



## **Exameneisen**

### **Oosterse massage volgens de Shiatsu-methode**

Vastgesteld door : Bestuur ANBOS

Datum : 24 april 2014

## **Inleiding**

Voor u liggen de exameneisen voor de specialisatie Oosterse massage volgens de Shiatsu-methode. Deze eisen zijn opgesteld door ISEO Consult, op basis van het commentaar van twee deskundigen uit het vak, te weten de heer R. Riksen en mevrouw L. Madern. In maart-juli 2013 zijn de theoretische exameneisen herzien door MAB Onderwijskundige expertise in samenwerking met het KWC, op basis van het commentaar van de heer R. Riksen en mevrouw L. Madern.

De exameneisen zijn ter vaststelling voorgelegd aan het bestuur van ANBOS. De vaststellingsdatum vindt u op het voorblad van dit document.

## **Opbouw**

Het document is opgebouwd uit drie delen:

- I. theoretische kennis;
- II. praktische vaardigheden;
- III. attitude / beroepshouding.

## **Toelating tot het examen**

Om het examen te mogen afleggen, dient de deelnemer te beschikken over één van de volgende diploma:

- het MBO-diploma Schoonheidsspecialist (niveau 3);
- het Branchediploma Schoonheidsspecialist;
- een hieraan gelijkgesteld diploma, naar oordeel van de exameninstelling.

## **Algemene toelichting**

In onderstaande theoretische exameneisen wordt de theoretische kennis beschreven die de basis vormt voor het geven van theorielessen en het maken van kennisvragen.

Overall geldt: Ook de weergegeven indeling van onderwerpen en de definities van de verschillende onderwerpen zijn relevant en moeten worden toegelicht/kunnen worden bevraagd.

## **Relevante voorkennis**

Algemeen: branche(vak)niveau 3 is vereist.

De kandidaat kan:

