



opleiding

*Zen Shiatsu*®

2017 - 2018



## ZEN SHIATSU OPLEIDING

Zen Shiatsu is een prachtig levende traditie van communicatie en heling, gebaseerd op de Oosterse geneeskunde, vormgegeven in een manuele toepassing onder invloed van de Japanse cultuur. De overdracht is die van meester op leerling. Sinds 1996 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 de schatplicht aan de tradities van de oosterse geneeskunde recht wilde doen. 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 werkterrein van alle helende kunsten maar ook van vechtkunsten en schone kunsten. **Ki** is wat beweegt in de meridianen, **ki** is ons aangrijpingspunt, de hervinden van balans van **ki** ons ultieme behandeldoel. Ki beweegt zich alle lagen van ons functioneren, en overspant de verschillen tussen onze fysiek, psyche, emoties en spiritualiteit.

### 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 getraind om te komen tot een helende toepassing.

### Vooropleiding

Voor deelname aan het programma is een vooropleiding van MBO 4, Havo of VWO verplicht, eventueel aan te vullen met eerder verworven competenties; een goede motivatie en gezondheid belangrijk. Een goede beheersing van de Nederlandse taal is vereist.

### Propedeuse

De propedeuse staat gelijk met het eerste jaar. Na afloop van de propedeuse wordt een schriftelijk advies uitgebracht en krijgt de student een studieadvies over voortgang op de opleiding. Op verzoek krijg je na de propedeuse een certificaat waarmee je als masseur aan de slag kunt, in principe heb je al rechterhanden!

### Postpropedeuse

De verdere drie jaargangen vormen de postpropedeuse en werken toe naar een handelingsbekwaam zen shiatsu therapeut, die zich kan inschrijven bij beroepsverenigingen en werkzaam kan zijn binnen het (para)medische/welzijns- en parallelle veld. De opleiding heeft een accreditatie verzoek ingediend bij de SNRO en hoopt binnenkort de status HBO-opleiding te verwerven.

### Oosterse geneeskunde

De Oosterse Geneeskunde is een zowel een wetenschap als een kunst die zich toelegt op het samenspel tussen de mens en haar omgeving. Deze traditie dateert van 2000 voor Christus. Het lichaam wordt beschreven als een innerlijk landschap, een soort micro kosmos dat de (buiten) kosmos al dan niet reflecteert in een constante zoektocht naar de juiste balans. 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

#### 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. Ook vakken als wetgeving en ethiek, organisatie van de gezondheidszorg, psychologie en psychopathologie, informatiekunde horen tot dit blok.

Studenten kunnen alleen opgaan voor diplomering nadat het diploma Medische Basiskennis is behaald. Dit traject is geaccrediteerd door het **Cpion** in 2014.

Geadviseerd wordt de anatomie meteen in het eerste jaar te starten, dit blok is tweewekelijks op de donderdagavond. Het blok fysiologie/pathologie ( gecombineerd) kan je in 2<sup>de</sup> of 3<sup>de</sup> jaar volgen, dit blok is vrijwel wekelijks op dinsdagavond. Er zijn twee dagen psychologie/psychopathologie les in het weekend. De EHBO wordt jaarlijks aangeboden in 6 dagdelen. De lessen worden gegeven door ervaren praktijkdocenten en zoveel mogelijk gekoppeld aan de shiatsu praktijk. De kosten voor deze vakken zijn niet opgenomen in het lesgeld. Indien je reeds diploma's hebt gehaald krijg je voor deze vakken in overleg vrijstelling.

#### Vorm opleiding

Aangezien we opleiden tot een uitvoerend beroep is vanzelfsprekend dat er veeltijd en ruimte is voor praktijk en oriëntatie op de beroepspraktijk. Onder andere is dat vormgegeven in de keuze van docenten die allen werkzaam zijn in de beroepspraktijk, maar ook in de opdrachten voor het uitvoeren van behandelingen of behandelingen ontvangen, supervisie en intervisie. De theorie van de Oosterse geneeskunde kent zo haar eigen logica en is ons inziens het best te integreren vanuit de ervaring. Het leer en leeswerk zal zoveel mogelijk thuis gedaan moeten worden om op de opleiding te kunnen profiteren van de aanwezigheid van medestudenten en docent. Tussentijdse toetsen en toetsen vooraf aan de lesdag moeten de studenten stimuleren goed voorbereid bij de les te verschijnen. Deze zelfwerkzaamheid is een belangrijk gegeven. Van de student wordt verwacht te reflecteren op eigen voortgang en knelpunten, oa door het schrijven van een jaarlijks ontwikkelingsverslag.

