

INLEIDING

HISTORIEK



De **Belgische Shiatsu Federatie** is ontstaan uit de voormalige 'Internationale Macrobiotische Shiatsuvereniging', opgericht in 1990 onder impuls van Shizuko Yamamoto, Patrick McCarty en Frans Copers. Na moeizame jaren van pionierswerk, sloten zich meer en meer shiatsubeoefenaars en scholen bij de vereniging aan zodat nu zowat iedereen die professioneel met shiatsu doende is bij de BSF is aangesloten..

In 1993 kwamen wij in contact met het ESF (European Shiatsu Federation) waar we ondertussen volwaardig lid van zijn geworden. Onder meer dankzij ons gezamenlijk lobby-werk in het Europese Parlement werd Shiatsu opgenomen in het Rapport Collins (voormalig Lannoye) onder de voor erkenning in aanmerking komende complementaire technieken of Niet Conventionele Geneeswijzen.

Naar aanleiding hiervan hebben wij besloten om ons verder open te stellen voor iedereen die op professionele wijze met shiatsu bezig is, op voorwaarde dat aan de vereiste kwalificaties wat opleiding betreft werd voldaan. Ook werden openingen gezocht naar onze collega's in Brussel en Wallonië, maar die blijken nog niet echt aan een professionele aanpak toe...

Gezien ook in België op dit ogenblik allerlei politieke initiatieven op gang zijn gekomen om deze geneeswijzen te legaliseren, lijkt het ons van het grootste belang om onze vereniging verder te professionaliseren en vooral onze opleiding en curriculum te consolideren.

Op de volgende bladzijden vindt u de inhoud van de opleiding zoals ze werd opgesteld door de werkgroep scholing, waar alle aangesloten scholen en leraars deel van uitmaken. Wat de exacte inhoud en de criteria betreft van de 'Basis Medische Opleiding' zullen wij afwachten wat de wetgever zal bepalen.

De totale opleiding bestaat uit drie delen: de Basis Shiatsu Opleiding (BSO), het Professioneel Trainings Programma (PTP) en de Basis Medische Opleiding (BMO): dit wordt op pagina 3 verder uiteengezet.

Op p. 10 vind je ook de examenvoorwaarden. Op aanvraag kan je een volledige lijst bekomen van de huidige centra die dit curriculum volgen.

Ook het principe van de permanente bijscholing en accreditatie werd algemeen aanvaard. Dit wil zeggen dat ook zij die het einddiploma hebben behaald, zich jaarlijks zullen bijscholen en ontwikkelen en, indien erom gevraagd, daar de bewijzen van zullen voorleggen.

SHIATSU

Het Japanse Ministerie van gezondheid stelt het volgende:



"Shiatsu is een vorm van manipulatie met duimen, vingers en handpalmen, waarbij, zonder gebruik van enig instrument, druk wordt uitgeoefend op de menselijk huid, om interne stoornissen te corrigeren, de gezondheid te bevorderen of te bewaren en het herstel van specifieke klachten te ondersteunen."

Bepaalde vormen van massage werden reeds toegepast vanaf het ontstaan van de mensheid. Wanneer iemand pijn voelt, zal hij instinctief reageren door op die pijnlijke plaats te wrijven of te drukken met zijn handen. Deze natuurlijke (be)-handeling is de ware oorsprong van shiatsumassage.

Na jaren van toegewijde studie en onderzoek werd dit instinctieve handelen verbeterd en ontwikkeld tot een systeem geschikt voor het verhelpen van allerlei kwalen. Nochtans is Shiatsu geen geneeskunde in de strikte zin van het woord. Het is hoofdzakelijk een techniek die ziekten helpt te voorkomen en er naar streeft het lichaam in optimale conditie te houden, zodanig dat symptomen, die medische behandeling vereisen, niet ontstaan.

Shiatsu stimuleert of wekt de zelfgenezende krachten in ons lichaam op, en grijpt zo onrechtstreeks in op de eventuele symptomen. Bovendien werkt Shiatsu als een natuurlijke 'tranquillizer' en is dus ideaal geschikt voor mensen die last hebben van beschavingsproblemen, van een druk en stresserend leven, van slapeloosheid, hartkloppingen, stramheid en allerlei spanningen.

