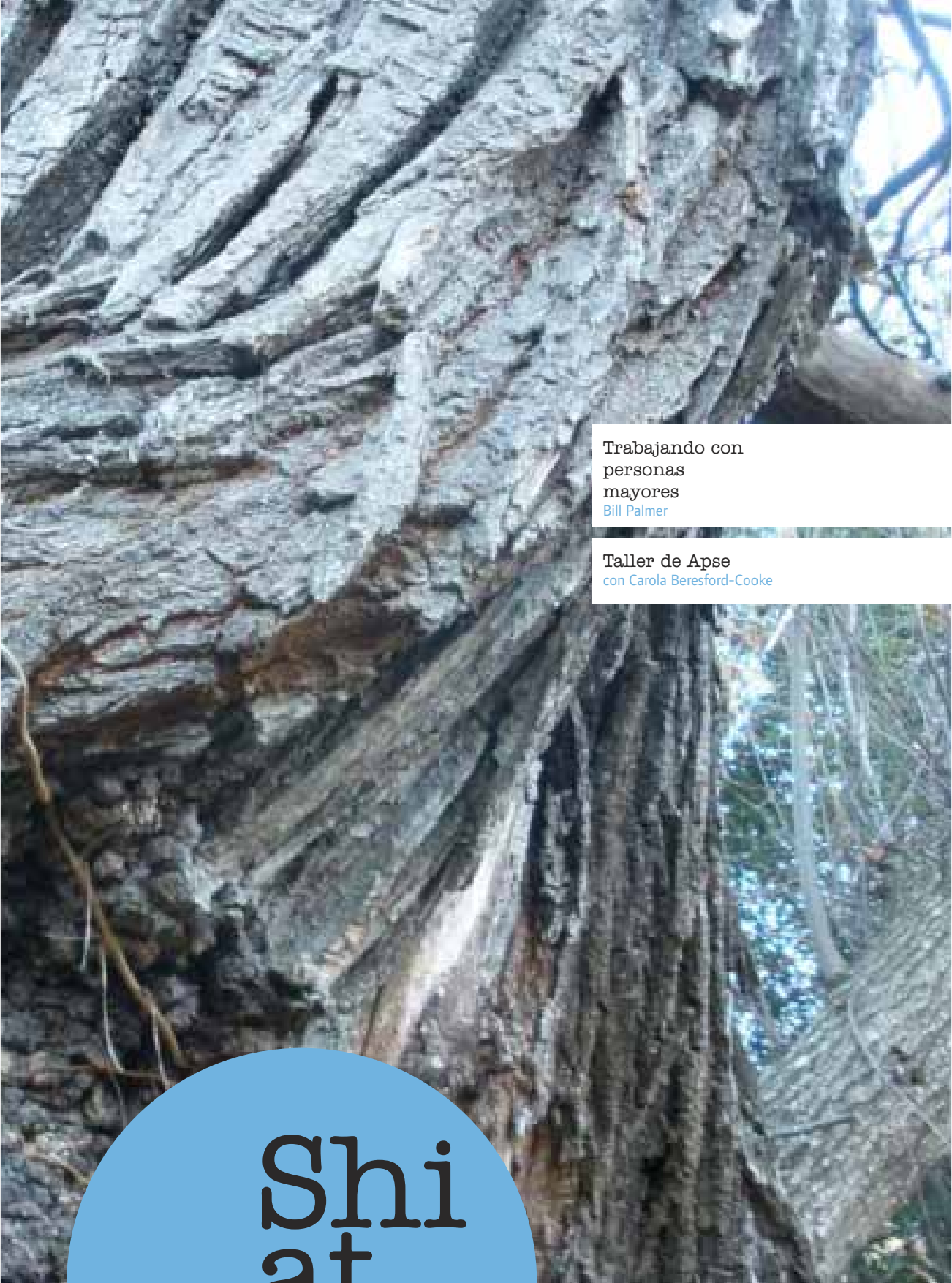




Trabajando con
personas
mayores
[Bill Palmer](#)

Taller de Apse
[con Carola Beresford-Cooke](#)

Shi at su

publicación

NUMERO 52
INVIERNO 2013
EJEMPLAR GRATUITO



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

www.shiatsu-apse.org

contenido n52

02	Editorial
03	La experiencia de la MTC y el Shiatsu Enfermedades Autoinmunes- Autoagresivas Rolando Geider
05	Shiatsu fuera de casa El resfriado común y sus beneficios Chris McAlister
08	Shiatsu en casa Apse en el futón Dirk Reiner
10	La FES informa Reunión de la Fes en Atenas Sharon Farley
12	Apse informa Taller de Apse con Carola Beresford-Cooke
14	Shiatsu fuera de casa Trabajando con personas mayores Bill Palmer
17	Shiatsu fuera de casa ¿Cómo actúa el Shiatsu? Anneliese Haidinge
22	Convocatorias
24	Nuestras Escuelas

Shi
at
su
publicación



Desde hace unos seis mil años cada generación y cada cultura, además de adaptarse a los cambiantes tiempos, han intentado dejar huella. Antes de esa era, según la ciencia, parece que la armonía entre seres humanos y naturaleza se podría describir como de una sana interacción. Este principio de dejar huella se ha llevado a cabo de una manera diferente en cada lugar y momento histórico: desde la guerra (aparecida como digo hace unos 6.000 años), la política, los inventos, etc.... hasta el Arte.

