

Tuina 1 - Bases et clinique de Tuina - 2026

Cette année de formation en 4 stages constitue la première étape d'acquisition technique et conceptuelle de la spécialisation dans la branche thérapeutique de la médecine chinoise qu'est le massage tuina. Acquisition technique : apprentissage des localisations et des méthodes spécifiques ; acquisition conceptuelle : savoir élaborer un traitement. Praticien/ne en massage tuina est un métier à part entière. Cette formation vous permettra d'exercer soit de façon indépendante soit dans un centre. L'efficacité de cette méthode thérapeutique correctement apprise et appliquée vous procurera la joie de soulager de façon simple et non invasive grand nombre de maux de vos contemporains, et d'avoir un métier de proximité responsable, indépendant, gratifiant et... non délocalisable!

Durée: 168.00 heures (24.00 jours)

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- étudiants formés en Bases fondamentales de médecine chinoise et aux outils du diagnostic
- étudiants venant d'autres branches de la médecine chinoise
- praticiens venant d'autres branches de la médecine chinoise
- praticiens shiatsu
- praticiens arts martiaux
- sportifs de haut niveau, danseurs, tous professionnels ayant une bonne connaissance de l'anatomie
- ostéopathes, kinésithérapeutes, acupuncteurs, dentistes...

Prérequis

- Formation en Bases fondamentales de médecine chinoise et aux outils du diagnostic à l'Institut Chuzhen
- Formation équivalente en France dans une autre école, après acceptation sur dossier et entretien et éventuellement test de connaissances
- Formation équivalente à l'étranger, après acceptation sur dossier et entretien et éventuellement test de connaissances
- persévérance dans l'effort nécessaire pour le travail quotidien du geste
- formation complémentaire en anatomie et en sémiologie accessible en parallèle à l'Institut recommandée pour les candidats sans connaissances dans ce domaine

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- connaître les principes de fonctionnement et règles thérapeutiques du massage tuina
- connaître les trajets des méridiens
- connaître via leur classement, description, indications, palpation et localisation les points des méridiens utilisés en tuina
- connaître les méthodes principales et des points à respecter lors de leur mise en œuvre
- acquérir un premier niveau de maîtrise des gestes techniques correspondant aux méthodes courantes
- savoir mettre en relation les méthodes courantes avec leurs applications cliniques
- savoir traiter par le massage tuina un certain nombre d'affections courantes de médecine externe

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- S1-J1 : TUINA et MÉRIDENS - MÉRIDENS ET POINTS D'ACUPUNCTURE
 - Présentation
 - Réflexion autour de la définition du Tuina
 - Histoire du Tuina
 - Anatomie : rappel du squelette et repères anatomiques
 - Théorie : notion de cun
 - TP : repérage des repères anatomiques et mise en pratique du décompte des cun
 - TP : appréhender le corps, le toucher et le ressenti au bout des doigts
 - Description du trajet et des fonctions du méridien Du mai
 - Description et localisation des points du Du Mai, fonctions et usages cliniques
 - TP : repérages des points du Du Mai
- S1-J2 : théorie et pratique des méridiens
 - présentation des catégories des méridiens (jing mai, jing lui, jing bie , jing jin et les merveilleux vaisseaux) et de leurs fonctions
 - Usages cliniques et repérage des points du Du mai
 - Repérages des points du Du mai
 - Rappel anatomique : principaux muscles du dos — localisation et couches musculaires
 - TP : repérage des muscles du dos
 - Théorie : méridien de la Vessie — trajet, points principaux, fonctions et applications cliniques
 - TP : repérage du méridien de la Vessie et exercices de pressions

