



Proeve van bekwaamheid Shiatsu

Instructies examenkandidaat, September 2022

Deze proeve van bekwaamheid toetst de vaardigheden voor de Oosterse massage volgens de Shiatsumethode.

Voorwaarden algemeen:

Om het examen te mogen afleggen, dient de deelnemer te beschikken over een door de Anbos erkend diploma schoonheidsspecialist.

De kandidaat en het model dienen beiden over de fysieke en psychische mogelijkheden te beschikken voor het af te leggen praktijkexamen Shiatsu.

Het model zal door de kandidaat verzocht worden om voorafgaand aan het praktijkexamen een verklaring te ondertekenen, waarin het model toestemt in de behandeling.

Indien het model de Nederlandse taal niet beheerst of begrijpt, dient de kandidaat zorg te dragen voor een tolk. De tolk is stand-by tijdens het gehele praktijkexamen.

Communicatie tussen de examendeelnemer en de cliënt dient in de Nederlandse of Engelse taal gevoerd te worden.

Voorwaarden Model:

Voldoet het model niet aan onderstaande eisen welke betrekking hebben op het examen, kan een kandidaat worden uitgesloten van het examen. Examengeld kan niet worden geretourneerd of worden doorgeschoven naar een volgende examenperiode. De modellen worden voor het examen gewisseld.

De eisen die voor het model gelden zijn:

- Het model heeft geen contra-indicaties voor de behandeling.
- Het model mag mannelijk of vrouwelijk van aard zijn.
- Het model dient bereid te zijn de behandeling te ondergaan en tekent hiervoor een formulier dat ze op eigen risico deelneemt als model aan dit examen.
- Indien het model jonger is dan 16 jaar, dient een toestemmingsformulier van een ouder/ verzorger te worden overlegd.

Procedure examen:

De tijdsduur van het examen wordt vastgesteld op 105 minuten. Hierin worden de volgende punten afgehandeld:

1. U wordt door de voorzitter/assessor uitgenodigd het examenlokaal te betreden. U heeft de mogelijkheid om uw producten en materialen klaar te zetten voor de behandeling. Hiervoor heeft u ca. 15 minuten de tijd.
2. De modellen worden voor het examen tot nader bericht NIET gewisseld. U begint het examen met een analyse en het formuleren van een behandel- en adviesplan. U heeft hiervoor ca. 15 minuten de tijd.
3. Na het formuleren van het behandel- en adviesplan heeft u ca. 60 minuten de tijd om:
 - uw cliënt een behandeling te geven en voor te bereiden op een eventuele vervolgspraak, zoals u op uw behandel- en adviesplan heeft aangeduid.
 - De massageduur bedraagt minimaal 30 minuten en maximaal 45 minuten.
4. Na de behandeling heeft u 15 minuten tijd om uw werkplek op te ruimen en te reinigen volgens het richtsnoer voor de Schoonheidsspecialist en voor te bereiden voor een volgende behandeling.

Kernvraag proeve Shiatsu;

- Is de examenkandidaat in staat om een cliënt een professionele Shiatsu-massage te geven op de hoofdhuid, het gelaat, de hals, de oren, het decolleté en de arm binnen de beschikbare tijd en de geldende kwaliteitsnormen?

Beoordelingscriteria;

Tijdens het examen worden de hygiëneregels in acht genomen, zoals deze bekend zijn in het richtsnoer voor de Schoonheidsspecialist.

Beoordelingscriteria; alle beoordelingscriteria dienen minimaal voldoende te scoren om te slagen;
<p>1. Voorbereiding</p> <ul style="list-style-type: none">○ De kandidaat heeft de juiste voorbereidingen getroffen om gedegen en gestructureerd op een professionele wijze de behandeling te starten.○ De kandidaat heeft een schone en netjes opgeruimde werkplek.○ De materialen zijn gereinigd en gedesinfecteerd en liggen op een praktische werkwijze klaar.○ De staat van de materialen is deugdelijk.○ De cliënt is op een gastvrije wijze ontvangen en geïnstalleerd in de stoel.○ De cliënt is op zijn gemak gesteld en goed voorbereid voor de behandeling.
<p>2. Huidanalyse</p> <ul style="list-style-type: none">○ De voorgeschiedenis van de cliënt is in kaart gebracht.○ De kandidaat heeft de resultaten van de analyse van het model juist in kaart gebracht.○ De kandidaat heeft de indicaties en contra-indicaties juist benoemd.
<p>3. Behandelplan</p> <ul style="list-style-type: none">○ De kandidaat heeft een juiste behandelmethode gekozen, passend bij het model.○ De kandidaat kan de door haar gekozen behandelmethode goed onderbouwen.○ De kandidaat overlegt met de cliënt en stelt prioriteiten vast.
<p>4. Behandeling</p> <ul style="list-style-type: none">○ De kandidaat is in staat een behandeling uit te voeren conform het behandelplan, waarbij de doelen zijn behaald.○ De kandidaat kan de behandeling uitvoeren rekening houdend met de hygiëneregels.○ De behandeling kan op een technisch correcte wijze worden uitgevoerd, rekening houdend met de risico's en contra-indicaties van de cliënt.○ De kandidaat kan hierbij passende methoden en technieken gebruiken.
<p>5. Advies/voorl.</p> <ul style="list-style-type: none">○ De cliënt is voorgelicht over de behandeldoelen en heeft haar wensen, klachten en risico's duidelijk kunnen maken aan de kandidaat.○ De kandidaat heeft hierbij het juiste advies betreft thuisbehandeling gegeven waarbij alle risico's zijn vermeden of zo nodig in acht zijn genomen.○ De cliënt is op de hoogte van verdere behandelingen of doorverwijzingen.