El Shiatsu pertenece a este último apartado, el Arte, y me gustaría que nuestra reivindicación en cualquier foro fuese desde ese punto de vista. Y digo esto porque hay una tendencia que estamos viendo como gana peso cada día y que se llama burocratización de la vida.

El poder de los papeles o burocracia nos está llevando a unos espacios poco saludables al ser humano. Yo la encuadro más en el mundo de la guerra (soterrada, eso sí) que en el del Arte. Así, proyectos humanos que nacen con unas sanísimas intenciones y ganas, decaen, se mustian e incluso desaparecen en demasiadas ocasiones debido a la burocracia. Si echamos una mirada retroactiva a la historia de la Unión Europea, podremos comparar los ideales presentes en su creación con la cada día más evidente guerra de intereses. Así, Doña Burocracia, vestida de leyes, normas, reglamentos, directivas, planes, etc., está ganando la partida al Arte de compartir solidariamente el espacio europeo, que era la intención primera.

El Shiatsu, a través de la FES y la EFCAM, está presente en ese foro europeo. Iniciativas como el “regalar” Shiatsu a los europarlamentarios (como ya se ha hecho alguna vez) aprovechando algunos de sus encuentros, es una magnífica idea que nos saca de los papeles y del mundo invisible y nos lleva al Arte de compartir, de tomar contacto físico y real, de hacer que ellos también sientan, además de sólo pensar y hacer.

Ese artístico y honesto camino de enseñar sin vergüenza lo que hacemos y somos, yo lo veo al menos tan importante y necesario para nuestras reivindicaciones profesionales, como la presencia “burocrática” en esos foros de debate y decisión.

Por congruencia, también creo imprescindible que en cada reunión de la APSE o de la FES haya momentos y espacios programados para intercambiar Shiatsu. Yo me comprometo a llevar a cabo esto en el ámbito que me corresponde en nuestra querida asociación.

Juan E. Gil

presidencia@shiatsu-apse.org
Presidente de APSE

Enfermedades Autoinmunes-Autoagresivas

Statement: preguntas de alumnos, experiencia propia, alusiones de la APSE y una película que otro me llevaron a recopilar un poco lo que aprendí sobre las enfermedades autoinmunes. A servir.

El ser cuando nace, nace sano, con una serie de potencialidades a desarrollar que le permitirán cumplir su destino aquí en la tierra. Si lo vemos así, bien, seguimos. La relación primaria con su madre le proporciona **TODO** lo necesario para dar los primeros pasos y seguir su evolución. Ya que la leche materna es el primer alimento –normalmente – y le da en cada momento justo lo que hace falta, debería seguir mamando por lo menos 1 año e incluso más; pero es menester recalcarlo de nuevo. El sistema inmune, de adaptación al medio, al entorno tarde en desarrollarse: depende de los que acaba de heredar, en los primeros tiempos de los aportes vías alimentación con la leche materna (1).

Luego vendrán casi inevitablemente los impactos proviniendo de la familia, de la sociedad (2) marcado por un desmesurado afán por lo económico, de la cultura, de las religiones,...que ponen trabas y trampas en el camino hacia un autorrealización. Porque ¿Quién sabe realmente quien es?

¿Quien puede seguir los propios proyectos? Y no tener que cumplir otros impuestos consciente o inconscientemente. Los que nos dicen lo que tenemos que hacer son muuuuuuuuuchosssssss.

Y a pesar de que pasen milagros continuamente algunas personas sufrirán más que otros: tarde o temprano antes este desbarajuste entre las propias ideas, ideales y proyectos y los mandamientos de fuera. Su sistema energético empieza a dudar:

Simplificando y resumo solo facetas lo que yo mismo he podido entender y lo transmito tal cual:

El Corazón como emperador ya no sabe exactamente adonde ir, que vía tomar, que ordenes dar. Sus aliados más directos, el Intestino Delgado, el XIN BAO, Maestro de Corazón y el SAN JIAO, Triple Calentador se ven sobrecargados, asumen tareas que NO son suyos y lo hacen mal; porque NO son el emperador. NO hay directrices concretas, claras sanas. Se mezclan funciones y se

produce un cacao mental, sentimental, disgustos tras disgustos. El conflicto está servido y...se desarrolla dentro de la persona, hasta tal punto que YA NO RECONOCE HASTA SI MISMO.

Y hablamos pues de una **enfermedad autoinmune** como una enfermedad causada porque el sistema inmunitario ataca las células del propio organismo. En este caso, el sistema inmunitario se convierte en el agresor y ataca a partes del cuerpo en vez de protegerlo. Existe una respuesta inmune exagerada contra sustancias y tejidos que normalmente están presentes en el cuerpo.