DEEL I: Theoretische kennis	DEEL I: Theoretische kennis
<b>1. Algemene theorie</b>	<b>1. Algemene theorie</b>
<p><b>1.1 Behandeltheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• doelen cosmetische Shiatsu-massage<ul style="list-style-type: none"><li>• huidconditie versterken</li><li>• huidfuncties normaliseren</li><li>• huidproblemen herkennen/behandelen</li><li>• huidpathologie herkennen</li><li>• Chinese stromingen</li><li>• Acupressuur</li><li>• Tuinamassage</li></ul></li><li>• Japanse stromingen<ul style="list-style-type: none"><li>• Anmamassage</li><li>• Zen Shiatsu</li></ul></li><li>• algemene regels oosterse massage volgens Shiatsu-methode<ul style="list-style-type: none"><li>• beweging en werkhouding behandelaar</li><li>• korte nagels</li><li>• geen sieraden dragen</li><li>• ontspannen sfeer creëren</li><li>• massage afslaan</li></ul></li><li>• contra-indicaties<ul style="list-style-type: none"><li>• absolute contra-indicaties van plaats</li><li>• brandwonden/open wonden</li><li>• huidinfecties</li><li>• virale en bacteriële huidziekten</li><li>• ernstige huiduitslag</li></ul></li></ul>	<p><b>1.1 Behandeltheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A. de doelen van de oosterse massage volgens de Shiatsu-methode noemen: huidconditie versterken, huidfuncties normaliseren, huidproblemen herkennen/behandelen, huidpathologie herkennen</li><li>B. de massagevormen binnen de Chinese stromingen noemen: Acupressuur, Tuinamassage</li><li>C. de massagevormen binnen de Japanse stromingen noemen: Anmamassage, Zen Shiatsu</li><li>D. de algemene regels van de oosterse massage volgens de Shiatsu-methode noemen: beweging en werkhouding behandelaar, korte nagels, geen sieraden dragen, ontspannen sfeer creëren, massage afslaan</li><li>E. van de volgende absolute contra-indicaties van plaats beschrijven of deze gelden voor Shiatsu in het algemeen of voor specifieke meridianen en drukpunten en beschrijven welk risico ontstaat als Shiatsu op die plaats toch wordt toegepast: brandwonden/open wonden, huidinfecties, virale en bacteriële huidziekten, ernstige huiduitslag, besmettelijke en organische ziekten, gebroken beenderen en gewrichten, zwangerschap</li><li>F. van de volgende relatieve contra-indicaties noemen of deze gelden voor Shiatsu in het algemeen of voor specifieke meridianen en drukpunten en beschrijven welk risico daarbij bestaat: medicatiegebruik, gebruik van hormoonpreparaten</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• besmettelijke en organische ziekten</li> <li>• gebroken beenderen en gewrichten</li> <li>• zwangerschap</li> <li>• relatieve contra-indicaties <ul style="list-style-type: none"> <li>• medicatiegebruik</li> <li>• gebruik van hormoonpreparaten</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>1.2 Oosterse zienswijzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• energie = uitgangspunt</li> <li>• holistische model</li> <li>• oorzaakbehandeling</li> </ul>	<p><b>1.2 Oosterse zienswijzen</b></p> <p>A. oosterse zienswijzen beschrijven in termen van energie en holisme in relatie tot de oorzaken van huidproblemen</p>
<p><b>1.3 Westerse zienswijzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• materie = uitgangspunt</li> <li>• specialisme</li> <li>• symptoombehandeling</li> </ul>	<p><b>1.3 Westerse zienswijzen</b></p> <p>A. de westerse zienswijzen beschrijven in termen van materie en specialisme in relatie tot de symptomen van huidproblemen</p>
<p><b>1.4 Yin en Yang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yin = schaduwzijde/samentrekkende kracht/onderactiviteit/negatieve energie <ul style="list-style-type: none"> <li>• dieperliggende oorzaken</li> <li>• voedende aspect van de huid</li> <li>• passieve massagehand, kalmerend effect</li> </ul> </li> <li>• Yang = zonzijde/uitzettende kracht/overactiviteit/positieve energie <ul style="list-style-type: none"> <li>• oppervlakkige symptomen</li> <li>• functionele aspect van de huid</li> <li>• actieve massagehand, stimulerend effect</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>1.4 Yin en Yang</b></p> <p>A. het dualisme tussen Yin/schaduwzijde/samentrekkende kracht/onderactiviteit/ negatieve energie en Yang/zonzijde/ uitzettende kracht/overactiviteit/positieve energie beschrijven</p> <p>B. Yin- en Yang-elementen van de huidanalyse beschrijven: dieperliggende oorzaken, oppervlakkige symptomen</p> <p>C. de invloed van Yin- en Yangenergie op de huid beschrijven: voedende aspect van de huid, functionele aspect van de huid</p> <p>D. Yin- en Yang- massageaccenten noemen: passieve massagehand/kalmerend effect, actieve massagehand/stimulerend effect</p>
