énergétique**

L'art de préserver et de rétablir l'équilibre corporel. Une science subtile de la statique corporelle. Myo, veut dire "muscle" en grec, énergétique signifie "force vitale de l'organisme". La Myo-Energétique vise à décontracter les tensions musculaires du corps qui provoquent les déformations posturales, ce qui facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des hormones et améliore la circulation du sang et de la lymphe.

Le **Shiatsu Myo-énergétique**, créé par Hiroshi Iwao-ka, agit sur les domaines musculaires et nerveux, développe les niveaux d'énergie vitale et engage une réduction du stress et des tensions diverses tendant à supprimer les malaises et les douleurs, améliore la posture corporelle, renforce le système immunitaire, stabilise les plans émotionnels et psychiques, développe une conscience et des pensées positives.

Le Shiatsu myo-énergétique se pratique sur une personne habillée de vêtements légers, en position allongée sur un futon et dure 80 minutes.

## **Le Sokushindo**

Le **Sokushindo**, littéralement, la Voie de l'Esprit du Pied, est une méthode de réflexologie plantaire issue de la médecine populaire japonaise.

### **Les techniques du Sokushindo**

S'apparentant aux techniques du Anma, an, "appuyer" et ma, "promener la main sur", celles du Sokushindo stimulent les zones réflexes des pieds, les points d'énergies situés sur le parcours des méridiens des membres inférieurs, libèrent les petites articulations, relâchent les tensions des muscles et des tendons par des pressions des pouces, de la paume des mains, des étirements, des mobilisations, des pétrissages, des brossages, des vibrations et des percussions, avec pour seul outil, les mains.

### **Les bienfaits du Sokushindo**

Bien que le Sokushindo n'ait aucun but thérapeutique, dans le sens où la médecine moderne l'entend, il apporte une profonde détente du Corps et de l'Esprit, et redonne au corps son pouvoir de guérison. Il est efficace dans les domaines de la prévention et de la préservation de la santé, qu'elle soit physique ou mentale.

### **Déroulement d'une séance de Sokushindo**

La personne qui reçoit le Sokushindo est installée confortablement dans un fauteuil prévu à cet effet. Seuls les jambes et les pieds sont dévêtus. Une tenue souple et ample est conseillée.

Une séance dure 60 et se réalise en deux étapes. La première consiste à établir un contact par le toucher et à préparer les demi-jambes et les pieds à recevoir le massage en les enduisant d'huile végétale bio. L'huile a aussi pour fonction de nourrir la peau en profondeur. La seconde se déroule en un enchaînement, appelé kata au Japon, comprenant 50 manœuvres exercées sur chaque pied, avec douceur, fermeté ou fluidité, en fonction de celles utilisées et des parties du pied touché. Le Sokushindo est indolore ; il est très agréable à recevoir.

## **Le Marmas Kalari**

Issu du Kalaripayattu, art martial ancestral de l'Inde du sud, ce massage ayurvédique utilise des huiles végétales bio, en fonction du type de constitution (Prakriti) ou parfois de la saison. Il se donne avec les mains, sur le corps entier, en de larges mouvements rythmiques. Selon le tempérament individuel du receveur (Vata, Pitta ou Kapha), le toucher pourra être léger et doux, modéré et stimulant ou profond et puissant.

### **Les bienfaits du massage ayurvédique**

Pratiqué régulièrement, le massage ayurvédique stimule les marmas (points d'énergie), maintient la libre circulation des fluides vitaux et équilibre les humeurs biologiques. Il dénoue les tensions musculaires, fortifie le corps et la peau, aide à éliminer les toxines, renforce le système immunitaire, accroît la longévité. Il éloigne la fatigue physique et mentale, libère du stress. Il aide à résister à la dysharmonie en pacifiant les tendances et les émotions négatives. Il donne le pouvoir de tolérance et de patience ; ces qualités sauvent du chagrin, de l'anxiété et de l'adversité. Il procure un bien-être absolu ; ses vertus sont innombrables.

### **Qui peut bénéficier d'un Marmas Kalari ?**

Toute personne en recherche de bien-être et d'équilibre dans sa vie peut en bénéficier. Celles souffrant de tensions musculaires, de stress dû au travail et à la vie quotidienne, de difficultés d'endormissement et de réveil, de mauvaise digestion, ceci étant lié le plus souvent à un mode de vie et un état d'esprit inadéquats, d'épuisement physique et psychologique, etc., pourront y trouver un soulagement et un mieux-être. Celles qui n'ont pas de problèmes particuliers pourront largement profiter de ses bienfaits, simplement pour entretenir leur forme et bonne santé.

Le Marmas Kalari se reçoit au sol, sur une personne vêtue de sous-vêtements. Une séance dure en moyenne 80 mn.