Como NO puede como debía porque la presión social es muy grande, o por su ignorancia, o porque no se daba cuenta, o NO quiere seguir porque es más cómodo seguir los caminos fáciles, o simplemente porque “le tocó” los resultados son alergias leves, graves, crónicas; llegando a situaciones realmente terribles cuando el cuerpo se destruye a si mismo porque ya NO sabe lo que debe de hacer: el NO auto reconocerse por haberse apartado del camino del DAO se paga caro, carísimo.

Y curiosamente los fallos nos dan pistas como reparar (3), paliar o por lo menos aliviar los daños causados.

Al Corazón hay que fortalecerlo tonificando su canal y sobre con los puntos **SHEN: (4)**

24DM	Shenting	Palacio divino.
11DM	Shendao	Ruta divina.
44V	Shentang	Palacio de la Providencia.
8RM	Shenque	Puerta del palacio emocional, del ánimo, del espíritu.
7C	Shenmen	Puerta del espíritu.
23R	Shenfeng	Consagración mental.
25R	Shencang	Conservación mental, tesoro de la divinidad.

Quiero repetir lo que a mi me enseñaron: usar sólo uno de estos tsubos cada vez que tratamos, seguir la lista y... veremos los efectos, si se tienen que ver.

Al canal del Xin Bao, Maestro de Corazón, le reforzamos con los resonadores del psiquismo en la 2ª línea de la Vejiga, sobre todo estos 3 y con moxa.

(1) Y digo de paso que existen resonadores capaces de filtrar problemas genéticas hereditarias.
(2) Mafalda decía una vez: zoociedad
(3) También existen resonadores capaces de restaurar tejidos dañados, activando células madres.
(4) ¿No hubo una vez un artículo en un boletín antiguos que hablaba de estos resonadores?

42V	Pohu	Puerta del alma	metal
49V	Yishe	Asalto de la imaginación	tierra
52V	Zhishi	Asiento de la voluntad	agua

¿Qué raro?! El trabajo sobre el San jiao (5) en su canal y en el tronco con los “soles de la función”:

6RM	Qihai	Mar del sopro
12RM	Zhongwan	Granero central
17RM	Shanzhong	Centro de la sinceridad

Algunas características del **Sistema inmune o WEI-QI**

- Sus circuitos son varios: hay un circuito diario, uno mensual y otro anual.
- Es recomendable hacer una Prevención antes de las estaciones y se usan en la estación anterior los resonadores de la estación que viene. ¿Por ejemplo: Estamos en primavera y tonificamos TODOS los puntos fuego? ¡Pues sí, esto es la manera de prevenir! Usar en la época actual los resonadores de la época que viene después.
- Se forma en el Jiao inferior, se nutre y se alimenta en el Jiao medio y se expande en el Jiao superior
- Tiene una gran capacidad de adaptación para responder ante cualquier situación (hay entornos tan opuestos como los lugares donde viven los esquimales o por donde van los nómadas del desierto)
- Relaciona el ser y sus energías internas con las externas del entorno; y según estas energías internas se lleva bien o mal con el entorno.
- Y encima tiene gran capacidad de aprendizaje y menos mal que sea así, porque el hombre con su curiosidad o/y su afán de dominar, explotar y economizar se mete en “muchos líos” y lugares. Los sistemas del San Jiao y Xin Bao le ayudan en esto. Hasta que se ven sobrecargados y confundidos por algunos aspectos NO naturales: la contaminación hoy en día es una constante; hay alimentos de dudosa proveniencia, calidad, transgénicos,... el aire ya no es lo que era, ni tampoco el agua, ni la tierra siquiera. Demasiados productos químicos vienen desde arriba con los chemtrails o desde abajo por la “actividad” humana. Y aún así el WEI-QI cumple su misión, aunque en algunos -y cada vez más- personas empieza a fallar por este cacao que se forma alrededor suyo. **Y muy muy probablemente depende de su estado psíquico si cae o no.**
- Otra característica reside en su creatividad,...se las ingenia como sea para hacer lo que le demandan.
- Repito, que el auto reconocimiento conlleva una tolerancia hacia uno mismo: no se agrede a si mismo. Hasta que,...

Y si observamos un poco más de cerca la influencia que tiene la sociedad actual sobre nosotros, nos damos cuenta de que nadie, casi nadie, se escapa de la influencia perniciosade

- EL MIEDO
- LA VIOLENCIA
- DEL PENSAMIENTO ÚNICO del sistema economista globalizado.

¿Cómo salir bien de tantas contradicciones?

Una forma de la más sencilla y a la vez eficaz sería que nos acercáramos cada día un poco más al ideal de los “hombres auténticos” que NO tenían fisura entre sus pensamientos,

sentimientos y acciones. Cada vez que veo alguien disociado me acuerdo del ideograma de WANG, el emperador y el Qigong asociado a este.

Empezamos a escribir, dibujar elegantemente los trazos desde arriba hacia abajo y desde la izquierda hacia la derecha, y alternando las manos: primero la izquierdo luego la derecha etc,...Y dentro de unos meses nos hablamos. ¿De acuerdo?