<p><b>1.5 Energie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kosmische energie</li> <li>• aura</li> <li>• biologische energie</li> </ul>	<p><b>1.5 Energie</b></p> <p>A. het belang van energie voor de huid beschrijven</p> <p>B. de volgende energievormen beschrijven en het verschil noemen tussen deze energievormen: kosmische energie, aura en biologische energie</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• de Hara</li> <li>• vier energieprincipes <ul style="list-style-type: none"> <li>• concentratie</li> <li>• ontspanning</li> <li>• intentie = concentratie + ontspanning</li> <li>• visualisatie</li> </ul> </li> <li>• energiefuncties <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegen</li> <li>• verwarmen</li> <li>• beschermen</li> <li>• transformeren</li> <li>• behouden lichaamssubstanties</li> </ul> </li> <li>• energieverstoringen <ul style="list-style-type: none"> <li>• energietekort/leegte</li> <li>• energieteveel/volte</li> <li>• energieblokkade/stagnatie</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C. de functie en de invloed van de Hara beschrijven</li> <li>D. de invloed van de volgende energieprincipes/massageregels van energie beschrijven: concentratie, ontspanning, intentie, visualisatie</li> <li>E. de energiefuncties volgens de traditionele Chinese geneeskunde beschrijven: bewegen, verwarmen, beschermen, transformeren, behouden lichaamssubstanties</li> <li>F. de volgende energieverstoringen beschrijven: energietekort/leegte, energieteveel/volte, energieblokkade/stagnatie</li> </ul>
<p><b>2. Specifieke theorie</b></p>	<p><b>2. Specifieke theorie</b></p>
<p><b>2.1 Yin- en Yangmeridianen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kenmerken van het meridiaanstelsel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yin- energiekringloop</li> <li>• Yang-energiekringloop</li> <li>• twaalf meridianen en hun afkortingen</li> </ul> </li> <li>• Yin-meridianen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Long (lo.)</li> <li>• Milt (mi.)</li> <li>• Hartconstrictor (hc.)</li> <li>• Nier (ni.)</li> <li>• Hart (ht.)</li> <li>• Lever (le.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>2.1 Yin- en Yang-meridianen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. de kenmerken van het meridiaanstelsel noemen</li> <li>B. de Yin-en Yang energiekringloop beschrijven</li> <li>C. van de volgende meridianen de lokalisatie/het verloop beschrijven: Longen, Dikke darm, Maag, Dunne darm, Driewarmer, Blaas, Galblaas</li> <li>D. van de volgende Yin-meridianen de afkortingen noemen en de invloeden (op het gebied van anatomie, fysiologie, relatie met de huid, zintuigen, lichaamsdelen/organen, processen, emotie, kleur) beschrijven: Longmeridiaan, Miltmeridiaan, Hartconstrictormeridiaan, Niermeridiaan, Hartmeridiaan, Levermeridiaan</li> <li>E. van de volgende Yang-meridianen de afkortingen noemen en de invloeden (op het gebied van anatomie, fysiologie, relatie met de huid, zintuigen,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yang-meridianen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dikke darm (dida.)</li> <li>• Maag (mg.)</li> <li>• Driewarmer (dri.)</li> <li>• Blaas (bl.)</li> <li>• Dunne darm (duda.)</li> <li>• Galblaas (gb.)</li> </ul> </li> <li>• koppelmeridianen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Long + Dikke darm</li> <li>• Milt + Maag</li> <li>• Hart + Dunne darm</li> <li>• Hartconstrictor + Driewarmer</li> <li>• Lever + Galblaas</li> <li>• Nier + Blaas</li> </ul> </li> <li>• twee extra/bijzondere meridianen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumo-meridiaan (dm.)</li> <li>• Renmo-meridiaan (rm.)</li> </ul> </li> </ul>	<p>lichaamsdelen/organen, processen, emotie, kleur) beschrijven: Dikke darmmeridiaan, Maagmeridiaan, Driewarmermeridiaan, Blaasmeridiaan, Dunne darmmeridiaan, Galblaasmeridiaan</p> <p>F. de koppelmeridianen noemen</p> <p>G. van de volgende extra/bijzondere meridianen de afkortingen noemen, de lokalisatie/het verloop beschrijven, de verbindingen met de andere meridianen en de invloeden (op het gebied van huid, lichaamsprocessen) beschrijven: Dumomeridiaan, Renmomeridiaan</p>