Een ander belangrijk aspect van Shiatsu is, dat de basistechnieken zo eenvoudig zijn, dat ze door iedereen kunnen worden aangeleerd en dat zelfs beginners in staat zijn om kleine dagelijkse gezondheidsproblemen te verhelpen. Traditioneel werd Shiatsu binnen het Japanse gezin veelvuldig toegepast, en ook de kinderen leerden al vlug hoe ze deze technieken konden aanwenden.



STRUCTUUR VAN DE OPLEIDING

De huidige Opleiding bestaat op dit ogenblik uit volgende onderdelen:

1. De Basis Shiatsu Opleiding:

Dit is de basis van onze opleiding, waarvan de inhoud is omschreven in deze brochure, en wordt door de meeste scholen volledig aangeboden. De BSO bestaat in principe uit drie jaar of eerder **drie Cycli**, die elk over twee jaar kunnen worden gespreid, en die in totaal minimum **450 uren omvatten**. Het spreekt vanzelf dat, alhoewel alle scholen het curriculum van de BSF volgen, elke school zijn individuele accenten, benadering en stijl heeft.

2. Stage:

Deze zal 50 uur begeleide stage omvatten. De structuur en de vorm ervan wordt door de individuele scholen autonoom bepaald. Deze stage maakt deel uit van de basisopleiding en is voorwaarde om het diploma van shiatsu-beoefenaar niveau A (regeneratie) te behalen.

3. Behandelingen:

Elke student die zijn getuigschrift wil halen zal gedurende zijn opleiding minstens zes behandelingen ondergaan door één van zijn lesgevers of door een shiatsubeoefenaar met status A. Dat zijn er dus minimaal twee per Cyclus.

4. De Basis Medische Opleiding:

Op het ogenblik dat er van erkenning sprake is zal een minimum medische kennis zijn vereist. Zolang het curriculum, de criteria en de voorwaarden hiervoor niet zijn vastgelegd raden wij iedereen aan te wachten met het volgen of organiseren van formele opleidingen om tijd-, geld- en energieverpilling te voorkomen. Wat niet wil zeggen dat je ondertussen via zelfstudie of cursussen je kennis op dit gebied niet kan uitdiepen: het kan een goede voorbereiding zijn op het afmaken van je opleiding, maar deze kennis heeft voorlopig weinig formele waarde zolang de criteria niet vaststaan. Uit gesprekken met de vertegenwoordigers op volksgezondheid viel op te maken dat de eisen zich waarschijnlijk zullen situeren op het niveau van de opleiding verpleegkundige...

5. Het Professioneel Trainingsprogramma:

Om de basisopleiding te vervolledigen en op te waarderen naar een totaal aantal van zowat 1000 uren, conform de verwachte normen op Europees vlak, kan elke student een aantal cursussen volgen en inbrengen. Minstens de helft van deze cursussen moeten specifiek shiatsu-training zijn, de rest kunnen aanverwante of ondersteunende technieken of disciplines zijn. Hiervan werd een lijst opgesteld die is opgenomen in deze brochure.

6. Accreditatie en Bijscholing

Elk lid is er aan gehouden jaarlijks bijscholingen te volgen met een minimum van 15 uren per jaar, waarvan minstens 10 uur zuiver Shiatsu.

CURRICULUM VAN DE OPLEIDING

1. BASIS SHIATSU OPLEIDING

ALGEMEEN: - De basisopleiding moet minstens **400** uren omvatten en wordt onderverdeeld in drie Cycli, volgens een schema dat elk centrum zelf kan bepalen.

- Bij voorkeur zal de student deze opleiding binnen één en hetzelfde centrum of school volgen. In principe is het mogelijk om na een volle cyclus naar een andere school over te stappen.

I. EERSTE CYCLUS:

- ***De eerste Cyclus omvat minimaal 100 uren.***
-

STANDAARD LICHAAMSBEHANDELING:

BUIKLIG:

- rug: algemene behandelingen
- achterkant van de benen
- voetmassage: achillespezen, hielen, algemene technieken, massage tenen, nierpunten ...