Y así, sentado al lado de la receptora colocamos su brazo encima de nuestro muslo y su propio Hara; una postura bastante clásica. Palpamos, recogemos información sobre las condiciones del canal, presionamos y FROTAMOS con cierta intensidad el canal del SAN JIAO, Triple Calentador, en su sentido ascendente hasta que quede un fina linea roja. Usando nuestro Hara para poder TIRAR hacia nuestro Hara, como lo harían los samurais con las espadas. Alternativa: MOXA



Sin cambiar nuestra posición le volcamos su brazo encima del otro muslo, palpamos, recogemos información sobre las condiciones del canal, y presionamos y FROTAMOS con cierta intensidad el canal del XIN BAO, Maestro de Corazón, en su sentido descendente hasta quede un fina linea roja. Muy importante para el Maestro de Corazón hacer paradas, tonificar y tranquilizar. Alternativa: MOXA. Esto se puede repetir varias veces.

Otra posibilidad para tratar el canal del SAN JIAO es ésta: Hay cierto juego con palma arriba palma abajo, supina prona, que permite trabajar estos dos canales de manera seguida, continua, insinuando un circuito o círculo infinito. Aquí empujamos desde nuestro Hara hacia fuera; quizás un poco más común. Palpamos, recogemos información sobre las condiciones del canal y...

Culminamos SIEMPRE con una conexión entre dos zonas distantes, buscando los resonadores más KYO.

Rolando Geider

(5) Las fotos principalmente tomadas durante un posgrado con el mismo nombre

El resfriado común y sus beneficios

o el médico interno y sus asociados

El título de éste artículo es la esencia de una paradoja. Propone algo que la mayoría de las personas encontraría poco intuitivo y probablemente sin sentido.

El sentido de la frase es tan ajeno a las experiencias de la mayoría de las personas que las palabras podrían fácilmente dar lugar a burlas, sino desprecio o desdén. ¿Qué posibles causas le podría estar causando una baja en el trabajo, fiebre, falta de apetito, fatiga muscular o mental y en general puede sentir que el mundo se le cae encima de repente?

Ésta fue más o menos mi propia reacción cuando me encontré con una fórmula similar: “Los resfriados y sus beneficios”, Japón, a finales de los años 80. Es el título de un libro escrito por Noguchi, una de las primeras personas que encontré que hizo un intento serio abordando los verdaderos mecanismos sobre la salud de una manera concreta y fácilmente comprensible.

Conozcamos brevemente a nuestro protagonista principal. Haruchika Noguchi (derecha) nació en 1911 en las afueras de Tokio, ya mostraba habilidades muy fuertes de curación a una edad muy joven. La historia cuenta que era tan talentoso que ya como adolescente, venían gente de muy lejos para ser tratados por él. Se dijo que cuando caminaba por las calles, tenía que llevar los brazos cruzados, de lo contrario, se les iban de forma espontánea a cada transeúnte para sanarlos.

Se le animó a cultivar sus habilidades únicas en paz y lo hizo en la medida de que sus conocimientos junto a un grupo de practicantes que gradualmente se le unía a su alrededor. El conjunto de sus conocimientos se conoce como **seitai** e incluyó dos prácticas principales. La primera es **yuki**, la imposición de manos con sumo énfasis en la claridad de la postura y la respiración. El segundo es **katsugen-undo**. Ésta es una práctica de movimiento espontáneo, que ha sido posteriormente popularizado por el difunto KishiSensei y que NogushiSensei describe como un método para crear una forma ordenada para mover inconscientemente el cuerpo y ajustar aquellas partes del mismo que no se pueden mover voluntariamente.

La traducción más simple de Katsugen-undo es: un movimiento espontáneo y la idea fundamental es crear condiciones para que el cuerpo pueda, a través de sus propias decisiones espontáneas, crear un movimiento que movilizará completamente todas las partes del cuerpo, incluyendo las partes tensas olvidadas que son normalmente inaccesibles.

Entre los adeptos de **Seitai**, **Katsugen** es considerado como un método anti ejercicio, basado en la idea de que: “Los seres humanos están constituidos de manera que pueden vivir con mucha salud y sin mucha lucha, siempre y cuando se expresen, en la mayor medida, tal y



como se es” y el contrario, es que forzar el cuerpo para hacer formas de ejercicios predeterminados y repetitivos, en realidad crean nuevos patrones de tensión.

Aquí hay una cita más larga de Noguchi que describe con más detalle la filosofía de Katsugen-undo, a su entender, después de cuarenta años de práctica y curación con distintos grupos e individuos: “ Bostezos, estornudos y tos son manifestaciones de una actividad que radica en el cerebro posterior y médula espinal (sistema motor) el origen de las acciones reflejas del cuerpo..., deje que su cabeza caiga hacia delante, relaje todo el cuerpo, no piense en nada en particular, y su cuerpo naturalmente comenzará a moverse por su propia cuenta. Cuando se inicia el movimiento, deje que continúe. Si usted hace esto, las partes del cuerpo que tienen algo malo y aquellas partes donde la fuerza se convocó sin cesar y que, en consecuencia son tensas e insensibles, serán reanimadas; éste tipo de movimiento natural se produce y lo llamamos Katsugen-undo: “movimientos que renuevan la vida en su raíz” Sus ideas sobre el resfriado común no eran menos directas y sin sentido, pero como sus hallazgos eran tan contrarios a las tendencias que observó en la medicina moderna y en las prácticas de formación, utilizó la paradoja para dejar su punto de vista claro, así: ¡los resfriados y sus beneficios!