- Théorie : le méridien de l'Intestin grêle et points principaux — trajet, points principaux, fonctions et applications cliniques
- TP : repérage du méridien de l'Intestin grêle et points principaux
- S1-J3 : Principes de traitement et nouveaux méridiens
 - Théorie : principes et règles thérapeutiques du massage Tuina
 - Familles de techniques de Tuina
 - Repérage des points principaux de la Vessie
 - Présentation du méridien tendino-musculaire (jing jin) et du méridien distinct (jing bie)
 - TP : cas clinique et répartition selon les Ba Gang
 - Théorie : méridien de la Vésicule Biliaire (VB) et du Triple Réchauffeur (TR) — trajet, points principaux, fonctions et applications cliniques
 - TP : introduction à la technique de Tui Fa
 - Exercices : muscler les mains et utiliser le poids du corps
- S1-J4 : Applications pratiques – VB / TR
 - Théorie : description, indications, palpation et localisation des points et méridiens - Applications cliniques
 - TP : repérage des méridiens VB / TR et des points principaux
 - TP : pratique de la technique Rou Fa sur la Vessie et la VB
 - TP : cas clinique – travail de groupe
- S1-J5 : Estomac et Gros Intestin
 - Théorie : méridien de l'Estomac et du Gros Intestin – trajet, tendino-musculaire, méridien distinct, points principaux
 - Fonctions et applications cliniques
 - TP : repérage des méridiens Estomac / GI et points principaux
 - TP : techniques de Ca Fa et percussions
 - TP : intégration des techniques Ca Fa, Tui Fa, Rou Fa dans un protocole bien-être du dos
- S1-J6 : Tuina et méridiens – Journée de pratique
 - TP cas clinique – réflexion sur les postures au travail - Révisions : exercices de visualisation du trajet des méridiens - TP : corriger sa technique de manière cohérente et efficiente - Retour et échanges sur le premier stage
 - TP : suite du protocole du jour 5
 - Révisions : exercices de visualisation du trajet des méridiens
 - TP : corriger sa technique de manière cohérente et efficiente
 - 5. Retour et échange sur le premier stage
- S2-J1 : Approfondissements
 - QCM en auto-correction
 - Révision des méridiens Yang des pieds par lecture musculaire
 - Cas clinique : douleurs lombaires
 - Principes de fonctionnement et règles thérapeutiques du massage
 - Raisonnement thérapeutique sur : lésions tendineuses, régularisation de l'énergie, sang, organes, viscères et méridiens
 - Méthodes par balancement (baidongleishoufa)
 - Théorie : méridien du Rein et du Cœur – trajet, points, fonctions et applications cliniques
 - TP : repérage du méridien du Rein et du Cœur
- S2-J2 : Méthodes complémentaires
 - Méthodes par frottement (mocaleishoufa)
 - Méthodes par vibration (zhendongleishoufa)
 - Méthodes par pression (anyaleishoufa)
 - Applications cliniques sur différentes régions du corps
 - Théorie : méridien du Foie et de la Rate – trajet, points, fonctions et applications cliniques
 - Théorie : méridien du Péricarde et du Cœur – trajet, points, fonctions et applications cliniques
- S2-J3 : Méthodes complémentaires
 - Méthodes par percussion (koujileishoufa)
 - TP : repérage des méridiens Yin des jambes et bras
 - Cas clinique : douleurs lombaires
 - Causes en médecine occidentale et MTC
 - Muscles impliqués dans les douleurs lombaires
 - Intégration des techniques dans un protocole cohérent
- S2-J4 à 6 : Étude des pathologies
 - Subluxations, entorses lombaires, surmenage des tissus mous, hernie discale, spondylarthrite ankylosante, discarthrose lombaire

