

の如く療しまた大推より數次調摩
し兩痞根の穴を須臾推壓扱徐に手
を引べし夫より按腹の術に入べし

圖の如く仰臥せしめ胸臍を軽く調
摩し扱左右の肩臑肘臂腕手背手心
五指頭まで摩解し腰より以下内股
外股膝臑内脛外脛内踝外踝足面足
心五指頭まで残らざる摩解調摩し扱
左手をもつて拇指頭を左の章門の
穴に承抵し食指を中脘にあて無名
指を右の衝門に承抵し良久しく推



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 stijlaanduiding. 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 is meest 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 complementaire veld. De opleiding is geaccrediteerd als HBO conform onderwijs instituut.

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 microkosmos die de buitenwereld reflecteert. 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 Cpio 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 tweede of derde jaar volgen, dit blok is afwisselend op dinsdagavond, zondagochtend en online. De EHBO wordt jaarlijks aangeboden in zes 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 veel tijd 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, onder andere 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 en yang, hara, ki, drie warmers, vijf fasen*
 - *Moxa: behandelsprincipes en eenvoudige praktijk*
 - *Theorie en geschiedenis van de Oosterse geneeskunde, moxa*
 - *Aanvang verslaggeving van 10 gegeven behandelingen*
-

Behalve de wekelijkse trainingsavond op de maandagavond 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 acht à tien uur per week voor praktijk en studie. Het shiatsu gedeelte 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 maandagavonden vanaf 24 september, 3 zaterdagdagen, 1 lesweekend en zomerschool in juni op vrijdag/zaterdag (2 dagen intensive met logies, exclusief eten), 4 oefenavonden op vrijdagavond.

Kosten

€ 2300 schoolgeld bij betaling ineens, € 2350 bij gespreide betaling, excl. anatomielessen (€ 500) en aanschaf anatomieboeken (ca. € 70), incl. Shiatsu handboek van J. Vlaarkamp en lesmateriaal.

Het 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 meridianennetwerk. De meridiaan studie vormt in het tweede jaar de rode draad: het precieze lokaliseren en inzicht krijgen in het verloop en betekenis van het ki traject en hoe dit vervolgens vorm, beweging en functie genereert is een groot onderzoeksterrein. 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 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 ki balans in het lichaam.

Onderwerpen vervolgjaar:

- *Meridiaan verloop van de Zen Shiatsu meridianen, toegepaste shiatsu (gevorderde technieken)*
 - *Antieke punten, energetica van de belangrijkste tsubo's, Back-shu en alarmpunten*
 - *De vijf Spirits, introductie in kyo en jitsu, Ho en Sha*
 - *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. 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 woensdagavonden vanaf 12 september (je traint door op dezelfde avond van het eerste jaar), 5 zaterdagen, 2 dagen zomerschool op zondag en maandag (inclusief logies, exclusief eten), 4 oefenavonden. Naast de lessen moet je ongeveer 8 à 10 uur per week rekenen voor praktijk en studie.

Kosten

€ 2300 bij betaling ineens, € 2350 bij betaling in gedeeltes, incl. studiemateriaal, exclusief studieboeken (ca. € 85).

Verplichte literatuur

- Carola Beresford-Cooke, *Shiatsu Theory and Practice*,
- Liechti E., Smyth V, *The Extended meridians of Zen Shiatsu*
- *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 de kyo: de stille, bevroren leegte, in plaats van louter gericht op symptomen. De kwaliteit om het vertrouwen te genieten dit te kunnen aanraken, een 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 en zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur; 10 uur supervisie: werken met cliënten onder begeleiding, individueel in te roosteren op vrijdagen en 2 dagen en een avond zomerschool. Voorts 3 oefenavonden. Je wordt weer gevraagd om twee avonden mee te draaien met het tweede jaar als assistent. Verder wordt er van je gevraagd klinische ervaring op te doen en verslag te doen van 40 behandelings sessies, daarnaast 5 coachings sessies af te spreken met ervaren therapeuten die je kunnen begeleiden op dit traject. Als voorbereiding op de praktijk organiseer je een zes dagdelen stage in gezondheidscentra, werkplekken of individuele praktijken.