Cesuur; om te slagen dienen alle beoordelingscriteria met een voldoende te worden beoordeeld.

Operationalisaties;

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

Uit te voeren Shiatsu massage

1. Haarmassage met de vingers of een ander hulpmiddel en de hoofdhuid met vingertoppen los masseren
2. Tokkelend met de vingertoppen de hoofdhuid van de ene hoofdhelft naar de andere zijde werken
3. handpalmtechniek, met handwortels lichte roterende druk op de slapen
4. 3 x drukpuntenmassage duimtechniek op drie punten vanaf neusbrug tot de haargrens
5. 1 x drukpuntmassage duimtechniek. 6 punten over het midden van haargrens tot Dumo 20
6. 1x drukpuntmassage vanaf Dumo 20/middenlijn naar opzij drie drukpunten, in 6 lijnen naar voren tot de haargrens
7. 3x drukpuntmassage op het midden van het voorhoofd: 4 punten vanaf het midden via Gb 14 naar opzij en eindigen met een drukrotatie met de duimen op de slapen
8. 3 x wenkbrauwkneding met beide duimen en vingers van mediaal naar lateraal kneden
9. Oogkasrandmassage; 3x drukpuntmassage op 4 punten op de bovenste oogkasranden van mediaal naar lateraal, eindigend met een meridiaanmassage en een drukrotatie op Gb 1
10. Oogkasrandmassage: 3x drukpuntmassage op 4 punten op de onderste oogkasranden van mediaal naar lateraal eindigend met een meridiaanmassage en een drukrotatie op Gb 1
11. Neus: 3x duim op duimtechniek, 3 punten vanaf de neusbrug tot het topje van de neus
12. Middel- op wijsvingertechniek 3 punten in een lijn langs de neus masseren tot Dida 20
13. Op Dida 20, hier 3 x een drukrotatie, eindig met afroltechniek met 4 vingertoppen "piano" onder het jukbeen (evt, volgend met ruitenwisser)
14. Oogkasrand/wangen: 3x drukpunt op 4 punten op de M1, M2, M3 en M4 en eindig met 5^e punt op Renmo 24 in de vouw van de kin
15. Mond: boven en onder de mond een duim plaatsen en naar opzij in tegengestelde richting 4 punten behandelen vanaf Dumo 26 naar Mg 4. Duimen wisselen en de andere zijde herhalen
16. 3x kaakkneding; alle vingertoppen (midden) achter/onder de kaakranden zetten en duimen op de kaak en in fasen kneden van het midden richting oren
17. Oorlelmassage: 3x neerwaartse strekbeweging van de oorlel met duimen en wijsvingers
18. Middengedeelte oorschelpmassage; 3x achterwaartsstreckende oorschelpmassage met de duimmuizen

19. Bovengedeelte oorschelpmassage: 3x omhoogtrekkende massage met de duimen en de wijsvingers, 16,17 en 18 3 x achter elkaar herhalen
 20. 3 x roterende vorkgrepen in fasen: met de vingers boven de oren roterende techniek, met 2 vingers voor en 2 vingers achter de oren .th.v. de tragus en oren omvattend roterende techniek
 21. nekmassage: in 3 fasen langs de nekspieren een strijk/drukrotatie tot de schedelrand, draai langzaam het hoofd naar de zijde met de hoogste spanning
 22. 1^e halsmassage
3x meridiaanmassage; onderkaakrand, aan de voorzijde van de borst sleutelbeentepelspier, Mg 9,10,11, boven sleutelbeen, bovenarm Lo 5,6,7, en 9 en retour via Dida 11
2^e halsmassage
3x meridiaanmassage; Driewarmer 17, boven sleutelbeen, bovenarm Lo 5
3^e halsmassage;
Gb 12, Gb 20, Bl 10, Dumo 16, Gb 21. Op Gb 21 afwisselend drukpuntmassage met nekstrekking en via bovenarm naar Lo 5
 23. Draai het hoofd en herhaal greep 21 aan de andere zijde
 24. Sulcus pectoralismsmassage: 1 x drukpuntpalpatie met 3 vingers onder sleutelbeen en okselplooi
 25. Schouderrotatie: handpalmtechniek op schouder toppen en borstspieren
 26. Nekstrekking: 1x met beide handen het hoofd en de nek strekken en wiegen
 27. Longdrukpuntmassge: 1x met beide duimen Lo 1 naast de borstspier, gedurende 10 seconden behandelen
 28. Longmeridiaanmassage: 1x vanaf Lo 1 recht omhoog, via schouder toppen deze optillen en wegduwen, bovenarmen uitknedden en afstrijken . Dan 3 x vanaf nekbasis naar de bovenarmen uitknedden en afstrijken tot de elleboogsplooi.
- behandelt de volle omvang van ieder gebied met alle daarin voorkomende drukpunten en meridianen
 - bepaalt zelf op welke punten en/of in welke handelingen extra accenten worden gelegd, passend bij het te behandelen huidtype
 - 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. Eévingertechniek

- 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 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

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 (wenkbrauwweefsel en kaakcontour)

5.1 Wenkbrauwweefsel

- hand bovenhands verticaal 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 verticaal 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
- opeenvolgende bewegingen in een gelijkmatig tempo met een vloeiende cadans uitvoeren

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