

opleiding
Zen Shiatsu[®]

2011/2012



ZEN SHIATSU OPLEIDING

Al bijna 15 jaar biedt de zen shiatsu opleiding een professioneel traject voor mensen die zen shiatsu als beroep willen beoefenen. In vier lesjaren krijg je onderricht in het ambacht van de shiatsu, in de oosterse geneeskunde met haar heel eigen zienswijze, een degelijke basis in de medische basisvakken en therapeutische vorming om te leren werken met mensen. In deze brochure wordt de inhoud en opzet van de opleiding toegelicht.

Wat is shiatsu

Shiatsu is een vorm van meridiaan behandeling oorspronkelijk ontwikkeld in Japan. Aangrijpingspunt is het energetisch functioneren van een mens in de ruimste zin van het woord. Door middel van het uitoefenen van druk op de menselijke huid, en het uitvoeren van strekkingen en manipulaties wordt de ki, of levensenergie uitgenodigd te gaan stromen om zodoende te zorgen voor een optimaal welbevinden. Wat aangesproken wordt is het zelfgenezend vermogen: shiatsu activeert het lichaamsbewustzijn en de mogelijkheden een nieuwe balans te creëren.

De zen van Zen shiatsu

Zen shiatsu is een stijl aanduiding. Namikoshi sensei is de grondlegger van de principes van shiatsu. Zijn leerling Shizuto Masunaga is de grondlegger van de zen shiatsu, een vorm die teruggreep op de tradities van de oosterse geneeskunde. Zijn pionierswerk op het gebied van meridianen heeft een grote impact op de shiatsu en zijn stijl is prachtig dynamisch. Zen verwijst in dit verband naar de eenvoud en stille meditatieve aandacht van waaruit je shiatsu geeft. Ze onderscheidt zich van andere stijlen van shiatsu door de nadruk die hierop wordt gelegd. Zen shiatsu is een gedeponeerd handelsmerk sinds 1996.

Ki

Ki is het centrale principe van de Oosterse Geneeskunde: *er is geen plaats dat het niet heeft, geen plek waar het niet door kan dringen*. Vertaald met vitaliteit, energie, levenslust of adem is het het werkterrein van alle helende kunsten maar ook vechtkunsten en schone kunsten. Ki is ons aangrijpingspunt, de balans van ki ons ultieme behandeldoel. Ki beweegt zich

alle lagen van ons functioneren: fysiek, psychisch, emotioneel, spiritueel. Ki uit zich in alles wat zich uitdrukt, kleur, geluid, vorm, beweging, emoties, orgaanfunctioneren. Bij bekenden merk je al gauw als ze uit balans zijn: de klank van de stem aan de telefoon, hun gebaren bij het spreken, hun kleur. Als shiatsu therapeut beschouwen we al deze uitingen inclusief symptomen als uitingen van ki en proberen ze in kaart te brengen als voltes en leegtes, waarnaar behandeld kan worden.

Druk

In het bestuderen van deze behandelingswijze is niet alleen de plaats waar gedrukt wordt, maar vooral de manier waarop de druk toegepast wordt van belang. Het gaat om de setting van je body-mind van waaruit je je partner met de juiste druk kunt benaderen: *het samengaan van handen en het zwaartepunt van het lichaam met een ontspannen focus*. In Zen Shiatsu® wordt dit principe duidelijk gestructureerd om te komen tot een helende toepassing.

Praktijkopleiding

De opleiding benadrukt het belang van hands-on leren: in het constant afwisselen van shiatsu geven en ontvangen en het onder woorden brengen van je ervaringen zullen de grootste leermomenten liggen.

In het basisjaar leer je met name het zo ontspannen en gecentreerd mogelijk gebruik maken van je eigen lichaam: dit bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van je aanraking en druk. Doel is het zetten van een fysiek kader waarbinnen je present kan leren zijn en je handen kunt ontwikkelen tot goede handen: aanwezig, gevoelig en met de juiste (druk)techniek. Als het kader klopt kan de aandacht zich richten op de ander: dit contact staat of valt bij het kunnen onderhouden van je eigen (fysieke) kader.