RUGLIG:

- armmassage: in grote lijnen in de richting der meridianen
- algemene technieken: strekken, knijpen, stretchers ...
- handmassage: palmen en vingers
- rompmassage: darmmassage, ribbenboog en borst
- voorkant van de benen met lichte stretchoefeningen
- aangezichtsmassage in functie van de zintuigen ...

ZITHOUDING:

- schoudermassage, nek, schedelrand en schedel
- zones tussen de schouderbladen
- armmassage

INLEIDENDE MERIDIAANSTUDIE:

- studie van het meridiaanstelsel met zijn verloop, richting en de belangrijkste punten: beschrijving, voelen en visualiseren
- begin- en eindpunten, alarmpunten ...

PRAKTISCHE TOEGEPASTE ANATOMIE:

- organenstudie, systemen en klierstelsel
- beendergestel
- spier- en zenuwstelsel

BASISTECHNIKEN VOOR BEHANDELING:

- instrumenten van shiatsu: handen, duimen, vingers, ellebogen, knieën en voeten ...
- druk-, knijp- en wrijftechnieken
- strek-, stretch- en rekoefeningen
- werken met de pijngrens

KI EN ADEMHALING:

- voorwaarden voor het gebruik van KI
- relatie ademhaling en KI
- KI-oefeningen
- andere technieken ivm KI: budo, tai-chi, oki-yoga ...
- oefeningen met mantras (klank), mudras (handhouding), visualisatie ...

THEORIE VAN SHIATSU:

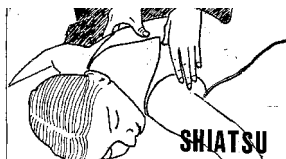
ALGEMEEN: -historie
-plaatsing binnen de oosterse geneeswijzen
-embryogenese: ontstaan en ontwikkeling van leven en de relatie energie / materie

FILOSOFIE: -basisprincipes oosterse filosofie: 7 wetten, 12 theorema's
-basisprincipes van de oosterse geneeskunst
-YIN & Yang: inhoud, werking, voorbeelden ...
-soorten geneeswijzen

PRAKTIJK: - basis lichaamsdiagnose: spanning, kleur, temperatuur ...
- aangezichts- en meridiaandiagnose
- alarmpunten, reflexzones
- antagonistisch/complementaire lichaamsdelen, organen en zones
- symptomatische en degeneratieve problemen
- tegen-indicaties

INTRODUCTIE VAN CORRECTIEOEFENINGEN:

- stretchers en mobiliseren van gewrichten en spieren



UITDIEPING VAN DE THEORIE:

- introductie Chinese klok: belang voor diagnose en behandeling
- introductie van de vijf elemententheorie (yin yang go gyo)
- gedetailleerde studie van de meridianen: verloop over het ganze lichaam, richting en relaties, begin- en eindpunten, soorten punten
- complementaire relaties in het licht van de Chinese klok en de vijf elemententheorie
- functies van de meridianen en hun organen (fysiek, emotioneel en energetisch)
- YU- en BO-punten: situering en gebruik
- Aanvullende diagnosetechnieken

ENERGETISCHE VOEDINGSPRINCIPES:



- algemene benadering en principes
- volgens de YIN YANG beginselen
- volgens de vijf elementen
- condimenten
- specifieke medicinale bereidingen (EHBO)
- theorie en praktijk

MINIMUM AANTAL UREN PER ONDERWERP

CYCLUS I (verslag WGS van 23/09/95)

- | | |
|------------------------------------|-----|
| - standaard lichaamsbehandeling | 15u |
| - inleidende meridianenstudie | 9u |
| - praktische toegepaste anatomie | 3u |
| - basistechnieken voor behandeling | 9u |
| - KI en ademhaling | 9u |
| - theorie van shiatsu | 6u |
| - introductie correctieoefeningen | 6u |
| - energetische voedingsprincipes | 3u |

Totaal vastgestelde uren		60u
Uren naar keuze	minimaal	40u
TOTAAL		100u

II. TWEEDE CYCLUS:

- *De tweede cyclus omvat minimaal 140 lessen.*
-

UITDIEPING MEDITATIE- EN ADEMHALINGSTECHNIEKEN:



- beheersing en richten van Ki
- opheffen van blokkages en openen van energiebanen
- ontwikkeling van de chakra's en hun eigenschappen
 - harmonisatie van fysiek, psychisch en spiritueel lichaam

UITWENDIGE BEHANDELINGEN:

- Kompressen: gember, zout, hiba-pleisters: arbi, aardappel, chlorofyl, tofu, mosterd, miso ...
- (zit-)baden: gember, zout, algen, hiba, kruiden ...