<p><b>2.2 Drukpunten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lokalisatiemogelijkheden van meridianen en drukpunten <ul style="list-style-type: none"> <li>• anatomische kennis</li> <li>• het Chinese lichaamsmatensysteem</li> <li>• het drukpuntnummersysteem</li> <li>• huidanalyse</li> </ul> </li> <li>• Long 1 (lo. 1)</li> <li>• Long 5 (lo.5)</li> <li>• Long 6 (lo.6)</li> <li>• Long 7 (lo.7)</li> <li>• Long 9 (lo.9)</li> <li>• Dikke darm 11 (dida.11)</li> <li>• Dikke darm 19 (dida.19)</li> </ul>	<p><b>2.2 Drukpunten</b></p> <p>A. de volgende methodes voor het lokaliseren van meridianen en drukpunten beschrijven: anatomische kennis, het Chinese lichaamsmatensysteem, het drukpuntnummersysteem, huidanalyse</p> <p>B. van de volgende drukpunten de afkorting noemen, de lokalisatie beschrijven en de eigenschappen en toepassing beschrijven: Long 1, 5, 6, 7 en 9, Dikke darm 11, 19 en 20, Maag 1, 3, 4, 9, 10 en 11, Dunne darm 18, Blaas 1, 2 en 10, Driewarmer 17 en 23, Galblaas 1, 12, 14, 20 en 21, Dumo 16, 20 en 26, Renmo 24, Yin Tang</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dikke darm 20 (dida.20)</li> <li>• Maag 1 (mg.1)</li> <li>• Maag 3 (mg.3)</li> <li>• Maag 4 (mg.4)</li> <li>• Maag 9 (mg.9)</li> <li>• Maag 10 (mg.10)</li> <li>• Maag 11 (mg.11)</li> <li>• Dunne darm 18 (duda. 18)</li> <li>• Blaas 1 (bl.1)</li> <li>• Blaas 2 (bl.2)</li> <li>• Blaas 10 (bl.10)</li> <li>• Driewarmer 17 (dri.17)</li> <li>• Driewarmer 23 (dri.23)</li> <li>• Galblaas 1 (gb.1)</li> <li>• Galblaas 12 (gb.12)</li> <li>• Galblaas 14 (gb.14)</li> <li>• Galblaas 20 (gb.20)</li> <li>• Galblaas 21 (gb.21)</li> <li>• Dumo 16 (dm.16)</li> <li>• Dumo 20 (dm.20)</li> <li>• 2Dumo 26 (dm.26)</li> <li>• Renmo 24 (rm.24)</li> <li>• Yin Tang</li> </ul>	
<p><b>2.3 Hormoonhuishouding contra energiehuishouding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hormoondrukpunten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumo 16 (dm.16)</li> <li>• Dumo 20 (dm.20)</li> <li>• Yin Tang</li> <li>• Maag 9 (mg. 9)</li> <li>• Maag 10 (mg. 10)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>2.3 Hormoonhuishouding contra energiehuishouding</b></p> <p>A. van de volgende hormoondrukpunten beschrijven met welke hormoonklieren en welk hormoon ze een relatie hebben: Dumo 16 en 20, Yin Tang, Maag 9, 10 en 11, Driewarmer 17 en 23, Blaas 1 en 10</p> <p>B. van de volgende hormoonklieren/organen de relatie met de hormonen, meridianen en drukpunten beschrijven en de lokalisatie noemen: hypothalamus, hypofyse, epifyse (melatonine), schildklier (thyroxine),</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maag 11 (mg. 11)</li> <li>• Driewarmer 17 (dr. 17)</li> <li>• Driewarmer 23 (dr. 23)</li> <li>• Blaas 1 (bl.1)</li> <li>• Blaas 10 (bl.10)</li> <li>• Hormoonklieren/organen <ul style="list-style-type: none"> <li>• hypothalamus</li> <li>• hypofyse</li> <li>• epifyse <ul style="list-style-type: none"> <li>• melatonine</li> </ul> </li> <li>• schildklier <ul style="list-style-type: none"> <li>• thyroxine</li> </ul> </li> <li>• alvleesklier</li> <li>• bijnieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• cortisonen</li> </ul> </li> <li>• geslachtsklieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• oestrogenen</li> </ul> </li> <li>• huid <ul style="list-style-type: none"> <li>• histamine</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>alvleesklier, bijnieren (cortisonen), geslachtsklieren (oestrogenen), huid (histamine)</p>
<p><b>2.4 Afweersysteem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschermende energie</li> </ul>	<p><b>2.4 Afweersysteem</b></p> <p>A. de relatie tussen beschermende energie en het afweersysteem noemen</p> <p>B. de aspecten van de huid noemen waarmee de beschermende energie verbonden is</p>
<p><b>2.5 Mimische spieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voorhoofdsspier</li> <li>• oogkringspier</li> <li>• kinspier</li> <li>• mondkringspier</li> <li>• brede halsspier</li> </ul>	<p><b>2.5 Mimische spieren</b></p> <p>A. van de volgende mimische spieren de relatie met de meridianen en drukpunten noemen: voorhoofdsspier, oogkringspier, kinspier, mondkringspier, brede halsspier</p>