Su pensamiento fundamental es que el cuerpo y la mente estaban perfectamente diseñados y contenían y contenían en su interior todos los instintos necesarios, reflejos e impulsos para mantener una salud perfecta. El problema, vio que era que la gente se volvían insensibles y por lo tanto perdía el contacto con éstas tendencias naturales. Así, el movimiento espontáneo era su receta básica para la salud y el resfriado común haría el resto.

¿Cómo podríamos pedir?

Él razonó que cuando el cuerpo registra un cierto nivel de tensión, se toma control de la situación, pone a la mente fuera del escenario y crea las condiciones en las que puede resolver la tensión, re-equilibrar y regular. En las personas relativamente sanas, esto toma la forma de un resfriado común. Piensa en ello. ¿ Qué sucede cuando coges un resfriado? Tienes que quedarte en casa, descansa, duermes, bebe muchos líquidos calientes y sopas, fácil de digerir. Basta! No hagas nada. El resfriado común obliga a una actitud de wu wei. Te convierte de alguna manera en un esclavo de las necesidades del cuerpo y eres incapaz de hacer nada al respecto. Sin querer entras en un profundo estado de conciencia donde muchas cosas son posibles debajo de la superficie, cosas que en nuestra rutina diaria tiende a ignorar y neutralizar. ¡Vamos a un retiro!

Éste es el genio del resfriado común y la claridad de conocimiento muy especial que Noguchi trajo al mundo. Su idea era que si podíamos simplemente abstenernos de interferir con medicamentos y antibióticos, entonces el cuerpo se haría cargo y nos saldría de una manera más natural, más sano y más claro que cuando empezamos. Suena muy bien, ¿no?

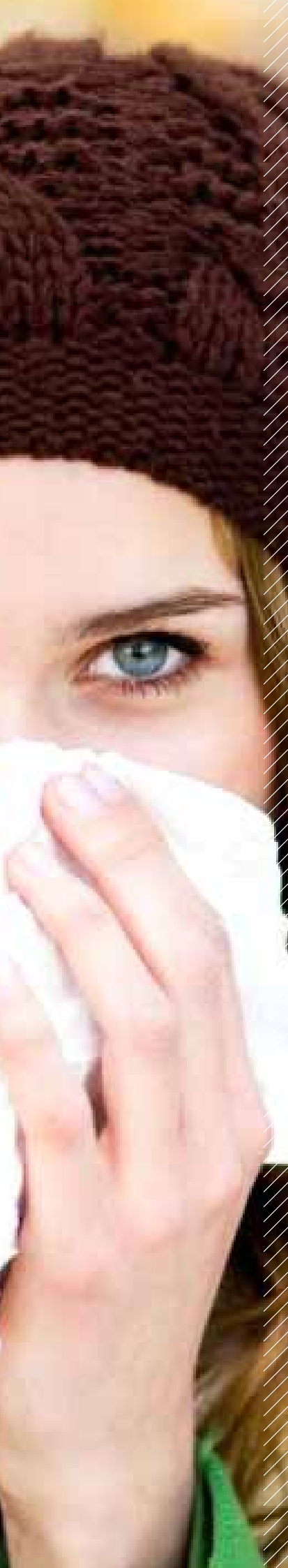
Considere esto también: los resfriados tienen fases muy distintas, ¿no? En mi propio caso, es invariablemente la garganta la que me avisa y luego las fases inexorables siguen desde allí con estornudos, secreción nasal, nariz tapada, tos y expulsión de flemas. En cuanto a la energía el primer día se inicia la bajada y cuando la tos empieza, me sube de nuevo y entonces es cuando puedo empezar a actuar más o menos con normalidad.

A veces tengo algunos dolores y molestias musculares o articulares y aquí es donde es casi siempre en los mismos lugares: espalda superior y el sacro. ¿Reconoces esto? ¿No? Esto es porque el resfriado es mi resfriado, no el tuyo. Mi cuerpo tiene su propio itinerario de lugares para ir y cada cual conoce sus síntomas por sus problemas especiales de salud – las tuyas son diferentes y es por eso que tus resfriados son diferentes a los míos. Quizás puedes tener fiebre o el orden de las fases puede ser diferente o quizás tenga que estar tumbada sobre tu espalda durante uno o dos días, que nunca me pasa. Tal vez pueda tener dolores de cabeza, problemas de sinusitis, dolor de hombro o diarrea. ¿Entiende? El resfriado es como tu propio personal médico interno y no se le puede mentir al médico interno. ¡Ella lo sabe!