## 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, drie warmers, vijf fasen.*

*Moxa: behandelingsprincipes en eenvoudige praktijk*

*Theorie en geschiedenis van de Oosterse geneeskunde, moxa.*

*Aanvang verslaggeving van 10 gegeven behandelingen*

---

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 de donderdagavond van 19.30-21.30 uur een aanvang maken met anatomie, dit zal aan het eind van het schooljaar worden afgesloten. Reken op 8 à 10 uur per week voor praktijk en studie. Het shiatsugedeelte van het basisjaar wordt afgesloten met een praktische en theoretische proeve van bekwaamheid om te zien of de student voldoende vaardigheid heeft ontwikkeld, wat de basis vormt van het studieadvies na afloop van deze propedeuse. Tussentijds is er een evaluatiegesprek.

*Trainingsvorm:*

30 woensdagavonden vanaf 27 september en 3 zaterdag, 1 weekend en zomerschool in Juni op vrijdag/zaterdag (2 dagen intensive met logies, excl. eten), 4 oefenavonden op vrijdagavond.

*Kosten:*

€ 2250 schoolgeld bij betaling ineens, € 2300 bij gespreide betaling, excl. anatomielessen (€ 500) 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 informatienetwerk dat dankzij overlevering van vele eeuwen inzicht tot ons kwam: *de meridianen*.

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 onderspanning op het meridianennet, hoe de invloed is van levensstijl op de energiesetting in het lichaam.

---

*onderwerpen vervolgjaar:*

*Meridiaan verloop, toegepaste shiatsu (gevorderde technieken)*

*Antieke punten, energetica van de belangrijkste tsubo's, Back-shu en alarmpunten*

*Energetica van de emoties; uitwerking van de vijf elemententheorie*

*Verslag 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 gember kompres en directe moxa.*

---

### 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 vanaf 11 september (je traaint door op dezelfde avond van het eerste jaar), 5 zaterdagdagen, 2 dagen zomerschool op zondag & maandag (inclusief logies, exclusief eten), 4 oefenavonden. Over het gehele jaar om de twee weken is er een tweede

trainingsavond op dinsdag van 19.30 - 22.00 uur voor de voortzetting van de lessen medische basisvakken mogelijk. Naast het programma moet je ongeveer 10 uur per week rekenen voor praktijk & studie.

*Kosten:*

€ 2250 bij betaling ineens, €2300 bij betaling in gedeeltes, incl. studiemateriaal, exclusief studieboeken (ca. € 65).

*Verplichte literatuur:*

*Shiatsu Theorie en Praktijk*, Carola Beresford-Cooke (Altamira Becht) en de *Sesamatlas* van de acupunctuur.

Voor de overgang naar het derde jaar wordt een praktische en theoretische proeve van bekwaamheid 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

In dit jaar staat de Oosterse diagnose centraal: het aanscherpen van je diagnostische kwaliteiten tot een geïntegreerd samengaan van inzicht en intuïtie, weten en doen. Dit vraagt helderheid van de behandelaar: een zuiver waarnemen met alle beschikbare zintuigen dat samengebracht en helder geïnterpreteerd wordt tot een diagnose. De diagnose in shiatsu wordt gesteld in termen van potenties aanspreken van het stille, veronachte in plaats van louter gericht op symptomen. Dit te kunnen laten zien vraagt vertrouwen en 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, de supervisie dagen helpen je dit vorm te geven.

*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.

---

*onderwerpen derde jaar:*

*Buik en rugzone diagnose*

*Meridiaan diagnose*

*Inleiding in de pols diagnose, tongdiagnose*

*Behandelingsprincipes: root-treatment en symptomatische*

*behandeling; ho en sha; prognose*

*Het kunnen afnemen van een anamnese, aanvang therapeutische vaardigheden.*

---

### 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 :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 balans van ki. In de tast ontwikkelt zich een steeds grotere verfijndheid.

### Trainingsvorm:

Acht Maandelijks tweedaagsen op vrijdag & zaterdag van 10-17.00 uur; 10 uur supervisie: werken met cliënten onder begeleiding, 1 vrijdag per maand individueel in te roosteren en 2 dagen en een avond zomerschool. Voorts 3 oefenavonden. Je wordt weer gevraagd om twee avonden mee te draaien met het 2e jaar als assistent. Verder wordt er van je gevraagd klinische ervaring op te doen en verslag te doen van 40 behandelings sessies, daarnaast 5 leertherapie sessies af te spreken met ervaren therapeuten die je kunnen begeleiden op dit

traject. Als voorbereiding op de praktijk organiseer je een tweedaagse stage voor jezelf (is samenwerking met de opleiding).

