

# 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](mailto:info@amma-shindo.com)

**Site Internet :** [www.amma-shindo.com](http://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