Kosten

€ 2300 bij betaling ineens, € 2350 bij betaling in gedeeltes. Boekenkosten ca € 80. Eventueel volgen van blok fysiologie/pathologie, alternerend op zondagmorgen en op de dinsdagavonden van 19.30-22.00u: € 700 exclusief boeken.

Supervisie

Naast de maandelijks tweedaagse zijn er maandelijks supervisie dagen 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.

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: bijvoorbeeld het werken met clean language, zwangere vrouwen, kinderen, ouderen, mensen onder behandeling van chemo therapie.

Leertherapie, supervisie en intervisie

In het vierde jaar loopt de coaching door met 5 sessies, evenals de supervisie olv docenten van de opleiding met 10 keer. Nieuw in dit jaar is minimaal 5 keer intervisie waar je met een aantal studenten/therapeuten één patiënt bekijkt en behandelt en leert te gaan staan voor je eigen waarnemingen maar tegelijkertijd ook kennis neemt van de aspecten die anderen oppikken en verwoorden. Dit vindt plaats op de opleiding maar ook op meerdere plekken binnen de beroepsvereniging en het shiatsu centrum.

Trainingsvorm

Zeven tweedaagsen op vrijdag/zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur, waarin thema-workshops, verdieping, uitwisseling en intervisies. Nog 10 supervisies individueel in te plannen op vrijdagen. 5 intervisies. Vijf coaching sessies en 4 dagdelen stage binnen de opleiding. EHBO traject indien nog niet voorzien, 6 dagdelen ca. € 285 (Oranje Kruis)

Scriptie / afstudeer project

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 uithet geven van een behandeling waarbij je zult moeten toelichten hoe je tot een behandelplan komt en dit uitvoeren. Er zal een externe examencommissie aanwezig zijn. Na dit jaar zal je klaar zijn om de praktijk in te gaan.

Kosten

€ 2300 bij betaling ineens, € 2350 bij betaling in gedeeltes. Examengeld/aanvraag herexamen € 150.

Aansluiting bij beroepsverenigingen

Afgestudeerden kunnen lid worden van een aantal beroepsverenigingen: de Nederlandse Shiatsu Vereniging, de Zhong en de VBAG, zodat er mogelijkheid is tot vergoeding vanuit het aanvullende pakket van de ziektekostenverzekering. Dit betekent ook aansluiting bij een koepel (KAB, RBCZ) zodat je ook onder een tucht en klachtenregeling, een nascholingsverplichting en BTW vrijstelling valt.

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 in het eerste en tweede jaar.

Jelle van Andel is docent in het tweede en derde jaar, supervisie begeleider.

Martijn Steinz is docent in het eerste en tweede jaar.

Monika Förster is begeleider van de oefenavonden, gastdocent en introductiecursus.

Heidy van Koesveld is supervisie begeleider.

Vaste gastdocenten zijn:

Yoshinori Myashita shiatsu therapeut, geeft toegepaste shiatsu.

Peter den Dekker Shiatsu en Chi Kung, wondermeridianen.

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

Maartje Huibers nascholing, examinator.

Anneke Overmars anatomiedocent.

Lidy van Oort arts, docent fysiologie/pathologie

Jillian Aurisch praktijk gember kompres.

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 13 mei van 12.00 tot 15.00 uur en maandagavonden 18 juni en 27 augustus om 20.00 uur.
- *Introductieweekend*: om kennis te nemen van de basisbehandeling en principes van shiatsu. Ook los te volgen. Datum: 30 juni en 1 juli van 10.00 tot 16.00 uur. Kosten: 125,-. 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 12 september 2018.
- *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 NL46INGB0009023781 t.n.v. Zen Shiatsu opleiding, Amsterdam, o.v.v. Zen Shiatsu 2018/19.
- *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.

