



Den Danske Zoneterapeut Skole

Kortfattet pensumbeskrivelse/orientering til zoneterapeutuddannelsen.

I beskrivelserne er nedenstående adfærdstermer anvendt for at præcisere det niveau, hvorpå de enkelte emner skal indlæres:

Angiv: bruges når der ønskes et kort svar, f.eks. enkelte ord, sætninger eller remser.

Beskriv: bruges når der ønskes en udførlig beskrivelse af begreberne.

Indtegn: bruges når der skal indtegnes meridianer eller reflekszoner.

Zoneterapi.

- Zoneterapiens historie.
- Zoneterapiens oprindelse. Ægypten, Kina, Inkariget, Indien.
- Grundlæggeren af den moderne zoneterapi (Dr. William Fitzgerald).
- Beskriv hvem der fulgte hans ideer op og hvad der var deres ideer og særpræg. (Eunice Ingham og Hanne Marquard).
- Beskriv den horisontale og vertikale inddeling af kroppen.
- Angiv hvornår og hvorledes zoneterapien kom til Danmark og hvordan den har udviklet sig i Danmark med bl.a. organisationer og forhold til myndighederne.

Systemerne.

- Angiv opvarmningen, rækkefølge og hvad man gør.
- Beskriv formålet med opvarmningen.
- Beskriv formålet med venepumpe.
- Angiv og indtegn alle systemer. Beskriv hvordan du behandler disse og de forskellige tryk du anvender.
- De enkelte zoner skal kunne placeres korrekt med navns nævnelse.

Zoneterapi.

- Beskriv lejring af din klient og formålet dermed.
- Skal kunne kende forholdene omkring kliniketik, påklædning og adfærd.
- Kvaksalveriloven ([Bekendtgørelse af lov nr. 877 af 4. august 2011](#)) om autorisation af sundhedspersoner og om sundhedsfaglig virksomhed., hvilken betydning den har for dig som alternativ behandler.
- Angiv de sygdomme du ikke må behandle iflg. Kvaksalveriloven.
- Klinisk gennemgang af foden (hallux valgus, platfod, hammertæer, hård hud, svamp).
- Klinisk gennemgang af foden (hævet blålig, hvidlig, koldklam, svedig, platfod og nedsunken forfod).
- Beskriv formål med journalføring og hvad en journal skal indeholde.
- Angiv mindst 10 fysiske/psykiske reaktioner efter en zoneterapi behandling.
- Beskriv hvorfor disse reaktioner kommer.
- Angiv og begrund hvorfor man altid skal lave en ”helhedsbehandling”, især ved førstegangsklient.
- Beskriv etiske og kollegiale regler.
- Angiv hvilke klienter der ikke må behandles med zoneterapi samt beskriv og begrund 2 eksempler på, hvornår det kan være uforsvarligt at behandle med zoneterapi.
- Angiv hvilke klienter der skal have en nænsom behandling.
- Beskriv et sedativt tryk og formålet med dette.
- Beskriv krable-bevægelsen og formålet med det.
- Ic-klappens virkning og funktion.
- Olesens virkning og funktion.



Den Danske Zoneterapeut Skole

- Angiv mulige årsager til zoneterapiens virke (hvad er forbindelsesleddet mellem zonen og organet).
- Hvad er et holistisk menneskesyn.
- Opstil et behandlingsforslag med zoner, meridianer, kost og gode råd.
- Angiv en definition på zoneterapi.
- Mål og forklar blodtryksmåling.
- Angiv nogle af de forsøg/forskningsprojekter der har været gennemført i Danmark.

Meridianlære.