<p><b>2.6 Nomenclatuur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acupressuur/drukpuntmassage</li> <li>• Chi/energie/levenskracht</li> <li>• cun/Chinese lichaamsmaateenheid</li> <li>• Dumo/gouverneursvat/Yangmeridiaan/zee van Yang</li> <li>• dualisme/homeostase</li> <li>• Hara/biologische energiebron/initiatiepunt voor Shiatsu/onderbuik/zwaartepunt</li> <li>• Hartconstrictor/hartbeschermer/hartzakje/hartomhulsel</li> <li>• Ki/energie/levenskracht</li> <li>• mai/kanaal/meridiaan/vat</li> <li>• mo/kanaal/meridiaan/vat</li> <li>• Renmo/conceptievat/Yinmeridiaan/zee van Yin</li> <li>• tsubo/drukpunt</li> <li>• Weichi/afweerenergie/beschermende energie/defensieve energie/pH van de huid</li> <li>• Yin Tang/extra Longpunt/hormoonpunt/Dumo 24a/Dumo 24½/epifysepunt/pijnappelklierpunt</li> <li>• Zen Shiatsu/meridiaanmassage</li> </ul>	<p><b>2.6 Nomenclatuur</b></p> <p>A. van de volgende termen de verschillende benamingen noemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acupressuur/drukpuntmassage</li> <li>• Chi/energie/levenskracht</li> <li>• cun/Chinese lichaamsmaateenheid</li> <li>• Dumo/gouverneursvat/Yangmeridiaan/zee van Yang</li> <li>• dualisme/homeostase</li> <li>• Hara/biologische energiebron/initiatiepunt voor Shiatsu/onderbuik/zwaartepunt</li> <li>• Hartconstrictor/hartbeschermer/hartzakje/hartomhulsel</li> <li>• Ki/energie/levenskracht, mai/kanaal/meridiaan/vat</li> <li>• mo/kanaal/meridiaan/vat</li> <li>• Renmo/conceptievat/Yinmeridiaan/zee van Yin</li> <li>• tsubo/drukpunt</li> <li>• Weichi/afweerenergie/beschermende energie/defensieve energie/pH van de huid</li> <li>• Yin Tang/extra Longpunt/hormoonpunt/Dumo 24a/Dumo 24½/epifysepunt/pijnappelklierpunt</li> <li>• Zen Shiatsu/meridiaanmassage</li> </ul>
<p><b>3. Theorie van de oosterse massage</b></p>	<p><b>3. Theorie van de oosterse massage</b></p>
<p><b>3.1 Oosterse huidanalyse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• behandelplan</li> <li>• factoren huidanalyse <ul style="list-style-type: none"> <li>• huidspanning</li> <li>• huidverkleuring</li> <li>• huidtemperatuur</li> <li>• gevoeligheidsreactie</li> <li>• anamnese</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>3.1 Oosterse huidanalyse</b></p> <p>A. het hoofdoel van het maken van een behandelplan noemen</p> <p>B. de factoren voor het maken van een oosterse huidanalyse noemen en de relaties met de massagedoelen van de cosmetische Shiatsu beschrijven</p> <p>C. de meridianen en drukpunten noemen die benadrukt moeten worden bij de massage van de volgende huidtypen: droge huid, gevoelige huid, vette huid</p> <p>D. de locaties beschrijven van de reflexzones en hun relaties met de diverse organen: Nieren, Blaas, Hart, Dunne darm, Lever, Galblaas, Longen, Dikke</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• huidtypen <ul style="list-style-type: none"> <li>• droge huid</li> <li>• gevoelige huid</li> <li>• vette huid</li> </ul> </li> <li>• huid(reflex)zones <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nieren en Blaas</li> <li>• Hart en Dunne darm</li> <li>• Lever en Galblaas</li> <li>• Longen en Dikke darm</li> <li>• Milt en Maag</li> </ul> </li> <li>• nabehandeling</li> </ul>	<p>darm, Milt, Maag</p> <p>E. de doelen noemen van de adviezen en de nabehandeling</p>
<p><b>3.2 Massagetechnieken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• druktechnieken <ul style="list-style-type: none"> <li>• stimulerende drukpuntmassage</li> <li>• kalmerende drukpuntmassage</li> <li>• loodrechte druk</li> <li>• schuine druk aangepast aan het weefsel</li> <li>• stationaire druk</li> <li>• ondersteunende druk/tweehandentechniek</li> </ul> </li> <li>• massagetechnieken <ul style="list-style-type: none"> <li>• stimulerende meridiaanmassage</li> <li>• kalmerende meridiaanmassage</li> <li>• drukmethode/drukpuntmassage</li> <li>• strijking/meridiaanmassage</li> <li>• kneding</li> <li>• tokkelen/vingertoppentapotements</li> </ul> </li> <li>• bijzondere massagetechnieken <ul style="list-style-type: none"> <li>• handpalmtechnieken</li> <li>• vinger-op-vingertechniek</li> <li>• pianotechniek</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>3.2 Massagetechnieken</b></p> <p>A. van de volgende druktechnieken de toepassing, uitvoering en invloed noemen: stimulerende drukpuntmassage, kalmerende drukpuntmassage, loodrechte druk, schuine druk aangepast aan het weefsel, stationaire druk, ondersteunende druk/tweehandentechniek</p> <p>B. van de volgende massagetechnieken de toepassing, uitvoering en invloed noemen en noemen waardoor zij worden bepaald: stimulerende meridiaanmassage, kalmerende meridiaanmassage, drukmethode/drukpuntmassage, strijking/meridiaanmassage, kneding, tokkelen/vingertoppentapotements</p> <p>C. van de volgende bijzondere massagetechnieken de toepassing, uitvoering en invloed noemen: handpalmtechniek, vinger-op-vingertechniek, pianotechniek, stimulerende rotatietechniek, kalmerende rotatietechniek, strektechniek</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• stimulerende rotatietechniek</li> <li>• kalmerende rotatietechniek</li> <li>• strektechniek</li> </ul>	
<p><b>3.3 Uitvoering van de oosterse massage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voorbehandeling</li> <li>• controleren hoofd- en lichaamshouding cliënt</li> <li>• reinigen van gezicht en het hals-borstgebied</li> <li>• opbouw massage <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoofdhuidmassage</li> <li>• gezichtsmassage</li> <li>• oormassage</li> <li>• halsmassage</li> <li>• nek-schoudermassage</li> <li>• hals-borstgebiedmassage</li> <li>• sulcusmassage</li> <li>• armmassage</li> </ul> </li> <li>• fundamentele principes <ul style="list-style-type: none"> <li>• volgens behandelplan</li> <li>• inleiding</li> <li>• opbouw</li> <li>• volgorde</li> <li>• volledigheid</li> <li>• contact</li> <li>• plaatsbepaling</li> <li>• drukeffectiviteit</li> <li>• drukvariatie</li> <li>• houding behandelaar</li> <li>• toepassing technieken</li> <li>• tempo</li> <li>• ritme</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>3.3 Uitvoering van de oosterse massage</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. de toepassing, uitvoering en invloed van de voorbehandeling noemen: controleren houding en reinigen</li> <li>B. de opbouw van de massage noemen: hoofdhuidmassage, gezichtsmassage, oormassage, halsmassage, nek-schoudermassage, halsborstgebiedmassage, sulcusmassage, armmassage</li> <li>C. de fundamentele principes, toepassing, uitvoering en invloed van de massage noemen: volgens behandelplan, inleiding, opbouw, volgorde, volledigheid, contact, plaatsbepaling, drukeffectiviteit, drukvariatie, houding behandelaar, toepassing technieken, tempo, ritme, overgangen</li> <li>D. beschrijf de toepassing, uitvoering en invloed van de eindbehandeling: Longmeridianen op de bovenarmen, afstrijken/afslaan</li> </ol>