In het tweede jaar staat de meridiaanstudie centraal. In het derde jaar zullen met name je diagnostische vaardigheden aangescherpt worden zodat je kunt komen tot het zelfstandig behandelen van patiënten, het vierde jaar heeft als thema de therapeutische vaardigheden, praktijkopbouw en specialisaties binnen het vakgebied: zoals o.a. het werken met kinderen, zwangeren, ouderen. Als een rode draad door de jaren heen loopt de aandacht voor jezelf: shiatsu als weg voor je eigen wording en presentie. De

technieken die we daarvoor gebruiken zijn de meridiaanstrekkingen, do-in: een vorm van zelf shiatsu, meditaties, contactoefeningen, feedback geven en ontvangen en veel speelse partner oefeningen. Van studenten wordt verwacht dat ze bereid zijn naar zichzelf te kijken en te leren.

Vooropleiding: Voor deelname aan het programma is een vooropleiding op HBO niveau wenselijk; een goede motivatie en gezondheid heel belangrijk. Een goede beheersing van de Nederlandse taal is vereist.

Oosterse geneeskunde

De Oosterse Geneeskunde is een zowel een wetenschap als een kunst die zich toelegt op het samenspel tussen het lichaam en haar omgeving. Deze traditie dateert van 2000 voor Christus. Het lichaam wordt beschreven als een soort micro kosmos dat de (buiten) kosmos al dan niet reflecteert in een constante zoektocht naar de juiste balans: de tao. Het gedachtegoed van de Oosterse Geneeskunde ligt ten grondslag aan de toepassing van shiatsu en daarom is het belangrijk om in de loop van de jaren je de manier van denken van de Oosterse Geneeskunde eigen te maken en zo te kunnen 'vertalen' naar je praktijk: je energetische diagnose in een heldere taal te kunnen overbrengen, en de invloed van omgeving en levensstijl te zien.

Westerse geneeskunde

Om goed te functioneren binnen de bestaande gezondheidszorg, te weten waar je drukt maar ook het gehele scala aan klachten van je klanten te kunnen begrijpen is een goede kennis van de anatomie, fysiologie en pathologie van groot belang.

Studenten kunnen alleen opgaan voor diplomering nadat de certificaten voor de medische basisvakken zijn behaald. Je kunt de blokken in principe zelf indelen over de jaargangen. Geadviseerd wordt de anatomie meteen in het eerste jaar te starten, het blok fysiologie/pathologie (gecombineerd) kan je in 2de of 3de jaar volgen. In principe heb je over twee jaargangen een tweede lesavond om de veertien dagen voor de medische basisvakken. De EHBO wordt 2jaarlijks aangeboden. De lessen worden gegeven door ervaren praktijkdocenten en zoveel mogelijk gekoppeld aan de shiatsu praktijk.

HET BASISJAAR

In dit jaar staat de basisbehandeling centraal met als hoofdmotief het zo ontspannen en gecentreerd mogelijk gebruik maken van de eigen lichaamshouding om zo te komen tot een essentieel contact.

onderwerpen basisjaar:

Het ambacht: houdingsprincipes, basisbehandeling (kata's)

Zelfmanagement: do-in, meridiaanstrekkingen, hara-oefeningen

Energetische principes van yin&yang, hara, ki

Moxa: behandelingsprincipes en eenvoudige praktijk

Theoretische onderbouw van de Oosterse geneeskunde

Behalve de wekelijkse trainingsavond op de woensdagavond word je verwacht een aantal uren in de week te besteden aan het repeteren van de aangeboden stof in oefengroepjes of met een oefenpartner. Daarnaast zal je meteen vanaf september, om de twee weken op een tweede avond van 19.30-22.00 uur een aanvang maken met anatomie, dit zal aan het eind van het schooljaar worden afgesloten. Het shiatsu gedeelte van het basisjaar wordt afgesloten met een praktische proeve van bekwaamheid om te zien of de student voldoende vaardigheid heeft ontwikkeld. Tussentijds is er een evaluatiegesprek.