Así que el lado positivo de todo esto es que si permites que el resfriado haga su trabajo, recibirás un servicio sin igual. Saldrás sano y más cerca de tu propio equilibrio óptimo. Tus ojos serán más claros, tus ideas serán más nítidas y tu cuerpo se sentirá más ligero y con más energía. Si por otro lado, se resiste al resfriado y trata de borrarlo, entonces el mecanismo de auto curación del cuerpo recibe un golpe y si hace esto muchas veces comenzará a perder sensibilidad y dejará de funcionar de manera óptima. Hazlo regularmente y estás buscando intervenciones mucho más graves por parte del médico interno. Digamos por ejemplo un derrame cerebral, problemas del corazón, enfermedades auto inmunes, este tipo de cosas. El resfriado suena mejor ahora, ¿verdad?

Hay otro aspecto interesante de todo éste tema y tiene que ver con un viejo refrán que he escuchado aquí y allá a lo largo de los años y que al principio no entendía: no se puede tener dos enfermedades al mismo tiempo. Ridículo se podría decir. ¿Qué pasa con todos los pacientes que acuden a la consulta, al





igual que las excavaciones arqueológicas con capas y capas de patología, los estratos de la energía deforme que se convierte en materia, como un anillo de cebolla dentro de otro, o una muñeca rusa dentro de otra? Sí, todo es cierto y lo más triste es que cuando estas capas de trauma y daño realmente comienzan a acumularse, el organismo está cada vez más aislado de la chispa de la vida en el centro.

Lo que he notado es que los pacientes que están gravemente enfermos y lo han estado durante mucho tiempo, no se resfrían. De hecho, me he convertido en un hábito para pedir a la gente con enfermedades crónicas que me dijeran la última vez que han tenido un resfriado.

Invariablemente las respuestas son algo como esto: “ Oh, no puedo recordar. Debe haber sido hace años.” ¿ Es esto entonces un signo de salud? No. Es una señal de que el cuerpo está tan desconectado, que está tan fuera del alcance de los simples mecanismos puestos en marcha por un resfriado común.

Al darle la vuelta sin embargo tenemos motivos para lo más paradójico para celebrar cuando una condición crónica cede en la medida en que el paciente logra contraer un resfriado. Esto sucedió hace poco en mi práctica y la persona en cuestión era capaz de salir de la tormenta (que no había tenido un resfriado en más de diez años, por lo menos) y aunque la hizo colocarse de plano sobre su espalda durante casi tres semanas con una fiebre de 39 grados, era tan feliz como una alondra después. Y ¿adivine qué? Sucedió durante el periodo de Navidad y Año Nuevo, cuando ella tenía casi dos semanas de vacaciones. ¿Puedes ver a dónde voy con esto?

¿Cuántas veces se oye a alguien decir: “ ¡Típico! Ha sido un trimestre atareado, hemos estado trabajando como esclavos y cuando finalmente consigo un poco de tiempo libre para tener las mejores vacaciones de mi vida, me pongo enfermo y tengo que estar en la cama durante toda la primera semana , o, “ ¿Qué tal está?, ¡No es justo!, he estado estudiando para los exámenes como si mi vida dependiera de ello, yo he estado día y noche encerrado con mis libros y luego, cuando se hizo el trabajo final ¡Zas!, me vengo abajo y tengo que estar en la cama durante dos semanas.”

¿Qué está pasando aquí? Bueno, es bastante obvio, ¿no? A medida que el cuerpo acumula tensiones, la deuda se acumula. Ésta deuda se va notando precisamente, el contable interno, aliado cercano del médico interno. El contable interno pasa la factura al médico interno cuando una pausa finalmente aparece en el programa, que solo están siendo justos, ¿cómo lo ves? Cuando la pausa llega por fin, el médico pone su ropa de

trabajo más pesada, se enrolla las mangas y entra al trabajo con un grito: tú amigo mío, jeres mío ! Cállate, tumbate y toma el medicamento.

Por supuesto, nadie quiere tener un resfriado. Yo siempre hago lo que puedo con mis hierbas chinas para evitarlo, dicen que si se toman con tiempo hacen el trabajo del resfriado y evitan los síntomas. Éstas solamente funcionan a veces. Otra vez, el médico interno decide: ¡usted cae enfermo! Y así es. El resfriado sigue su camino y lo único que hay que hacer es aceptarlo y además, ayudarlo. Ayudar con bebidas calientes, miel limón jengibre, sopas, descanso y sueño, todo este tinglado.

Así que la próxima vez que cojas un resfriado durante unas vacaciones, cuando las cosas han sido difíciles por un tiempo, envía una oración de agradecimiento al contable interno y a su amigo el médico. Dales las gracias por hacer bien su trabajo, trabajo que tú has dejado de hacer conscientemente con tu atención, conciencia y cuidado. Da las gracias por tu buena suerte y la sabiduría de tu cuerpo y con cuidado sigue las fases de tu resfriado. Revisa tus áreas de debilidad, trauma y abandono y contribuya activamente a la labor de curación, de una forma totalmente gratuita y sin compromiso.