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• overgangen</li><li>• eindbehandeling<ul style="list-style-type: none"><li>• Longmeridiaanmassage op de bovenarmen</li><li>• afstrijken/afslaan</li></ul></li></ul> |  |
|--|--|

## DEEL II: Praktische vaardigheden

### Algemene werkproces

1. Ontvangt de cliënt
2. Voert een anamnese en onderzoek uit
3. Stelt een behandelplan op (in overleg met de cliënt) en bereidt de behandeling voor
4. Voert de behandeling gestructureerd en cliëntgericht uit
5. Bewaakt de kwaliteit, veiligheid en hygiëne tijdens de behandeling (Code van de Schoonheidsspecialist)
6. Voorkomt complicaties / grijpt zo nodig adequaat in
7. Evalueert de behandeling en rondt deze af
8. Adviseert de cliënt over thuisgebruik
9. Verkoopt producten en diensten
10. Reageert correct op wensen, vragen en klachten

### Oosterse massage(Shiatsu) - Algemeen

- ondersteunt de cliënt in lighouding, zodat deze zich optimaal kan ontspannen
- leidt de massage in door als eerste een rotatie op het hoofd uit te voeren
- hanteert de juiste volgorde bij de massage, te weten:
  1. hoofdhuid
  2. voorhoofd
  3. oog huid en wenkbrauwen
  4. neus
  5. jukbeen
  6. wanggebied
  7. huidgebied rond mond
  8. kaakcontour
  9. oren
  10. hals / nek gebied
  11. schouders
  12. gehele armen
  13. hals / borstgebied
  14. bovenarmen
- behandelt de volle omvang van ieder gebied met alle daarin voorkomende drukpunten en meridianen
- voert massage afhankelijk van de plaats éénhandig of tweehandig symmetrisch uit
- behandelt de drukpunten en meridianen op de juiste plaats
- behoudt gedurende de gehele massage contact met het weefsel
- initieert gedurende de gehele massage de toe- en afname van druk vanuit de hara van het lichaam van de kandidaat
- past de druk op het weefsel aan: aan de greep, de plaats waar de druk wordt toegepast en de conditie van het weefsel
- voert de grepen uit met een vloeiende cadans en gelijkmatige overgangen

### Oosterse massage (Shiatsu) - Technieken

#### 1. Shiatsu drukpuntmassage

##### 1.1 Eénvingertechniek

- duimen horizontaal houden
- met de duimtoppen of de zijkant van de duimtoppen druk op het weefsel uitoefenen

- de overige vingertoppen zoveel mogelijk aangesloten aan het weefsel houden
- ontspannen plaatsing van de actieve vingers op het drukpunt
- op de drukpunten een aanzwellende druk geven, geïnitieerd vanuit de Hara
- loodrechte of schuine druk geven (afhankelijk van de vingertechniek)
- druk aanpassen aan het weefsel
- druk aanhouden
- druk geleidelijk af laten nemen
- totale duur per drukpunt is circa 7 seconden
- ontspannen verbreking van het contact
- niet-actieve vingers behouden in de verplaatsing contact met het weefsel
- vanaf het eerste drukpunt de volle omvang van het te behandelen gebied bewerken

### **1.2 Duim op duimtechniek**

- duimtop van de ene hand ontspannen op de nagel van de duim van de andere hand plaatsen
- druk op het weefsel uitoefenen
- overige vingertoppen aangesloten aan het weefsel houden
- ontspannen plaatsing van de duimen op het drukpunt
- op de drukpunten een aanzwellende druk geven, geïnitieerd vanuit de Hara
- loodrechte of schuine druk gevendruk aanpassen aan het weefsel
- druk aanhouden
- druk geleidelijk af laten nemen
- totale duur per drukpunt is circa 7 seconden
- ontspannen verbreking van het contact
- niet-actieve vingers behouden in de verplaatsing contact met het weefsel
- vanaf het eerste drukpunt de volle omvang van het te behandelen gebied bewerken