- Étiopathogénie, signes cliniques, diagnostic, principes et méthodes de traitement - TP : M-test comme méthode de diagnostic des douleurs des méridiens
- TP : observation de la langue
- TP : prise des pouls
- TP : cas cliniques et mise en place de principes de traitement sur binôme
- Stage 3 - LE MEMBRE INFÉRIEUR S3-J1 Sacro-Iliaque + Ilio-Fémorale (anatomie et massage)
 - AM Présentation de l'anatomie du bassin et de la hanche. Système articulaire / Système musculaire / Vascularisation et innervation principale / points spécifiques (nerf sciatique / organes du petit bassin)
 - AM Palpation des repères anatomiques et repérage des points importants : Points d'acupuncture réguliers, zones et points de passages des artères et des nerfs importants. Tests importants (Lasègue / test en 3 temps / test de Patrick...)
 - PM Massage sacro-iliaque (gun fa / rou fa / an fa / tan bo fa / ca fa) + mobilisations spécifiques (yao fa / la shen fa / ba shen fa)
 - PM Massage ilio-fémoral (gun fa / an rou fa / tan bo fa / tui fa) + mobilisations spécifiques (yao fa / la shen fa / ba shen fa)
- S3-J2 Sacro-Iliaque + Ilio-Fémorale (pathologies et traitements)
 - AM Pathologies principales des articulations sacro-iliaque et Ilio-fémorale (syndrome du pyramidal, syndrome du tractus ilio-tibial)
 - AM Principaux syndromes de MTC (qi xue liang xu / qi zhi / xue yu), Syndromes bi han-shi et Syndromes par méridiens
 - AM Étude de cas cliniques
 - PM Construction d'un protocole de traitement pour plusieurs syndromes : qi zhi / bi zheng han-shi / syndrome zu shao Yang
 - PM Application d'un protocole au choix parmi ceux construits précédemment
- S3-J3 Genou (anatomie et massage)
 - AM Présentation de l'anatomie du genou et de ses particularités : Système articulaire / Système musculaire / Vascularisation et innervation principale / points spécifiques (ménisque, ligaments croisés...)
 - AM Palpation des repères anatomiques et repérage des points importants : Points d'acupuncture réguliers, points de passage des artères et des nerfs importants. Tests importants (glaçon / tiroir / ménisques / ligaments collatéraux)
 - PM Massage genou partie postérieure (gun fa / an rou fa / zhou an fa / tui fa) + mobilisations spécifiques (yao fa / la shen fa / ba shen fa)
 - PM Massage genou partie antérieure (gun fa / rou fa / an rou fa / yuji rou fa / ca fa / chan fa) + mobilisations spécifiques (yao fa / la shen fa / ba shen fa)
- S3-J4 Genou (pathologies et traitements)
 - AM Pathologies principales du genou (inflammation de la capsule articulaire / syndrome fémoro-patellaire / bursite infra-patellaire / syndrome des ligaments collatéraux / syndromes des ligaments croisés / ménisque. Principaux syndromes de MTC (qi xue liang xu / qi zhi / xue yu), Syndromes bi han-shi et syndromes par méridiens.
 - AM Construction de protocoles de traitement - hua mo yan ; bi zheng han-shi ; qi xue liang xu
 - PM Application d'un protocole au choix parmi ceux construits précédemment
- S3-J5 Cheville et orteils (anatomie et massage)
 - AM Présentation de l'anatomie de la cheville, des articulations du pied et des orteils. Système articulaire / Système musculaire / Vascularisation et innervation principale / Points spécifiques (fascia et aponévrose plantaire)
 - AM Palpation des repères anatomiques et repérage des points importants : Points d'acupuncture réguliers, points de passages des artères et des nerfs importants. Test principaux (flexion / extension / rotation / inversion éversion)
 - PM Massage cheville (tui fa / gun fa / an rou fa / ca fa) + mobilisations spécifiques (yao fa / la shen fa / ba shen fa)
 - PM Massage pied (tui fa / yu ji rou fa / an rou fa / nian fa / lei fa) + mobilisations spécifiques (yao fa / la shen fa / ba shen fa)
- S3-J6 Cheville et orteils (pathologies et traitements)
 - AM Pathologies principales des articulations de la cheville, du pied et des Orteils. (fascite plantaire / hallux valgus / tendinites externe et interne / tendinite du talon d'Achille) Principaux syndromes de MTC (qi xue liang xu / qi zhi / xue yu), Syndromes bi han-shi et syndromes par méridiens
 - AM Étude de cas cliniques
 - PM Construction de protocole de traitement - fascite plantaire - bi zheng han-shi - Syndrome zu jue yin
 - PM Application d'un protocole au choix parmi ceux construits précédemment
 - Temps d'échange et questions/réponses
- Stage 4 LES OUTILS COMPLÉMENTAIRES VENTOUSES – GUASHA - MOXA S4-J1 VENTOUSES (Introduction et manipulations de base)
 - AM Présentation des ventouses : histoire, les différents types de ventouses les plus courantes et leurs particularités : ventouses en verres, en bambou, cuivre, plastique souples, plastique rigide à pression. Précautions de base et contre-indications
 - AM Découverte et manipulation du matériel pour l'application des ventouses. Apprendre à poser une ventouse traditionnelle en verre.
 - PM Exercices de manipulation des ventouses Ventouses « fixes » – ventouses « éclair » - ventouses « glissantes » travail sur la force de succion.
 - PM Ventouses sur différentes parties du corps : épaule – hanche – genou - thorax - abdomen