GEVORDERDE SHIATSUTECHNIEKEN:

- gevorderde technieken in Zen-shiatsu
- behandeling in zijlig, behandeling van zwangere vrouwen
- behandeling met ellebogen, knieën, voeten ...
- EHBO en speciale punten ...
- symptomatische behandeling lichte gezondheidsproblemen
- correctietechnieken: vb. sotai, stretching, oki-yoga ...
- introductie van Moxa, Voetreflexmassage, Handoplegging

UITDIEPING OBSERVATIETECHNIEK:

- zien, voelen, horen, ruiken
- lichaamsdiagnose: aangezicht, huid, nagels, ogen, houding
- meridiaandiagnose
- puntendiagnose

UITDIEPING VAN DE ENERGETISCHE VOEDINGSPRINCIPES:

- voeding aan te raden bij specifieke problemen...

ZELFONWKKELING:

- helende lichaams oefeningen: Do-in of Chigong of Yoga.
- deontologie
- gesprekstechniek
- psychologie volgens de oosterse geneeskunde

MINIMUM AANTAL UREN PER ONDERWERP

CYCLUS II (verslag WGS van 24/03/96)

- meridianenstudie	18u
- uitdieping meditatie- en ademhalingstechnieken	9u
- uitwendige behandelingen (kompresen & pleisters)	6u
- gevorderde shiatsutechnieken	33u
- uitdieping observatietechniek	12u
- zelfontwikkeling en training	12u
- gezonde leef- en eetwijzen	10u

Totaal vastgestelde uren		100u
Uren naar keuze	minimaal	40u
TOTAAL		140u

III. DERDE CYCLUS:

- ***De derde Cyclus omvat minimaal 160 lessen & 50 uur stage, = 210 uur.***

TRAINING EN ZELFONTWIKKELING:

- consultatietechniek
- Aikido, Tai chi, Yoga en 1 of Chigong ...

INTRODUCTIE ANDERE GENEESWIJZEN:

- Acupunctuur, fytotherapie, orthomoleculaire therapie, homeopathie, woonbiologie, chiropraxie, osteopathie...
- introductie, situering en basisprincipes
- doorverwijzen

HELENDE SHIATSUTECHNIEKEN:

Behandeling van specifieke klachten en aandoeningen

- hoofdpijn, schouder- en nekklachten
- rugproblemen en benen
- circulatie- en hartproblemen
- luchtwegen en longen
- spijsvertering en eliminatie (dikke darm)
- urogenitaal stelsel
- zenuwstelsel
- motoriek
- klierstelsel

MEDICINALE BEREIDINGEN:

- theorie en praktijk

BIJKOMENDE TECHNIEKEN:

- Zoals Cranio-sacraal, Shintai, Seiki, Koreaanse relaxatie.
- Uitdieping moxa, voetreflex ...

GEVORDERDE SHIATSU TECHNIEKEN: UITDIEPING:

GEVORDERDE OBSERVATIETECHNIEKEN:

- spiertest
- tongdiagnose
- polsdiagnose

MINIMUM AANTAL UREN PER ONDERWERP

CYCLUS III (verslag WGS 15/5/1999)

- training en zelfontwikkeling	12u
- andere geneeswijzen	6u
- helende shiatsutechnieken: het hoofd, de schouder en de nek; de rug en de benen; de circulatie en het hart; de luchtwegen en de longen; het spijsvertering & eliminatie; het urogenitaal stelsel; het zenuwstelsel; de motoriek; het klierstelsel	45u
- medicinale bereidingen	9u
- gevorderde shiatsu-technieken	30u
- gevorderde observatietechnieken	18u

Totaal vastgestelde uren	120u
Uren naar keuze	40u
TOTAAL	160u

STAGE:

- Bovenop de derde Cyclus komen 50 uur **begeleide stage**: deze kan worden gevolgd bij elke aangesloten school of bij een erkend therapeut met A-status.