### **1.3 Vinger op vingertechniek**

- de middelvinger op de nagel van de wijsvinger van dezelfde hand te plaatsen
- druk op het weefsel uitoefenen
- duimen aangesloten aan het weefsel houden
- ontspannen plaatsing van de actieve vingers op het drukpunt
- op de drukpunten een aanzwellende druk geven, geïnitieerd vanuit de Hara
- loodrechte of schuine druk geven
- druk aanpassen aan het weefsel
- druk aanhouden
- druk geleidelijk af laten nemen
- totale duur per drukpunt is circa 7 seconden
- ontspannen verbreking van het contact
- niet-actieve vingers behouden in de verplaatsing contact met het weefsel
- vanaf het eerste drukpunt de volle omvang van het te behandelen gebied bewerken
- drukpuntmassage tweehandig symmetrisch uitvoeren

### **1.4 Meervingertechniek**

- de vingers met uitzondering van de duim gebogen houden
- met de vingertoppen afrollende druk op het weefsel uitoefenen
- op de drukpunten een aanzwellende druk geven, geïnitieerd vanuit de Hara
- loodrechte of schuine druk geven
- druk aanpassen aan het weefsel
- druk geleidelijk af laten nemen

- totale duur per greep is circa 4 seconden
- ontspannen plaatsing van de wijsvinger
- opeenvolgend van wijsvinger naar pink bewegen
- vanaf het eerste drukpunt de volle omvang van het te behandelen gebied bewerken
- drukpuntmassage tweehandig symmetrisch uitvoeren

## 2. Shiatsu meridiaanmassage

- met de duimtoppen of de zijkant van de duimen druk op de meridiaan uitoefenen
- overige vingers (afhankelijk van de plaats) al dan niet aangesloten aan het weefsel houden
- duimtoppen of zijkant van de duimen ontspannen plaatsen op begin meridiaangreep
- duimtoppen / zijkant van de duimen ononderbroken bewegen tot het eind van de greep
- meridiaanmassage één- of tweehandig symmetrisch uitvoeren
- meridiaanmassage uitvoeren over het gehele te masseren meridiaangebied
- op de plaats van inzet een aanzwellende loodrechte druk geven geïnitieerd vanuit de Hara
- druk aanhouden gedurende het gehele meridiaangebied
- druk aan het eind van de greep geleidelijk laten afnemen
- tijdsafstand tussen inzet en einde van de beweging is circa 9 seconden per 10 centimeter
- opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uitvoeren

## 3. Shiatsu rotatietechniek

### 3.1 Vingertoppentechniek

- vingers van de hand gespreid en licht gebogen, zonder scherpe hoeken in de gewrichten
- ontspannen contact maken met het weefsel
- cirkelvormige druk in het weefsel te geven
- druk op het weefsel uitoefenen geïnitieerd vanuit de Hara
- druk aanpassen aan het weefsel
- druk per rotatieplaats circa 5 seconden aanhouden
- opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uitvoeren
- het actieve gedeelte van de hand waarmee de rotatietechniek wordt uitgevoerd, houdt de eenmaal ingenomen plaats op het weefsel
- rotatietechniek op het hoofd: zoveel mogelijk de volle omvang van het hoofd behandelen
- overige plaatsen: rotatietechniek op één plaats uitvoeren

### 3.2 Duimentechniek

- duimen horizontaal houden en met de duimtoppen druk op het weefsel uitoefenen
- de overige vingertoppen zijn zoveel mogelijk aangesloten aan het weefsel
- ontspannen contact maken met het weefsel
- cirkelvormige druk in het weefsel te geven
- druk op het weefsel uitoefenen geïnitieerd vanuit de Hara
- druk aanpassen aan het weefsel
- druk per rotatieplaats circa 5 seconden aanhouden
- opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uitvoeren
- het actieve gedeelte van de hand waarmee de rotatietechniek wordt uitgevoerd, houdt de eenmaal ingenomen plaats op het weefsel
- rotatietechniek op één plaats uitvoeren

### 3.3 Vinger op vingertechniek

- middelvinger op de nagel van de wijsvinger van dezelfde hand plaatsen en hiermee druk op het weefsel uitoefenen

- de duimen zijn aangesloten aan het weefsel
- ontspannen contact maken met het weefsel
- cirkelvormige druk in het weefsel te geven
- druk op het weefsel uitoefenen geïnitieerd vanuit de Hara
- druk aanpassen aan het weefsel
- druk per rotatieplaats circa 5 seconden aanhouden
- opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uitvoeren
- het actieve gedeelte van de hand waarmee de rotatietechniek wordt uitgevoerd, houdt de eenmaal ingenomen plaats op het weefsel
- rotatietechniek op één plaats uitvoeren

