



Shiatsu du Samouraï, en forme à l'école **avec le Shiatsu.**

« Le shiatsu du Samouraï – en forme pour l'école avec le shiatsu » est un programme conçu pour des enfants de cinq à douze ans. Il s'agit d'exercices spécifiques qui entretiennent la santé, améliorent la concentration et permettent d'acquérir une posture saine. Ce programme est clairement structuré, ce qui permet aux élèves de l'assimiler rapidement et d'effectuer efficacement les exercices d'une manière autonome.

La pratique régulière de ce programme contribue à diminuer le stress, en particulier la peur des interrogations écrites et des examens. Elle favorise le renforcement de l'efficacité personnelle de l'enfant : il apprend qu'il est capable d'initier des changements – tant chez lui-même que chez les autres. Savoir qu'il est apte à gérer lui-même des situations difficiles, confère à l'enfant assurance et capacité d'action renforcée. Pendant le shiatsu, en tant que donneur, il prend la responsabilité du bien-être de son partenaire et, en tant que receveur, il est en droit de faire respecter les limites qu'il a fixées. Les enfants sont même invités à reformuler régulièrement celles-ci, et à s'assurer qu'elles sont effectivement respectées – une expérience de vie primordiale.

A travers l'histoire de deux enfants japonais, Hanako et Kooko, nous découvrons la pratique du Samouraï-Shiatsu ainsi que l'histoire des chevaliers japonais.

Ce programme est destiné aux enfants de l'école primaire, mais peut également s'appliquer dans d'autres structures d'accueil. Les séances de formation sont entièrement pratiques. A travers différents exercices, les enfants peuvent améliorer de manière concrète leur santé mais également la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres.

De plus, le Samouraï-Shiatsu est basé essentiellement sur des valeurs de respect, de loyauté et d'entraide.

Origines du programme :

Karine Wernicke, kinésithérapeute pour enfants, constate au cours de sa carrière professionnelle que les problèmes de maux de tête, de dos ainsi que les symptômes liés au stress (tels que les maux de ventre et de tête, problèmes de sommeil et difficultés d'apprentissage) sont en augmentation chez les enfants. Dans les classes, les instituteurs observent également de plus en plus de problèmes de concentration.

Face à ces différents constats, Karine Wernicke, en collaboration avec son mari (pédiatre), ont spécialement conçu un programme Shiatsu pour les enfants entre 5 et 12 ans dans le but de pallier

aux différents problèmes, préalablement cités, rencontrés par l'enfant au cours de sa scolarité.

Ce programme est structuré clairement :

L'animateur vient une fois par semaine pendant une heure en classe. Durant 3 semaines, l'animateur pratique le programme avec les élèves et l'instituteur. Après 3 semaines, l'instituteur peut travailler en autonomie avec les enfants.

Ce programme est imprégné par la culture japonaise

Grâce à l'image du Samouraï (chevaliers japonais), des valeurs telles que la discipline et le respect d'autrui sont véhiculées.

Les bienfaits de ce programme :

Ce programme va permettre aux enfants d'améliorer concrètement leur santé ainsi que la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres.

Les objectifs pédagogiques :

- Améliorer la capacité de concentration ;
- Favoriser un meilleur maintien ;
- Favoriser une ambiance positive et respectueuse en classe ;
- Aider l'enfant à se connaître, à poser ses propres limites et accepter les limites de l'autre ; (Pour information, le toucher se fait uniquement avec l'autorisation de l'enfant).
- Découvrir la culture et la langue japonaise.

Le programme Samouraï fait l'objet d'une recherche scientifique :

Les étudiants de l'institut des Thérapies Corporelles de l'Ecole Supérieure Steinbeis à Berlin ont été chargés d'évaluer l'effet du Shiatsu à travers la mise en pratique du programme au sein des différentes institutions scolaires.

Dans le cadre de cette étude, des questionnaires spécifiques ont été conçus afin d'obtenir un retour des enfants et des enseignants ayant pratiqué le programme Shiatsu.

Les retours sont particulièrement positifs et s'articulent autour de différentes notions telles que : meilleure gestion du stress, amélioration de la confiance en soi et de l'image de soi ainsi qu'une amélioration au niveau des contacts sociaux.

Contact :

Christa Herbrand
4987 Stoumont
christaherbrand@netcourrier.com
0478/014620

Informations complémentaires :

www.samurai-programm.de
(site en allemand mais possibilité de traduction en français).

