

○調胃 第七術 胃の府の歪斜せるを
整して腸胃を調和す

圖の如く右手掌よすこし力を
いれて心下胃の府の上を良久
しく推鎮し又左手掌よても右
掌のごとくすべし鈞腸と調胃
ハ按腹緊要の手術隨分心を用
て丁寧ニ施すべし



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 drie tot vier lesjaren krijg je onderricht in het ambacht van de shiatsu, in de oosterse geneeskunde met haar prachtige theoretische kader, de diagnostiek 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. 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.

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: behandelingsprincipes en eenvoudige praktijk*
- *Theorie en geschiedenis van de Oosterse geneeskunde, moxa*
- *Introductie van de 12 klassieke meridianen, ligging en energetica.*
- *Aanvang verslaggeving van 20 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. 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. Om je goed te leren oriënteren op het lichaam krijg je vijf avonden les in anatomie-in-vivo, de anatomie op het levende lijf, om te leren palperen en de bewegingsmogelijkheden van de gewrichten te leren kennen. Dit zal plaatsvinden op 5 donderdagavonden.

Trainingsvorm

32 maandagavonden vanaf 21 september, 3 zaterdag, 1 lesweekend en zomerschool in juni op vrijdag/zaterdag (2 dagen intensive met logies, exclusief eten), 4 oefenavonden op vrijdagavond zijn verplicht.

Kosten

€ 2500 schoolgeld bij betaling ineens, € 2550 bij gespreide betaling, 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. 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 lichaam en hoe de invloed is van levensstijl.

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.

Trainingsvorm

32 woensdagavonden vanaf 9 september (je traint door op dezelfde avond van het eerste jaar), 5 zaterdagen, 2 dagen zomerschool op zondag en maandag (inclusief logies, exclusief eten), 5 oefenavonden op de vrijdagavond. Naast de lessen moet je ongeveer 5 à 8 uur per week rekenen voor praktijk en studie.

Kosten

€ 2500 bij betaling ineens, € 2550 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*.

Halverwege en voor de overgang naar het derde jaar wordt een praktische en theoretische proeve van bekwaamheid gehouden. 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*
 - *Behandelingsprincipes: root-treatment en symptomatische behandeling; ho en sha; prognose*
 - *Het kunnen afnemen van een anamnese, therapeutische vaardigheden.*
 - *15 supervisies en 5 coaching sessies*
-

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 donderdagavonden 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 behandelingssessies, 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 stage bij drie verschillende shiatsu beoefenaren.

Kosten

€2500 bij betaling ineens, €2550 bij betaling in gedeeltes.
Boekenkosten ca €80.

Supervisie

Naast de maandelijks tweedaagse is er tweewekelijks supervisie op donderdagavonden en vrijdagen 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.

Examen

Dit jaar rond je af met een theoretisch en praktisch examen in supervisie vorm. Je kunt daarna kiezen voor een afronding met certificaat of een vervolg in het vierde jaar die toegang geeft tot het HBO niveau en het aansluiten bij een beroepsvereniging en koepel.

Het vierde jaar

Dit jaar wordt nog aangeboden in 2019 en 2020, daarna komt het in deze vorm te vervallen.

Na 2020 is dit het jaar waarin je je scriptie schrijft, je medische basisvakken behaalt. Er zijn nog bijeenkomsten ter voorbereiding op de praktijk, het ondernemerschap en intervisies. Je dient in dit jaar een stage van 5 dagen voor jezelf te organiseren in een omgeving die aansluit bij de shiatsu opleiding. Een voldoen aan deze voorwaarden en een geslaagd 3de jaar examen geven toegang tot het diploma Zen Shiatsu opleiding.

Trainingsvorm

Drie tweedaagsen op vrijdag/zaterdag van 10-17 uur, waarin thema workshops, verdieping en uitwisseling en intervisies.

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.

Kosten

zijn voor scriptie begeleiding en drie tweedaagsen € 1000.

In de keuze voor het instituut voor westers medische basisvakken ben je vrij, onze voorkeur heeft TCMA in Utrecht. Het is nl. niet interessant om informatie te gaan stampen, je wilt het echt goed begrijpen en kunnen toepassen.

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

Afgestudeerden van de opleiding kunnen lid worden van de Shiatsu Vereniging Nederland 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 geeft les in alle jaren.

Egon Weersink (1964) is docent in alle jaren.

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

Monika Förster verzorgt de introductiecursus en is docent.

Heidy van Koesveld is supervisie begeleider en docent.

Paul Hilkens, begeleider oefenavonden

Vaste gastdocenten zijn:

Yoshinori Myashita shiatsu therapeut, geeft toegepaste shiatsu.

Maartje Huibers Zen Shiatsu en Tao.

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: 24 augustus om 20.00 uur.
- *Introductiedag*: om kennis te nemen van de basisbehandeling en principes van shiatsu. Ook los te volgen. 13 september van 10-16u. Kosten € 75, waarvan € 50 retour bij inschrijving. Aanmelden vooraf is noodzakelijk.
- *Een avond meedraaien* in de loop van het jaar is in overleg mogelijk
Locatie: 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.), en halte Europaplein Noord Zuid lijn.
- *Start cursusjaar*: Voor het eerste jaar in de week van 21 september 2020.
- *Aanvang van de lessen*: De wekelijkse lessen zijn van 19.00 tot 22.00 uur, zaterdag 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 2020/21.
- *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.