#### **3.4 Handpalmtechniek (hals-borstgebied)**

- handpalmen ontspannen laten aansluiten aan het weefsel
- ontspannen contact maken met het weefsel
- cirkelvormige druk in het weefsel te geven
- druk op het weefsel uitoefenen geïnitieerd vanuit de Hara
- druk aanpassen aan het weefsel
- druk per rotatieplaats circa 5 seconden aanhouden
- opeenvolgende bewegingen met een vloeiende cadans uitvoeren
- het actieve gedeelte van de hand waarmee de rotatietechniek wordt uitgevoerd, houdt de eenmaal ingenomen plaats op het weefsel
- rotatietechniek op één plaats uitvoeren

#### **4. Shiatsu handpalmtechniek (gezicht)**

- handpalmen ontspannen aansluiten aan het weefsel
- met de volle hand ontspannen contact te maken met het weefsel
- contact enige tijd aan te houden
- in de overgang naar de drukpuntmassage de shiatsu rotatietechniek toe te passen
- met optimaal handcontact met de handpalm druk op het weefsel uitoefenen
- druk aanpassen aan het weefsel
- duur van de totale greep is circa 5 seconden

#### **5. Shiatsu kneding gelaat (wenkbrauweefsel en kaakcontour)**

##### **5.1 Wenkbrauweefsel**

- hand bovenhands vertikaal en de top van de wijsvinger recht tot licht gebogen
- top van de duim tegenover wijsvinger plaatsen zodat zij oppositioneel zijn in de kneding
- plaatsing van de wijsvinger en duim of vingers en duim op het drukpunt en omliggend gebied
- naar boven bewegen
- op de druk / kneedpunten een aanzwellende druk geven
- druk aanpassen aan het weefsel
- totale duur per druk / kneedpunt circa 3 seconden aanhouden
- druk verminderen
- bij verplaatsing naar het volgende druk / kneedpunt huidcontact behouden
- techniek over de volle omvang van het te behandelen gebied tweehandig symmetrisch over de opeenvolgende druk / kneedpunten verrichten
- opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uitvoeren

##### **5.2 Kaakcontour**

- hand onderhands vertikaal en de vingertoppen recht tot licht gebogen



- top van de duim tegenover wijsvinger plaatsen zodat deze oppositioneel zijn in de kneding
- plaatsing van de wijsvinger en duim of vingers en duim op het drukpunt en omliggend gebied
- naar boven bewegen
- op de druk / kneedpunten een aanzwellende druk geven
- druk aanpassen aan het weefsel
- totale duur per druk / kneedpunt circa 3 seconden aanhouden
- druk verminderen
- bij verplaatsing naar het volgende druk / kneedpunt huidcontact behouden
- techniek over de volle omvang van het te behandelen gebied tweehandig symmetrisch over de opeenvolgende druk / kneedpunten verrichten
- opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uitvoeren

## **6. Shiatsu oormassage**

- duimen aan de voorzijde en de wijsvingers aan de achterzijde van de oren oppositioneel houden
- duimen en de wijsvingers ontspannen plaatsen
- duimen en wijsvingers met een strekkende beweging, afhankelijk van de plaats op de oren, omlaag, opzij en omhoog bewegen
- massage tweehandig symmetrisch over de volle omvang van het te behandelen gebied uitvoeren
- vanaf de plaats van inzet een aanzwellende druk te geven, geïnitieerd vanuit de Hara
- druk aan het einde van de greep geleidelijk laten afnemen
- iedere strekkende greep duurt circa 3 seconden

## **7. Shiatsu tapotement op het hoofd**

- vingers iets gespreid en licht gebogen houden, zonder scherpe hoeken in de buiging van de gewrichten
- vingers afwisselend, ontspannen vanuit het gewricht met de middenhand bewegen
- eerst de ene helft en daarna de andere helft van het hoofd met minimaal drie vingeruiteinden van beide handen tapoteren
- gelijkmatige druk geven, aangepast aan het weefsel
- vingers afwisselend met een snelheid van circa 3 aanrakingen per vinger per seconde bewegen
- opeenvolgende bewegingen van de vingers in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uitvoeren

### DEEL III: Attitude / beroepshouding

- Werkt nauwkeurig
- Bewust hygiënisch werkend
- Cliëntgericht
- Risico-mijdend
- Geconcentreerd
- Ontspannen
- Werkend vanuit gevoel
- Past consequent het vier-energie-principe toe
- Stuur op tijd (planning)
- Houdt relevante ontwikkelingen in het vakgebied bij