Dale gracias a ellos, sobre todo, para mantenerlo dentro del rango del resfriado común, ya que es la dulce medicina del cuerpo, sino quieres probar los fármacos.

Vale la pena señalar que el propio Noguchi afirmó que él estaba en tal estrecho contacto con las medicinas de su cuerpo que los resfriados se convirtieron poco a poco en trabajo de una o dos horas, a lo sumo una tarde o una noche. Incluso se refirió al “un estornudo resfriado”, un poco como una sola respiración Zen, tal vez? El punto aquí es que una vez que estamos en armonía con nuestros cuerpos, podemos abrir las válvulas de ventilación en cualquier momento y sin mucho dolor dispersar cualquier tensión que haya sido acumulada.

¿Alguna vez has notado cómo la gente a veces se pregunta si tiene un resfriado, cuando aún no eres consciente que ya lo tienes en el cuerpo? Tal vez tenía un resfriado de dos horas. ¿Se ha sentido cansado, decaído, con sueño y luego más o menos bien después de acostarse temprano y dormir profundamente?, ¿Recuerda esos días cuando estornudaba cerca de seis o siete veces en media hora y luego pasaba todo de pronto? Digamos entonces que es el resfriado de los siete estornudos.

Chris McAlister

Traducción Brian Carling y Juan Luis Sanz Hernandez

Conectarnos con la realidad que somos para que las transformaciones de nuestro organismo fluyan de forma mas integrada.

Creo, que se puede afirmar este propósito tanto para el Shiatsu como para nuestro cuerpo colectivo, APSE.

Al ser yo este año vuestro representante de relaciones externas, me gustaría invitaros como testigos desde una mirada Shiatsusi a un acercamiento a este ser, al que pertenecemos:

Nuestro paciente se llama APSE (con P: ¿de Profesionales o de Practicantes? no lo tiene muy claro). Es aprendiz, practicante, maestro y a veces todo a la vez.

Se queja principalmente de que no puede vivir bien de lo que hace, que los de su pueblo no le reconocen el valor de su arte.

Pregunto a A. acerca de lo que le nutre, donde mas satisfacción encuentra.

No entiende muy bien, ¿acaso no se trata de las mayores satisfacciones el profundizar en los detalles y movimientos de tu realidad?

Si, pero me refiero a.....

Vamos a ver, a nivel corporal....por donde se mueve su energía y como se manifiesta:

Apreciamos a primera vista lo bien que se articulan sus

movimientos desde la parte de las Escuelas. De hecho me surgiere una zona del meridiano de la formación como primer contacto en el tratamiento.

Entro en este espacio, bien definido y estructurado, conecto con su respiración, que al poco tiempo se profundiza. Estamos a gusto aquí y seguimos por este meridiano. Las repuestas energéticas llegan pronto, aunque también pasamos por estrecheces.

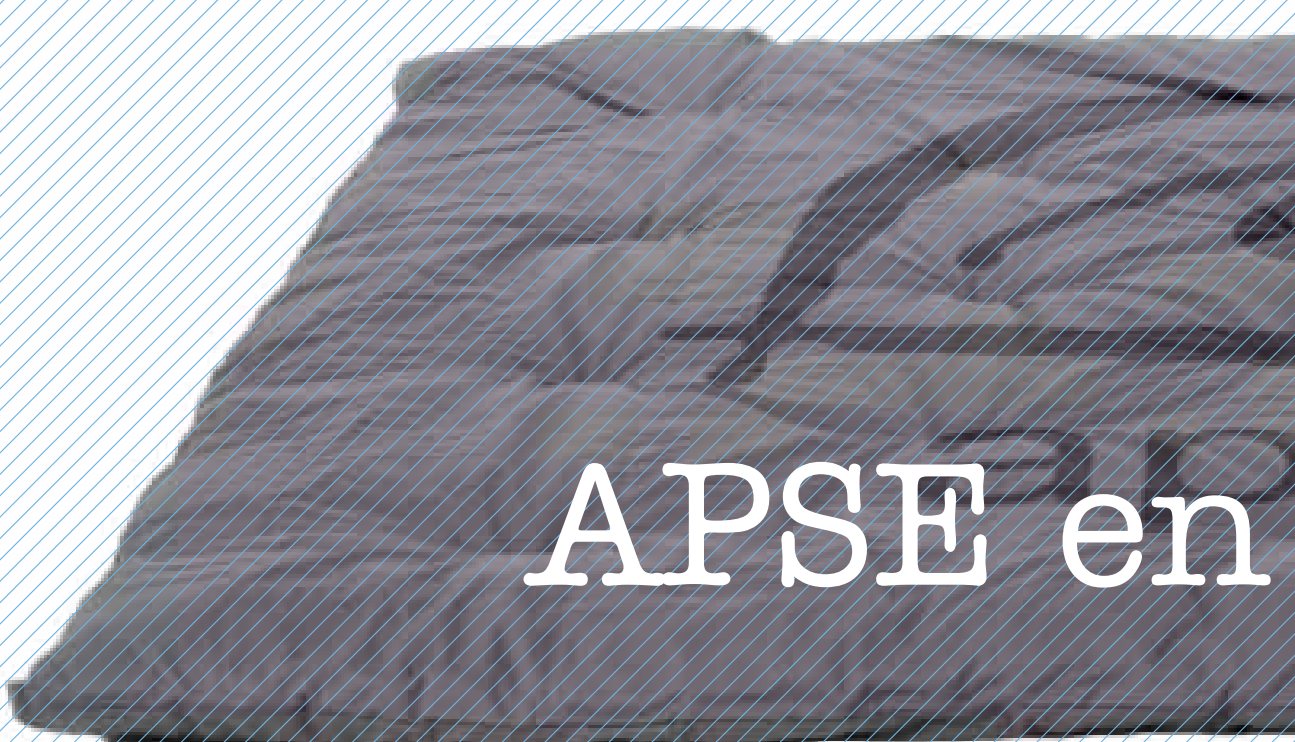
Me viene una imagen: me veo de joven rodeado de otros alumnos con los que en aquel entonces intercambiamos alegremente técnicas y experiencias pertinentes e impertinentes. ¿mi proyección o percepción?