Trainingsvorm:

30 woensdagavonden en 5 zaterdagavonden, zomerschool (2dagen intensive met logies, excl. eten), 5 oefenavonden.

Kosten:

€1950 schoolgeld bij betaling ineens, €2000 bij gespreide betaling, excl. anatomielessen (€400) en aanschaf anatomieboeken (ca. €70), inclusief Shiatsu handboek van J. Vlaarkamp en lesmateriaal.

VERVOLGJAAR

Dit jaar is voor studenten die hen inmiddels opgedane bekwaamheid verder willen uitbouwen. De coördinaten zijn gezet, je handen groeien, er is ruimte voor een meer diepgaande studie van het netwerk dat dankzij overlevering van vele eeuwen inzicht tot ons kwam: de meridianen.

onderwerpen vervolgjaar:

Meridiaan verloop, toegepaste shiatsu (gevorderde technieken)

Antieke punten, energetica van de belangrijkste tsubo's

Energetica van de emoties; uitwerking van de vijf elemententheorie

Verlag maken van twee series van vijf behandelingen gegeven aan een cliënt en vijf losse sessies.

Zelf vijf shiatsu behandelingen ondergaan van verschillende professionele shiatsu therapeuten

Toepassing van gembercompressen en directe moxa.

Inleiding in de principes van voeding olv Simone Bosch

De meridiaan studie vormt in het tweede jaar de rode draad: het precieze lokaliseren en inzicht krijgen in het verloop en betekenis van de wegen die de ki volgt en hoe dit vervolgens vorm, beweging en functie genereert is een groot onderzoeksterrein met een grote impact op je manier van werken. De meridianen zijn de boodschappers van ons leven: zij vertellen en vertalen de samenhang van body met mind, van binnen met buiten, van boven met onder en links met rechts. Het concept van de meridianen is van ver voor onze jaartelling, maar is in het licht van deze tijd heel actueel: zij vertolken de energetische visie. Het meridiaanconcept laat zien hoe je energetische lichaamsstrategieën kunt begrijpen, hoe je de impact van emotionele disbalans kunt terugvinden in een over-dan wel onder-spanning op het meridianen-net, hoe de invloed is van levensstijl op de energie-setting in het lichaam.

Stage

In het tweede jaar maakt het assisteren in het eerstejaarsprogramma onderdeel uit van het programma. De indeling hiervoor wordt in het begin van het jaar gemaakt. Je zult merken dat het assisteren je gelegenheid geeft je geleerde stof opnieuw te zien in het licht van je inmiddels gemaakte vorderingen en dat je van daaruit oog krijgt voor de juiste manier van toepassen van shiatsu. Daarnaast wordt je in je eigen jaar gevraagd een warming-up te verzorgen.

Trainingsvorm:

30 maandagavonden (je traint door op dezelfde avond van het eerste jaar), 5 zaterdagdagen, 2 dagen zomerschool (inclusief logies, exclusief eten), 5 oefenavonden. Over het gehele jaar om de twee weken is er een tweede trainingsavond van 19.30 - 22.00 u voor de voortzetting van de lessen medische basisvakken mogelijk.

Naast het programma moet je ongeveer 10 uur per week rekenen voor praktijk & studie.

Kosten:

€1950 bij betaling ineens, €2000 bij betaling in gedeeltes, incl. studiemateriaal, exclusief studieboeken (ca. €65).

Verplichte literatuur:

Shiatsu Theorie en Praktijk, Carola Beresford-Cooke (Altamira Becht)

The Meridians of Zen Shiatsu door W. Rappenecker

Voor de overgang naar het derde jaar wordt een proeve van bekwaamheid in praktische en theoretische zin gehouden. Daarnaast is er een persoonlijk evaluatiegesprek om specifieke feedback te geven en individuele leerdoelstellingen op te stellen voor het derde studiejaar. Voor aanvang van het derde jaar dient al het voorafgaande voldoende beheerst te worden en de student klaar te zijn om voldoende tijd en ruimte te maken om zelf cliënten te gaan behandelen.

