

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).

Exercices d'assouplissement

Makko ho – Exercices d'étirements des méridiens et de mise en mouvement de l'énergie - Page 4

Etirements des poignets et des avant-bras – Page 8

Se préparer à la pratique

Kenyoku ho : Méthode de clarification et de renforcement de l'énergie interne - Page 9

Apprendre à se centrer

Seichin Toitsu : Méditation de l'unification du corps et de l'esprit - Page 11

Les techniques fondamentales du Amma assis - Page 13

Les préliminaires au Amma assis

Questionnaire - Page 15

Déroulement du Kata - Page 19

Représentation schématique du corps humain - Page 48

Les fondements philosophiques et thérapeutiques de la MTO

Le principe du Yin et du Yang - Page 54

Le Ki ou Energie - Page 57

Foyer (système des Trois Foyers ou Triple Réchauffeur) - Page 59

La théorie des Cinq Eléments - Page 61

Les méridiens - Page 67

Les notions de Jitsu et de Kyo - Tonification et dispersion - Page 74

Les stubos ou points d'acupuncture - Page 84

Les points d'énergies de la MTT identiques à la MTC - Page 88

Ecole Amma Shin Dô

65, 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 / 2019 © Corinne Bouty

Reproduction interdite, même partielle – Tous droits réservés