

# Systeme des Kyus et Dans Shiatsu Body Zen®

**5ème Kyū** Connaître les Makko'ho :  
postures, mouvements, éléments,  
organes et entrailles associés.

*minimum 3 mois de  
pratique*

**4ème Kyū** Connaître l'enchaînement  
des Makko'ho sans aide.

*minimum 3 mois de  
pratique après le 5ème kyū*

**3ème Kyū** L'enchaînement des  
Makko'ho est harmonieux, le nombre  
de gestes réduits, le regard est  
relâché, la respiration conduite

*minimum 6 mois de  
pratique après le 4ème Kyū  
Obtention de l'Haori*

**2ème Kyū** Connaître le cycle de  
réalisation : postures, mouvement,  
saison et énergie associées

*minimum 6 mois de  
pratique après le 3ème Kyū*

**1er Kyū** : Réaliser le cycle de  
réalisation sans aide : enchaînement  
harmonieux, regard relâché, gestes  
réduits, tremblements réduits, appuis  
profonds.

*minimum 6 mois de  
pratique après le 2ème Kyū*



# Systeme des Kyus et Dans Shiatsu Body Zen®

**1er Dan** : Réaliser son autodiagnostic via les makko'ho et pratiquer le rééquilibrage.

*minimum 12 mois de  
pratique après le 1er  
Kyū*

**2ème Dan** : Tenir son carnet des saisons, connaître ses cycles et chronicités, pratiquer les 5 mouvements : Donner, Recevoir, Rayonner, Aimer, Libérer.

*minimum 2 ans après  
1er Dan*

**3ème Dan** : Réaliser le cycle du Zhe, Savoir apaiser les maux de ses proches par l'énergétique

*minimum 3 ans après  
le 2ème Dan*