HET DERDE JAAR

Is de voorbereiding op het professioneel handelen: je leert diagnose stellen, een behandelplan opstellen en zelfstandig een behandeling uitvoeren. Dit jaar staat in het teken van het aanscherpen van je kwaliteiten tot een geïntegreerd samengaan van inzicht en intuïtie, weten en doen. De diagnose in shiatsu wordt gesteld in termen van potenties aanspreken van het stille, veronachte in plaats van louter symptomatische behandeling. Dit vraagt vertrouwen en veel support van de behandelaar wat moet blijken uit de aanwezigheid en de handen. Deze kwaliteit, die minder actie is, maar meer 'Zijn', zal moeten groeien: daaraan herken je de ervaring. Om optimaal te kunnen profiteren van de aangeboden stof dit jaar zal je je al moeten gaan wagen aan een aspirant behandel status.

onderwerpen derde jaar:

Buik en rugzone diagnose

Meridiaan diagnose

Inleiding in de pols diagnose

Back-shu en alarmpunten

Behandelingsprincipes: root-treatment en symptomatische behandeling; ho en sha; prognose

Het kunnen afnemen van een anamnese

Kern van dit jaar is het uitwerken van je diagnostische vaardigheden en integratie van je praktijk- en meridianenkennis zodat je kunt komen tot een zelfstandig behandelen van cliënten. Daarnaast:

Bezinning: het uitwerken van de inspiratie van waaruit je de zen-shiatsu vormgeeft; je voedingsbron, je drijfveer. Je zult in de supervisie leren vormgeven aan je behandelstatus.

Diagnose

Kijken, luisteren, ruiken, vragen en voelen zijn allemaal manieren om informatie te verzamelen voor het stellen van je diagnose. De ervaring leert dat de Oosterse diagnose pas vorm krijgt in de koppeling met een

gecentreerd zijn in de hara en is daarmee een bezigheid die gebaseerd is op een diep respect voor de mens met wie je werkt en de uiting van de energie van de kosmos.

Zo zullen we werken aan de hand van 'inspectie' van elkaar: het gezicht, de tong, de pols, de rug in diverse houdingen en bewegingen om oog te krijgen voor de uitingen van de energiebalans. In de tast ontwikkelt zich een grote verfijndheid. De tast is de kroon op je diagnose en maakt die rond.

Trainingsvorm:

Maandelijkse tweedaagse op vrijdag & zaterdag van 10-17.00 uur; supervisie dagen: werken met cliënten onder begeleiding, 1 vrijdag per maand individueel in te roosteren en 2 dagen en een avond zomerschool. 5 oefenavonden of intervisies.

Je wordt weer gevraagd om twee avonden mee te draaien met het 2^e jaar als assistent. Voorts wordt er van je gevraagd een stukje professe neer te zetten en verslag te doen van 50 behandelingssessies.

Kosten:

€ 2000 bij betaling ineens, € 2050 bij betaling in gedeeltes.

Supervisie

Naast de maandelijkse tweedaagse zijn er maandelijks supervisedagen waarop je kunt intekenen. Je dient minimaal 15 supervisie-uren te maken. Voor de supervisie breng je je eigen cliënten mee, die je eventueel al eerder hebt behandeld.

Afronding: theoretisch en praktisch in supervisie vorm.

Na dit jaar is afronding mogelijk met een certificaat voor mensen die niet als therapeut willen gaan werken.

HET VIERDE JAAR

Dit jaar is voor mensen die als therapeut professioneel aan de slag willen met shiatsu. Het vierde jaar is een extensie van de drie voorgaande jaren: een rijpingsjaar. Je hebt veel informatie aangereikt gekregen en het is tijd dat voor jezelf te verwerken en terug te zien in je patiënten.