EXAMENS:

- Het examen moet worden afgelegd binnen 2 jaar na aanvang van de studie van elke cyclus.
- Studenten moeten minstens 85% van de lessen volgen om aan examens te kunnen deelnemen, met een minimum van 100 lessen voor Cyclus I, 140 voor Cyclus II en 160 uren voor Cyclus III.

2. BASIS MEDISCHE OPLEIDING

De invulling van deze vakken zal grotendeels afhangen van de eisen die zullen worden gesteld door de politieke instanties. Deze stof zal deel uitmaken van een apart studiejaar of module, al dan niet te organiseren in samenwerking met andere scholen van natuurgeneeswijzen. Wij voorzien nu reeds volgende onderwerpen: in vet wat de ESF curriculum op dit ogenblik aanbeveelt.

Verplicht:	Anatomie (20h)	Fysiologie (20h)	Pathologie (20h)
Optioneel:	Embryologie	Psychologie	Biochemie...

3. PROFESSIONEEL TRAININGSPROGRAMMA/NASCHOLING

- 15 uur Nascholing is verplicht voor alle shiatsu beoefenaars die hun volledige opleiding achter de rug hebben. (Status 1A). Er wordt beslist de 15 uur als volgt te verdelen: 10 uur shiatsu in een door de BSF erkende school. De gevolgde materie moet duidelijk in verband staan met shiatsu. Bij twijfel zal de commissie Scholing en Opleiding de knoop doorhakken.
- De ander 5 uur kunnen aanverwante studie zijn.
- Hieronder volgt een lijst van onderwerpen die in aanmerking komen.
- Ook cursussen in het buitenland kunnen in aanmerking komen, maar moeten door de Erkenningcommissie worden aanvaard.
 - Energetisch koken / macrobiotiek / koen volgens de 5 elementen
 - KI-training, aikido, judo...
 - Koreaanse relaxatie / Thaise massage
 - Meditatietechnieken (TM, Zen,...) of Spirituele training
 - Cranio Sacrale
 - TCM / Acupunctuur / Moxa
 - Ontspanningstechnieken allerhande
 - Tai Chi, Chi Gong, Bu qi
 - Energetisch lichaamswerk of krijgskunsten
 - Seiki, Reiki, Jin shin do, Jin shin jitsu, Shin tai do...
 - Voetreflexologie
 - Sensitivity training
 - Yoga / OKI yoga
 - Correctietechnieken...
- Deze lijst is niet limitatief. Voor studieonderwerpen die er niet op voorkomen kan contact worden opgenomen met de Erkenningcommissie, die advies uitbrengt aan de Raad van Bestuur, die hierover een beslissing zal nemen.
- *Uitzonderingsmaatregel:*
 1. Lesgevers die minstens 50 uur lesgeven per schooljaar zijn vrijgesteld.
 2. Shiatsu beoefenaars die een uitgebreide shiatsucursus volgen van minstens 50 uur zijn vrijgesteld voor 3 jaar.

EXAMENVOORWAARDEN

- CYCLUS I:**
- de kandidaat moet over de onderwerpen vermeld in het curriculum minimaal 100 lesuren hebben gevolgd.
 - 50 verslagen moeten worden ingeleverd, van minstens 17 verschillende cliënten
 - het examen wordt afgenomen door twee erkende leraars
 - het zal bestaan uit: 1/ een schriftelijke theoretische proef
2/ een mondelinge proef
3/ een praktische proef
4/ 50 massageverslagen

De geslaagde student is bekwaam op het niveau van **relaxatiemassage (C)**.

- CYCLUS II:**
- over de verschillende onderwerpen moeten ook hier minimaal 140 lesuren worden gevolgd.
 - 50 verslagen van minstens 15 verschillende cliënten
 - het examen wordt afgenomen door twee erkende leraars
 - het zal bestaan uit: 1/ een schriftelijke theoretische proef
2/ een mondelinge proef
3/ een praktische proef
4/ 50 massageverslagen

De geslaagde student is bekwaam op niveau van **revitalisatiemassage (B)**.