Kosten:

€ 2250 bij betaling ineens, € 2300 bij betaling in gedeeltes. Eventueel volgen van blok fysiologie/pathologie, 2 wekelijks op de dinsdagavonden van 1930-22.00 uur. € 700 exclusief boeken.

### Supervisie

Naast de maandelijks tweedaagse zijn er maandelijks supervisedagen waarop je kunt intekenen. Je dient minimaal 10 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 toe te passen op je patiënten.

Kern van dit jaar is de rijping van de professionaliteit, zowel in klinische ervaring en uitvoering als ook in therapeutische zin. Je wordt onderwezen in het vormgeven aan het therapeutschap en ondernemerschap. Er is aandacht voor de meer praktische zaken als werving, financiën, ondernemingsplan, aansluiting beroepsveld, beroepscode. Daarnaast krijg je een aantal themaworkshops waar (shiatsu) therapeuten hun kennis en ervaring delen in hun specialisatie: zoals het werken met kinderen, zwangere vrouwen, ouderen, mensen onder behandeling van chemo therapie.

### Leertherapie, Supervisie en intervisie

Je supervisie traject loopt nog door met (min) 5 keer, evenals de coaching sessies.

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 je docenten en ook samen met de afgestudeerde leden van de Vereniging Zen Shiatsu (samen minimaal 5 keer).

### Trainingsvorm:

Acht tweedaagsen op vrijdag/zaterdag van 10.00 -17.00 uur, waarin thema workshops, uitwisselingsmomenten en intervisies. Nog vijf supervisies individueel in te plannen op vrijdagen. Bijwonen van 4 intervisies van de nascholing.

EHBO traject indien nog niet voorzien, 6 dagdelen ca € 275 (Oranje Kruis).

### Scriptie / afstudeerproject

Je schrijft je scriptie: 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 wordt je verplicht minimaal vijf 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: € 2250 bij betaling ineens, € 2300 bij betaling in gedeeltes. Examengeld/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](http://www.fong.nl)).

## DE DOCENTEN

JOYCE VLAARKAMP; (1959) is oprichtster en stijlbeheerster van de Zen Shiatsu Opleiding. Ze geeft les in alle jaren.

EGON WEERSINK ;(1964) is docent van het 1<sup>ste</sup> & 2<sup>de</sup> jaar.

JELLE VAN ANDEL; docent 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> jaar, supervisie begeleider.

MARTIJN STEINZ; docent 1<sup>ste</sup>, en 2<sup>de</sup> jaar.

## GASTDOCENTEN

vaste gastdocenten zijn:

YOSHINORI MYASHITA; shiatsu therapeut, geeft toegepaste shiatsu en praktijkstudie.

PETER DEN DEKKER; Shiatsu en Chi Kung, inspirator 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> jaar, examinerator.

MONIKA FÖRSTER; Zen Shiatsu therapeute, introductieworkshops, begeleider oefenavonden en intervisie bijeenkomsten.

MAARTJE HUIBERS; zen shiatsu therapeute, healing tao instructeur, begeleider en nascholing.

BAS MARTENS; fysiotherapeut, anatomiedocent.

WIM MARIDJAN-KOOP; anatomie docent.

ANNEKE OVERMARS; anatomie docent.

LIDY VAN OORT; arts-homeopathe, docent fysiologie/pathologie, instructie ehbo.

JILLIAN AURISCH; praktijk gember kompres.

JUTTA KOEHLER; lessen in voedingsprincipes.

## 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, een toelichting en korte behandelingen door de studenten.  
**Data:** zondag 21 mei van 12.00 - 15.00 uur en woensdagavonden 21 Juni en 23 augustus om 20.00 uur. Demonstratieavond 8 september om 20.00 uur.
- *Introductieweekend:* om kennis te nemen van de basisbehandeling en principes van shiatsu. Ook los te volgen.
- Datum 2 en 3 september van 10.00 -16 uur kosten: € 100,-. Opgave vooraf is noodzakelijk..
- Een avond meedraaien in de loop van het jaar is in overleg mogelijk.
- *Leslocatie:* Geleenstraat 34, 1078 LG Amsterdam. tel. 020-6709002. Bereikbaar met tram 4 en 25 vanaf Amsterdam CS, tram 12 en bus 15 vanaf Sloterdijk-, Muiderpoort-, en Amstelstation (halte Maasstraat), lopend vanaf RAI station (richting Scheldestraat, ± 7 min.).
- *Start cursusjaar:* in de week van 21 september 2017.
- *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 15 augustus. 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: IBAN NL461INGB0009023781, t.n.v. Zen Shiatsu opleiding, Amsterdam, o.v.v. Zen Shiatsu 2017/2018
- *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.