- Beskriv hvorledes meridianerne opfattes som et sammenhængende system af energikanaler.
- Beskriv hvorledes sygdom opfattes som en ubalance i meridianernes energicirkulation.
- Angiv måleenheden 1 cun, 2 cun, 3 cun.
- Angiv de væsentligste egenskaber som karakteriserer henholdsvis yin- og yangbegrebet.
- Angive navn, yin/yang, forkortelser, forløb og terminalpunkter samt behandlingszoner på fødderne for de 12 hovedmeridianer.
- Beskriv begrebet partnermeridian.
- Beskriv hvorledes meridianerne kan inddeles i 3 grupper á 4 meridianer (forreste, bagerste, og mellemste energikredsløb), således at de 4 meridianer i hver gruppe repræsenterer et helt energigennemløb.
- Beskriv hvorledes forskellige symptomer ("energilidelser") ofte har en meridiansammenhæng og dermed er tegn på et meridianproblem – lidelser langs en meridian.
- Indtegne meridianerne på plancher og vise meridianerne på kroppen ved henholdsvis den skriftlige og praktiske eksamen.
- Angiv sygdommens vej ind i kroppen.
- Beskriv energiens overfladiske døgn-cirkulation og betydning i meridianbanerne ud fra organuret.
- Angiv organurets periode for hver af de 12 meridianer.
- Beskriv en energilidelse.
- Beskriv betydningen af "tidspunktsforværring/forbedring" i forbindelse med en energilidelse.
- Beskriv "mor – søn loven" ud fra organuret.
- Angive/indtegne organuret med tidspunkter for døgnrytmen.
- Beskriv middag – midnat loven
- Beskriv generelt over/underenergi og behandling ud fra dette efter organuret.
- Angiv hvordan man ifølge tidspunktsforværring kan vide om der er tale om overenergi/underenergi
- Beskrive for de 5 elementer: træ, ild, jord, metal og vand og deres indbyrdes forbundenhed via Sheng cyklus og Ko cyklus.
- Angiv de 12 meridianers placering i de 5 elementer og angiv yin og yang organer.
- Beskriv en organlidelse.
- Beskriv den dybe energicirkulation mellem organerne ud fra 5- elementkredsløbet, angiv de typer af lidelser som diagnosticeres ud fra den dybe energicirkulation (5-element kredsløbet).
- Beskriv Sheng cyklus ("mor – søn loven") og Ko cyklus (bedstemor loven) ud fra 5- elementkredsløbet.
- Beskriv fremgangsmåden ved en diagnostisk behandling, henfør de forskellige symptomer til ét eller flere elementer eller én eller flere meridianer og herigennem opstille et behandlingsforslag ud fra systemerne, organuret og 5- element teorien, således at behandlingen opstilles i prioritetsorden og begrundes.
- Beskriv hvorledes alle sygdomme kan inddeles i 5 hovedgrupper, svarende til de 5 elementer og beskriv hvorledes man kan opfatte sygdom som en proces, hvor ubalancen kan skifte fra det ene element til det andet, afhængig af det ydre og indre miljø.



Den Danske Zoneterapeut Skole

- Angiv aspekter for de 5- elementer: deres tilknytning til årstid, klima, farve. Deres tilhørende kropsvæv, sanseorgan, kropsvæske, stemmeudtryk, kropsbevægelse og lugt, samt to følelsesmæssige udtryksformer ved henholdsvis sunde og syge organer.
- Beskriv hvorledes viden om de 5 forvandlinger kan benyttes diagnostisk eks. vinden påvirker træelementet, varme påvirker ildelementet, fugt påvirker jordelementet, tørke påvirker metalelementet og kulde påvirker vandelementet.

Organstyrede Muskler

- Angiv 42 organstyrede muskler ved navn, beliggenhed og meridiansammenhæng. Disse skal dog ikke kendes udenad, men eleven skal kunne redegøre for anvendelsen af disse i en zoneterapibehandling til eksamen samt gøre brug af dem i zoneterapi behandlingen.

Orientalisk diagnose.

- Beskriv det holografiske princip.
- Angiv forskellige diagnosemetoder.
- Beskriv hvad konstitution er og bestemmelser ud fra ansigt, krop, mund, øjenbryn, næse, øre og fingre.
- Beskriv hvad kondition er og hvilke faktorer der har indflydelse på denne, f.eks. miljø, kost og stress.
- Beskriv hvad konditionen er ud fra diagnoseområderne i ansigtet.
- Beskriv hånd og neglediagnose.
- Beskriv sclera diagnose og de forskellige forandringer.

Biopati

- Beskriv ordet "homøostase" og dets betydning.
- Angiv begrebet "antihomøostatiske faktorer"
- Beskriv de psykiske faktorerers negative indvirkning over hormonsystem og nervesystem.
- Beskriv de konstitutionelle faktorerers indvirkning gennem medfødte og påførte belastninger.
- Beskriv de kemiske faktorerers indvirkning gennem mangeltilstande og forgiftninger.
- Beskriv de mikrobiologiske faktorerers indvirkning og herunder en redegørelse for begreberne "symbiose" og "dysbiose".
- Beskriv de fysiske faktorerers indvirkning med angivelse af eksempler.
- Beskriv begrebet "regulation – tilpasning"
- Beskriv begrebet "regulations-kapacitet"
- Beskriv hvordan regulationskapacitetens og de antihomøostatiske-faktorerers forhold er bestemmende for degeneration og regeneration.
- Angiv principperne for den regenerative grundbehandling: hvad skal der ske med regulationskapaciteten og de antihomøostatiske faktorer.

Kostlære.

