



# Evo Shiatsu

— F O R M A T I O N —

Un Shiatsu qui accompagne le corps à travers 5 axes,  
pour soutenir ses capacités naturelles de récupération



Guide d'introduction pour praticiens et futurs praticiens  
Ce guide est un support pour revoir l'essentiel de la vidéo.



# À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse aux personnes qui apprennent le Shiatsu, aux praticiens du bien-être, aux massothérapeutes et à celles et ceux qui pratiquent déjà le toucher.

Il ne s'agit pas simplement d'ajouter une nouvelle technique.

Il s'agit de découvrir une approche claire, progressive et respectueuse du corps.

Une première entrée dans l'univers de l'Evo Shiatsu.  
Ce guide est un support pour revoir l'essentiel de la vidéo.



comprendre  
la philosophie  
de l'approche



mieux appréhender  
le toucher  
et la présence



avoir une  
vision plus  
globale  
du corps



pratiquer avec  
plus de clarté  
et de sécurité



poser les bases  
d'une pratique  
progressive



Que vous débutiez ou que vous ayez déjà de l'expérience, ce guide est un point de départ simple, concret et utile.

**Bienvenue dans l'univers de l'Evo Shiatsu.**



# Le point de départ de l'Evo Shiatsu

Dans le corps d'une personne, beaucoup de choses peuvent se superposer.



La posture.



Les muscles.



Les facias..



La fatigue interne.



Le stress.



Le système nerveux autonome.



Les anciennes tensions.



Les expériences que le corps a gardées.



De l'extérieur, il n'est pas possible de tout déterminer complètement.



C'est pourquoi Eva Shiatsu ne réduit pas le corps à une seule cause.



Il accompagne le corps dans son ensemble, étape par étape.



L'objectif n'est pas de prouver une cause.  
L'objectif est de créer de meilleures conditions pour que le corps puisse retrouver plus facilement son équilibre et ses capacités naturelles de récupération.



# Pourquoi ne pas se limiter à la zone douloureuse ?



La zone douloureuse existe.



La sensation est réelle.



Le praticien doit l'écouter.



Mais la zone douloureuse n'est pas toujours toute l'histoire.



Une épaule tendue peut être liée au bras, au dos, à la fatigue, au stress ou à une ancienne réaction de protection.



Bras



Dos



Fatigue



Stress



Protection



Un bas du dos lourd peut être lié aux jambes, au bassin, au ventre ou à la posture.



Jambes



Bassin



Ventre



Posture

Evo Shiatsu ne nie pas la douleur.  
Mais il ne réduit pas le corps à cette seule zone.





# Les 5 axes de l'Evo Shiatsu

Evo Shiatsu organise son approche autour de 5 axes.



5 axes pour  
ne pas réduire  
le corps à une  
seule zone.



Ces 5 axes ne servent pas à choisir une seule explication.



Ils aident à ne pas réduire le corps à une seule zone, une seule technique ou une seule idée.

L'objectif est de rendre la pratique plus claire, plus progressive et plus complète.



## Axe 1

# Le squelette et la posture



**Le squelette donne une structure au corps.**

La posture montre comment le corps se soutient.



**Une posture qui change n'est pas forcément un problème à corriger.**

Parfois, le corps modifie sa manière de se tenir pour protéger une zone sensible, éviter une douleur ou chercher plus de stabilité.

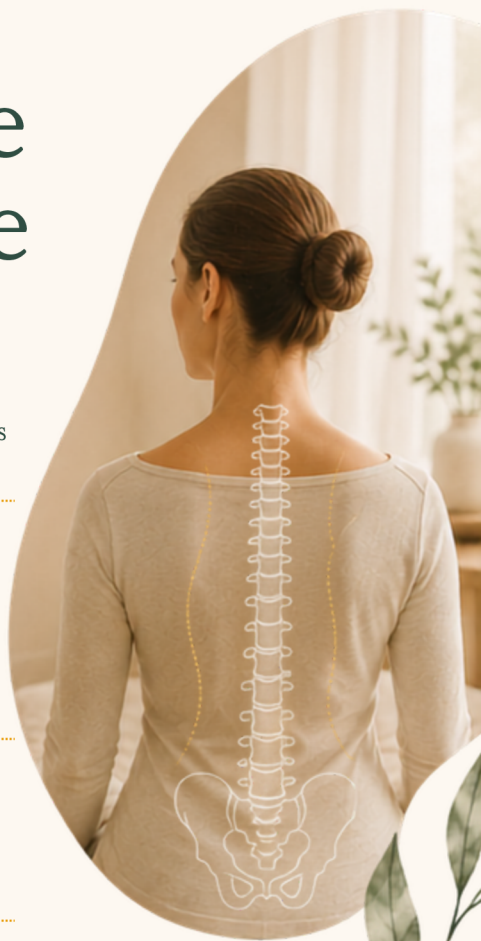


**Dans l'Evo Shiatsu, on ne cherche pas une posture parfaite.**

On accompagne le corps pour qu'il retrouve plus facilement du soutien.



**Quand le corps se sent mieux soutenu, certaines tensions de protection peuvent commencer à se relâcher.**



### L'objectif

Soutenir le corps pour qu'il retrouve une base plus stable et une posture plus confortable, sans forcer le changement.





