

Table des matières

Introduction au Amma assis - Page 1

Une méthode de relaxation selon un art traditionnel japonais d'acupression.

Les contre-indications du Amma assis.

Les réactions (Menken).

Les techniques fondamentales du Amma assis - Page 4

Exercices d'assouplissement

Etirements des poignets et des avant-bras - Page 6

Self Sôtai - Exercices Japonais d'assouplissement - Page 7

Se préparer à la pratique

Kenkyoku ho : Méthode de clarification et de renforcement de l'énergie interne - Page 10

Apprendre à se centrer

Seichin Toitsu : Méditation de l'unification du corps et de l'esprit - Page 12

Les préliminaires au Amma assis

Questionnaire - Page 14

Dérroulement du Kata - Page 18

Représentation schématique du corps humain - Page 46

Les fondements philosophiques et thérapeutiques de la MTO

Le principe du Yin et du Yang - Page 52

Le Ki ou Energie - Page 55

Foyer (système des Trois Foyers ou Triple Réchauffeur) - Page 57

La théorie des Cinq Eléments - Page 59

Les méridiens - Page 65

Les notions de Jitsu et de Kyo - Tonification et dispersion - Page 72

Les stubos ou points d'acupuncture - Page 82

Les points d'énergies de la MTT identiques à la MTC - Page 86

Ressources

Le calme mental - Page 110

Méditation le long du fleuve - Page 112

Ecole Amma Shin Dô

65, Ter rue Etienne Sabatié
33 500 Libourne

Tel : 05 47 11 32 37 - **Gsm** : 06 87 02 06 28

Email : info@amma-shindo.com

Site Internet : www.amma-shindo.com

N° Siret 328 645 395 00042

Organisme de formation enregistré sous le n° 72 33 09603 33 auprès de la Préfecture de Région Aquitaine
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Manuel de formation en Amma assis - 2008 / 2022 © Corinne Bouty, Fondatrice de l'Ecole Amma Shin Dô.
Reproduction interdite, même partielle - Tous droits réservés