- Angiv bivirkninger ved kaffe, te, alkohol, cola, hvidt sukker, hvidt salt og hvidt mel og mælkeprodukter.
- Angiv at den optimale energifordeling foreskriver 10 – 15 % fra proteiner samt ulemper ved for stort animalsk proteinindtag og i hvilke tilfælde proteintilskud kan komme på tale



Den Danske Zoneterapeut Skole

- Angiv at 20-30 % af fødens energiindhold bør stamme fra fedt. Angiv EFA's (de essentielle fedtsyrer) funktioner.
- Beskriv de forskellige kulhydraters indvirkning på blodsukkeret.
- Angiv at omkring 60-70 % af fødens energiindhold bør stamme fra kulhydrater.
- Beskriv glukosens betydning for nervevæv.
- Beskriv fibrenes betydning for fordøjelsesprocessen.
- Angiv, at beta-caroten, A-, D-, E-, og K vitamin er fedtopløselige, at deres optagelse i tarmene er afhængig af en normal fedtoptagelse og at de oplagres i kroppen ved overskud.
- Angiv, at B- og C vitamin er vandopløselige, at de ikke i nævneværdig grad oplagres i kroppen ved overskud, men udskylles med urin og sved.
- For vitaminerne A, B, C, D, E og K skal følgende indlæres:
- Angiv 2 væsentlige funktioner i kroppen, som er afhængige af vitaminet.
- Angiv 2 vigtige mangelsymptomer.
- Angiv væsentlige synergetiske vitaminer og mineraler og antagonistier.
- Angiv 2 væsentlige, naturlige kilder.
- For mineralerne skal der indlæres:
- Calcium (Ca), Fosfor (P), Svovl (S), Kalium (K), Natrium (N), Klor (Cl), Magnesium (Mg), Jern (Fe), og Zink (Zn).
- For sporstoffer skal der indlæres:
- Silicium (Si), Fluor (F), Kobber (Cu), Jod (J), Selen (Se) og Mangan (Mn).
- Angiv en funktion i kroppen, hvor mineralet/sporstoffet er af væsentlig betydning.
- Angiv et vigtigt mangelsymptom.
- Angiv en væsentlig, naturlig kilde til mineralet/sporstoffet.
- Angiv betydningen af begreberne syredannende og basedannende stoffer i kosten, og beskriv fødeemnernes inddeling i syredannende og basedannende.
- Angiv syreudskillelsesorganerne.
- Gør rede for syreophobningen i kroppen. Herunder en beskrivelse af årsagerne, deponeringen og udskillelsen.
- Der skal kunne opstilles et konkret forslag til en syreudrensende kost.
- Gør rede for nogle væsentlige årsager til ustabil blodsukker.
- Angiv 5 karakteristiske symptomer på ustabil blodsukker.
- Angiv nogle karakteristiske komplikationer til ustabil blodsukker.
- Angiv nogle kostemner, som bør undgås fuldstændigt, angiv nogle kostemner, som kan tillades i begrænset omfang, angiv nogle kostemner som direkte kan anbefales ved hypoglykæmi.
- Angiv nogle "gode råd" i.f.m. hypoglykæmi, herunder 5 konkrete forslag til mellemmåltider samt vigtigheden af at der indtages mellem 5 – 8 måltider dagligt.
- Der skal kunne opstilles et konkret forslag til en blodsukkerstabiliserende kost.
- Definer begrebet fødemiddelintolerance.
- Gluten – intolerance: definer gluten.
- Angiv de kostemner der indeholder gluten.
- Beskriv nogle karakteristiske symptomer på gluten-intolerance.
- Angiv de kostemner, der bør undgås fuldstændigt, og angiv nogle kosthovedgrupper, som kan anvendes uden begrænsning ved glutenintolerance.
- Laktose-Intolerance: beskriv årsagerne til laktose-intolerance.
- Angiv de kostemner, der indeholder laktose.
- Beskriv nogle karakteristiske symptomer på laktose-intolerance.
- Angiv de kostemner, der bør undgås fuldstændigt, og angiv nogle kosthovedgrupper, som kan anvendes uden begrænsning ved laktose-intolerance.



Den Danske Zoneterapeut Skole

Psykologi.

Terapeutisk kommunikation.

Kropssprog
Aktiv lytning
Transaktionsanalyse
Metamodeller
Gensvars modeller
Psykologiske spil

Moral-etik.

Grænser.

Personlighedspsykologi.

Udviklingspsykologi.
Fra sansning til samling (vores personlige model af verden)
Sigmund Freud og Erik H. Eriksen–Personlighedsudvikling og modeller
Psykososer, neuroser og fobier
Personlighed: hvad er personlighed?
Selvtillid og selvværd.

Psykosomatik.

Hvad er psykosomatiske reaktioner og hvad er psykosomatiske lidelser?
Motivation – drivkraft – Maslows behovshierarki
Stress – hvad er stress? – kroppens reaktioner.
Kriser – traumatiske kriser- krisens faser.
Den indre healer – placeboeffekt – visualisering.

Dette er i store træk det du skal kunne til skriftlig og mundtlig zoneterapi eksamen. Dele af anatomi/fysiologi og sygdomslæren kan, som en naturlig del af samtalen, også blive inddraget i eksamen.

Eksamen består af en skriftlig prøve(3 ½ time) og en praktisk/mundtlig prøve(ca.. 45 min.).
Skriftlig prøve sammensættes efter følgende regler til og med år 2015:

49% zoneterapi
20% meridianlære
15% kost
05% biopati
05% organrelaterede muskler
05% psykologi
01% orientalsk diagnose.