Kern van dit jaar zijn de *Therapeutische vaardigheden*, vormgeven aan het therapeutschap: fenomenen als afstemmen op je cliënt, kunnen doseren, juiste afstand bepalen, overdrachtsfenomenen, kern kunnen distilleren, kunnen afronden, slagvaardig kunnen zijn, alsook strategieën: hoe pas je je vaardigheden toe op specifieke klachten.

In dit jaar zullen we werken met een aantal *thema workshops* in één of tweedaagsen:

Specialisten delen hun ervaring in het werken met kinderen, zwangeren, ouderen, kankerpatiënten. Daarnaast is er aandacht voor de meer praktische zaken van het beroep: vormgeving, werving, financiën, ondernemingsplan, aansluiting beroepsveld.

Intervisie

Het gezamenlijk behandelen van dezelfde cliënt en uiteindelijk samen besluiten tot een behandelplan is een geweldige manier van leren. Je leert te gaan staan voor je eigen diagnostische interpretaties en hoort hoe anderen hetzelfde weer anders interpreteren. Dit zal gedurende het jaar een aantal maal plaatsvinden onder begeleiding van verschillende docenten.

These/afstudeerproject

Je schrijft je these: wellicht een speciale richting binnen de shiatsu waarin je je wilt verdiepen of een interesse in bepaalde klachtenbenadering. Dit kan ook in beeldmateriaal.

Stage

Daarnaast ben je verplicht minimaal drie dagen stage in een praktijk naar keuze voor jezelf te verzorgen. De school zal je hierbij zo veel mogelijk assisteren. Te denken valt aan collega's shiatsu, praktijk acupunctuur,

Chinese kruidengeneeskundige praktijken, verpleeghuizen, regulier medische settings.

Examen

Als de medische basisvakken zijn afgerond, de these en alle behandelverslagen ingeleverd, kan je uitgenodigd worden voor het examen.

Dit bestaat uit een theoretisch gedeelte en een praktisch gedeelte waarbij ook een externe examencommissie aanwezig zal zijn. Na dit jaar zal je klaar zijn om de praktijk in te gaan.

Kosten: € 2000 bij betaling ineens, € 2050 bij betaling in gedeeltes. Examen-geld/aanvraag herexamen € 150.

DE VERENIGING ZEN SHIATSU

In 1997 is de Vereniging Zen Shiatsu (KvK nummer 33298334) opgericht als een overkoepeling van de opleiding en een waarborg voor de kwaliteit van beoefening van Zen Shiatsu, ook na het afstuderen.

Na afstuderen kan je lid worden van de Vereniging en onder de kwaliteitsmerknaam Zen Shiatsu je behandelingen geven. Na afstuderen is er een nascholingsprogramma om je kennis te actualiseren.

De opleiding is lid van de FONG die kwaliteit van opleidingen in dit veld controleert en beschermt (zie www.fong.nl).

Afgestudeerden aan de opleiding kunnen lid worden van een aantal beroepsverenigingen zodat er mogelijkheid is tot vergoeding door een aantal ziektekostenverzekeringen.

DE DOCENTEN

Joyce Vlaarkamp (1959) is oprichtster en stijlbeheerster van de Zen Shiatsu Opleiding. Ze is gediplomeerd Shiatsu therapeut, gediplomeerd Acupuncturist en heeft zich gespecialiseerd in de Japanse Acupunctuurstijl Toyo Hari. Haar stijl van lesgeven weerspiegelt haar eigen zoektocht tussen speels body work en de stille verfijndheid van het zijns-gericht aanraken. Ze is sinds een twintigtal jaren praktiserend.

Egon Weersink (1964) is docent van het eerste & tweede jaar. Hij is zen shiatsu therapeut sinds 2001 na een studie lichamelijke opvoeding. Hij is oprichter van het bedrijf Tsubo fitness, waar hij trainingen verzorgt vanuit de inzichten van de Oosterse Geneeskunde, in combinatie met meridiaanstrekkingen en shiatsu. Zijn interesse in dynamiek en kijk op beweging zie je duidelijk terug in zijn manier van lesgeven.