## Axe 2

# Les muscles et les fascias

Les muscles permettent le mouvement.  
Ils soutiennent aussi la posture,  
les articulations et les gestes du quotidien.

Les fascias relient les tissus du corps.  
Ils forment un réseau continu  
qui aide à transmettre les forces,  
à soutenir, à protéger et à informer.

Quand une zone est dure,  
cela ne veut pas dire  
qu'elle est forcément la cause.

Un muscle peut se tendre pour  
différentes raisons :

-  parce qu'il travaille trop
-  parce qu'il protège une zone sensible
-  parce qu'il compense une autre faiblesse
-  parce qu'il réagit au stress ou à la fatigue

Evo Shiatsu ne consiste pas  
à appuyer fort sur l'endroit le plus dur.

L'objectif est de créer de meilleures  
conditions pour que le corps puisse relâcher  
plus facilement et plus durablement.



Le praticien invite le corps à :



se sentir  
plus  
soutenu



retrouver  
de  
l'espace



relâcher  
les  
tensions



récupérer  
en  
douceur



Le toucher clair, progressif et respectueux  
aide le corps à retrouver son équilibre naturel.  
C'est ainsi que le changement devient possible.

# Les organes et les conditions de récupération

## Les organes travaillent en silence.

Ils participent à la digestion, au repos, à l'énergie, au rythme du corps et à la récupération.

Quand le corps est fatigué de l'intérieur, cela peut parfois se ressentir dans l'ensemble du corps.



Une sensation de lourdeur.



Un ventre tendu.



Un dos chargé.



Une récupération plus difficile.

Dans l'Evo Shiatsu, les organes ne sont pas abordés comme dans un cadre médical. Mais la dimension interne du corps n'est pas oubliée.

L'objectif est de soutenir de meilleures conditions de récupération.



Soutenir la digestion.



Favoriser le repos.



Soutenir l'énergie.



Respecter le rythme du corps et la récupération.



La dimension interne du corps compte aussi. L'Evo Shiatsu l'accompagne avec douceur, pour soutenir la récupération.





# Le stress et le système nerveux autonome

Le stress n'est pas seulement dans la tête,  
Il peut aussi apparaître dans le corps.



Des épaules tendues.



Une nuque qui se serre.



Un ventre qui se contracte.



Un sommeil peu réparateur.



Une difficulté à relâcher.

Ces réactions ne sont pas imaginaires.  
**Mais cela ne veut pas dire que tout vient du stress.**



Dans l'Evo Shiatsu,  
on ne cherche pas à contrôler  
le système nerveux autonome.

On crée de meilleures conditions :



Un toucher sûr.



Un rythme calme.



Une pression adaptée.

Quand le corps se sent plus en sécurité,  
il peut parfois retrouver plus facilement le chemin du repos.



## En résumé

Le stress peut modifier  
la manière dont  
le corps se tient,  
se protège et récupère.

Evo Shiatsu crée  
un environnement  
favorable pour que  
le corps retrouve  
plus facilement  
son équilibre.



## Axe 5

# La mémoire du corps

La mémoire du corps ne désigne pas seulement les souvenirs dans la tête. Elle désigne aussi les réactions que le corps a apprises.



Une ancienne douleur.



Une blessure.



Une période de stress.



Une tension répétée.



Une posture gardée longtemps.



Une réaction de protection.



Le corps peut garder certaines traces de ce qu'il a vécu.



Dans l'Evo Shiatsu,  
cette mémoire n'est pas un problème à casser.



Le praticien ne force pas.



Il ne cherche pas à provoquer une grande réaction.



Il propose au corps une expérience plus sûre, plus calme et plus progressive.



# La position du praticien

Dans l'Evo Shiatsu, le praticien n'est pas là pour imposer un résultat au corps.

Son rôle est de créer de meilleures conditions.



Des conditions de sécurité.



Des conditions de calme.



Des conditions de soutien.



Des conditions de récupération.

Pour cela, il a besoin d'une pratique claire.

- Un toucher sur.
- Une pression adaptée.
- Une progression stable.
- Une présence calme.

Le praticien ne contrôle pas tout.  
Il accompagne le corps pour qu'il puisse retrouver plus facilement ses propres ressources.



Le praticien ne force pas le changement.  
Il crée de meilleures conditions.



# Evo Shiatsu Formation

Apprendre à accompagner le corps à travers 5 axes,  
avec clarté, sécurité et progressivité.



**Ce guide est une première introduction.**  
Il vous permet de revoir l'essentiel  
de la vidéo et de poser des bases solides  
pour votre pratique.

## Et maintenant ?



Dans les prochains emails,  
vous recevrez d'autres contenus gratuits,  
de nouvelles vidéos et des ressources utiles.



Nous continuerons à partager l'approche  
Evo Shiatsu, avec des exemples concrets  
et des explications claires.



Vous recevrez des informations  
sur l'avancement de l'Evo Shiatsu Formation  
et son ouverture.



Si cette approche vous parle,  
continuez à suivre les prochains messages.  
Le meilleur est à venir.



Evo Shiatsu n'est pas seulement une technique.  
C'est une manière d'être et d'accompagner le corps avec respect.

**Merci d'avoir découvert cette première porte d'entrée.**  
À bientôt pour la suite.



**Continuer la découverte**