- CYCLUS III:**
- aan de onderwerpen van het curriculum moeten minstens 160 lesuren worden gewijd
 - 50 verslagen moeten worden afgeleverd van minstens 25 verschillende cliënten en twee (2) grondige gevallenstudies (Case Histories) die minstens 10 behandelingen per cliënt moeten weergeven. Tussen 1200 en 1800 woorden..
 - stage onder begeleiding in de school of van een shiatsu-therapeut (1A) van minstens 50 uur (klinische praktijk)
 - examen wordt afgenomen door minstens 3 erkende leraars
 - naast de verslagen en de stage bestaat het eveneens uit een schriftelijke, een mondelinge en een praktische proef.

De geslaagde student is **professioneel shiatsubeoefenaar (A)** erkend door de **Belgische Shiatsu Federatie vzw**.

In de loop van zijn studies zal de shiatsustudent minstens zes behandelingen ondergaan, gegeven door een shiatsu-beoefenaar met een A-status.

*Het niveau van **shiatsu-therapeut** zal later slechts toegekend worden aan mensen die ook het Professioneel Training Program, de Basis Medische Opleiding hebben afgewerkt en een eindexamen hebben afgelegd. De criteria zullen afhangen van verdere onderhandelingen met de bevoegde instanties.*

TOEKOMSTMOGELIJKHEDEN

Er bestaan twee categorieën van professionele **shiatsu-shi** met name de shiatsu-beoefenaar en de shiatsu-therapeut.

SHIATSU BEOEFENAAR

Na het eerste jaar kan je op basis van je opleidingsuren en je examen van start gaan met het geven van ontspannende massages of **relaxatie**. Op die wijze kan de beginnende beoefenaar verder kennis en ervaring opdoen in de praktijk, en kunnen ook professionelen zoals schoonheidsspecialisten en kinesitherapeuten hun nieuwe kennis reeds toepassen. **Na het tweede jaar** kan je mensen helpen met lichte klachten of gebrek aan energie en vitaliteit, die kunnen leiden tot ziekte als niet wordt ingegrepen. Dit heten wij **revitalisatie**. **Na het derde jaar** word je verondersteld ook mensen met ernstiger problemen te kunnen begeleiden, eventueel in samenwerking met andere therapeuten of een geneesheer. Dit niveau noemen wij **regeneratie**. Deze categorie werkt vooral op het vlak van preventieve gezondheidszorg.

SHIATSU THERAPEUT

In principe kan shiatsu als een therapie op zichzelf worden beschouwd: maar hiervoor is permanente bijscholing noodzakelijk. Daartoe is ook een minimum aan medische kennis vereist en worden vervolmakingcursussen met gevorderde shiatsu-leraars uit binnen- en buitenland aanbevolen. (Zie p. 10)

ENERGETISCHE VOEDINGSPRINCIPES

Gezonde eet- en leefgewoontes zijn het fundament van onze gezondheid. Een goed shiatsu-beoefenaar zal hieraan veel belang hechten en zijn cliënten hierover informeren, vanuit zijn eigen visie, opleiding en ervaring.

Zowel de World Health Organisation (WHO) als de Japanse traditionele diëtetiek (macrobiotiek) komen tot gelijkaardige conclusies. De belangrijke principes zijn: basisvoeding (granen), vooral plantaardig, vezelrijk, biologisch, seizoensgebonden en vers voedsel, en matig zijn in eten en drinken...

Bovendien kan, voortgaand op de traditionele Oosterse filosofie (yin en yang, de vijf elemententheorie, ...) het voedsel worden aangepast aan het klimaat, het seizoen, de conditie, de constitutie, het geslacht en zelfs aan je levensdoel

OOSTERSE EN WESTERSE GENEESWIJZEN

Eén van de fundamentele verschillen tussen Oost en West is dat de Moderne, Westerse geneeskunde tracht ziekte te bestrijden, terwijl de Oosterse zoveel mogelijk gezondheid probeert te bevorderen en de omstandigheden wil creëren waarin deze zich kan handhaven, ontwikkelingen of herstellen.

Shiatsu streeft er naar om de zelfgenezende krachten van het lichaam in beweging te brengen en zo de spontane genezing te stimuleren.