Gosien Schoonman (1963) docente van het eerste en tweedejaar. Ook afgestudeerd aan de zen shiatsu opleiding heeft zij het bedrijf Ki Notes opgericht en geeft hier shiatsu behandelingen en ook cursussen Shiatsu en Chi Kung. Ze is geboeid door ki: deze aandacht voor subtielere trainingsvormen vind je terug in haar lessen.

Gastdocenten

In dit jaar wordt een aantal lessen verzorgd door leraren van buitenaf om jullie met gezichtspunten vanuit andere disciplines c.q. stijlvormen kennis te laten maken. Vaste gastdocenten zijn:

Yoshinori Myashita shiatsu therapeut, geeft toegepaste shiatsu en praktijkstudie.

Peter den Dekker Shiatsu en Chi Kung, 3^e jaars inspirator, examinerator.

Monika Förster Zen Shiatsu therapeute, introductieworkshops, begeleider oefenavonden en intervisie bijeenkomsten.

Esther Woonink fysio- & manueel therapeute, anatomiedocente.

Lidy van Oort arts-homeopathe, docent fysiologie/pathologie, instructie

EHBO ism **Gerrit Trim**

Jillian Aurisch praktijk gembercompressen

Simone Bosch lessen in voedingsprincipes

Ronald Jansen theorie Nederlandse Gezondheidszorg

Renée Cloude-mans energetisch begeleider.

PRAKTISCHE GEGEVENS

- *Open dag/avonden*: om kennis te kunnen maken met de docenten, de stijl van werken en de sfeer van de opleiding. Er zullen demonstraties zijn, toelichting en korte behandelingen door de studenten. Data: zondag 29 mei van 12 - 15.00 uur en woensdagavonden 6 juli en 7 september om 20.00 uur.
- *Introductieweekend*: om kennis te nemen van de basisbehandeling en principes van shiatsu. Ook los te volgen. Data: 2 en 3 juli, zaterdag van 10.00 - 16.00 uur en zondag van 10.00 - 13.00 uur. Kosten: €150,-. Opgave vooraf is noodzakelijk. Bij deelname aan de opleiding wordt €50 in mindering gebracht op het lesgeld.
- *Een avond meedraaien* in de loop van het jaar is in overleg mogelijk.
- *Leslocatie*: Geleenstraat 34, 1078 LG Amsterdam. tel. 020-6709002. Bereikbaar met trams 4, 12 en 25 en bussen 15 en 65 (halte Maasstraat), lopend vanaf station RAI (richting Scheldestraat, ±7 min.).
- *Start cursusjaar*: in de derde week van september 2011.
- *Aanvang van de lessen*: De wekelijkse lessen zijn van 19.00 tot 22.00 uur, zaterdagen van 10.00 tot 17.00 met een uur middagpauze. Lunch dien je zelf te verzorgen.
- *Vakanties*: we houden de Amsterdamse schoolvakanties aan.
- *Persoonlijke hygiëne* is belangrijk als uiting van respect voor jezelf en elkaar. Het is raadzaam ruimzittende katoenen schone kleding te dragen in de les. Er zijn kleedkamers en een douche.
- *Kosten*: De verbinding is in principe voor telkens een jaar. Je inschrijving is pas geldig als er een positief intakegesprek heeft plaatsgevonden, het contract is getekend en je het inschrijfgeld à €500 hebt voldaan. Lesgeld dient voldaan te zijn voor aanvang van de lessen. Gespreide betaling is alleen mogelijk via automatische incasso. Voortijdig verlaten van de opleiding leidt niet tot restitutie van de kosten of een kwijtschelden van uitstaande bedragen.
- *Gelden kunnen worden overgemaakt naar*: rekening 9023781 t.n.v. Zen Shiatsu opleiding, Amsterdam, o.v.v. Zen Shiatsu 2011/2012.
- *Informatie*: info@zenshiatsu.nl *Website*: www.zenshiatsu.nl
- *Meer lezen?* 'Shiatsu in Uitvoering' van J. Vlaarkamp, uitg. Altamira Becht - Isbn 90 6963 629 8, aan te vragen via de website.