- S4-J2 VENTOUSES (pathologies et traitements)
 - AM Étude de l'usage des ventouses selon les principes de la médecine chinoise : Libère la superficie et chasse les perversités / rétablit la circulation du Qi et du Sang / réchauffe le Yang / tonifie les zang fu
 - AM Étude de cas cliniques
 - PM Construction d'un protocole de traitement avec des ventouses - Chasser le vent-froid dans la superficie - Débloquent une contraction musculaire (qi zhi) - Chasser l'humidité et tonifier le centre
 - PM Application d'un protocole au choix préalablement construit.
- S4-J3 MOXIBUSTION (Introduction et manipulation de base)
 - AM Présentation de la moxibustion, de l'armoise et de ses particularités Précautions de base et contres-indications Étude de l'usage des ventouses selon les principes de la médecine chinoise : Réchauffe le yang et tonifie le qi ; Chasse le froid et assèche l'humidité ; fait circuler le qi et le sang
 - AM Découverte et manipulation du matériel pour l'utilisation des moxas Exercices de manipulation des moxas en bâton : piquer ; réchauffer ; suivre un méridien ; entourer une articulation
 - PM Moxibustion en cônes et grains de riz sur des grands points d'acupuncture
 - PM Etude de cas cliniques
- S4-J4 Pharmacopée pour l'usage externe
 - AM Introduction à l'usage de la pharmacopée dans ses usages externes : Bains et bains de pied / alcoolatures et percolations / macérations huileuses et baumes / patches
 - AM Exemple d'usage : Combinaison de ventouses et de baumes : - bi zheng han-shi (bassin) - réchauffer le centre
 - PM Utilisation des huiles essentielles en médecine chinoise Étude de quelques formules basiques pour usage externe - Faire circuler le Qi et le Sang - Réchauffer le Yang - Transformer et éliminer l'humidité
 - PM Exemple d'usage : - Massage et huiles essentielles - traitement des douleurs musculaires - Calmer le shen
- S4-J5 GUA SHA (introduction)
 - AM Présentation du gua sha (ou guasha), l'histoire, les différents types de guasha les plus fréquents et leurs particularités : corne, résine, métal, céramique, pierre, bois ; présentation des différentes formes. Précautions de base et contres-indications
 - AM Étude de l'usage du guasha selon les principes de la médecine chinoise : Libère la superficie et chasse les perversités / rétablit la circulation du Qi et du Sang / rafraîchit la chaleur / calme le Shen
 - PM Manipulation de base du guasha ban classique en forme de tigre
 - PM Entraînement de manipulation sur les articulations du membre supérieur
- S4-J6 GUA SHA (pathologies et traitement)
 - AM Étude de cas cliniques
 - AM Construction de protocole de traitement avec le guasha - Libérer la superficie et chasser les perversités - re bi au niveau articulaire (tendinite coude) - Rafraîchir la chaleur qui perturbe le cœur
 - PM Application d'un protocole de traitement préalablement construit
 - PM Réponses aux questions et retour sur la formation

ORGANISATION

Amel Drancourt, formatrice ; Pierre Seivert, formateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Matériel dédié : Mannequin anatomique, squelette
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- tables de massage pour les exercices pratiques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Participation au cours et aux séances de pratique.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.