Al final de este meridiano resalta el tsubo: titulación con una cualidad claramente jitsu. Intento conectarlo con una zona kyo, que viene después, alrededor del punto: Vodafone Sol (como se pasan últimamente con las traducciones de los clásicos), pero al receptor le cuesta conectar con este lugar.

¿Hacia donde podría canalizar el exceso del punto anterior?

Considero continuar con otra de las corrientes principales (algunas con síntomas de sequedad): consultas terapéuticas, educación y niños (se nota un ambiente mas fresco), amigos y familiares, grupos marginados, en el ámbito de ecología, turismo, investigación científica...y hasta un político se divisa algo mas distal.

Pero decido involucrar mas activamente al paciente, quien ya tiene suficiente competencia en este trabajo para poder participar mas activamente. Así, tu dirás, por donde seguir.



APSE en

Seguramente optarías por otro recorrido, pero si me has seguido hasta este punto es porque probablemente compartimos no solamente un paquete de herramientas fijas, sino también conceptos, un lenguaje y competencia para crear nuevas aplicaciones con ellos:

- en la manera de crear un encuentro
- en el trabajo corporal del Shiatsu y al proponer ejercicios para estabilizar al organismo
- en aprender a integrar los sucesos y poder transferir las experiencias terapéuticas a la vida cotidiana
- acompañar los cambios sociales que suelen coincidir con esta actividad y también en ocasiones procesos grupales, clases etc.

Si queremos ofrecernos en el contexto especializado del sistema médico, este enfoque multimodal está en auge.

Pero aquí quiero hablar mas bien del aspecto cultural que la practica del Shiatsu conlleva. Compartir tantos puntos de referencia para apreciar los procesos de la vida crea un estilo de vida, una pequeña sub-cultura.

¿No os suena esta facilidad de comunicación que se establece muchas veces con otros amigos aficionados a este arte al poder hablar desde esta experiencia compartida?

Y desde aquí podemos sincronizar con otros ambientes sociales con un espíritu afín e intercambiarlos con ellos.

Encuentro un atractivo en este enfoque que puede ayudar en la divulgación y popularización del Shiatsu. Aparte de ampliar la noción, en que espacio situamos el Shiatsu, veo útil el crear mas lugares, donde los

intercambios de energía (=información) suceden mas a nivel horizontal.

Por ejemplo, las asambleas de APSE suelen ser un lugar, donde un equilibrio entre la dirección vertical (arriba-abajo) y la horizontal nos inspiran en este sentido. O mira el Boletín.

Otra iniciativa de este movimiento cultural me ha llegado desde Alemania:

Couch surfing para Shiatsusis. Ofrecer tu casa a viajeros practicantes del Shiatsu o disponer de un listado de casas de tu gremio dispuestas a acogerte cuando estas viajando es el propósito de la plataforma para alojamientos Shiatsu:

www.shiatsu-unterwegs-zuhause.eu, traducido como: shiatsu-en camino-en casa

Todavía esta limitado al espacio germano parlante (Alemania, Suiza, Austria). A las 2 administradoras propuse ampliar su mapa a España, pero lamentan no tener capacidad de internacionalizar mas este proyecto por el momento (están haciendo un trabajo de voluntariado).

No ven ningún inconveniente en que copiemos esta iniciativa para esta tierra.

¿Alguien se anima?

Dirk Reiner

Vocal de relaciones externas
relaciones.externas@shiatsu-apse.org

el futón

Dirk Reiner
Vocal de relaciones externas
relaciones.externas@shiatsu-apse.org

En las manos de los dioses

Reunión de la FES en Atenas
Octubre 2013

Hicimos el largo viaje a la ciudad histórica de Atenas, donde nos alojaron en el centro de la ciudad a los pies de la famosa Acrópolis. Los dioses nos bendijeron con un fin de semana de pleno sol y la compañía cálida de nuestras amables anfitrionas, Maria Kokkori y Panayiota Giannino.

También se apuntó a la reunión Marianna Lazana, la anterior presidenta de la asociación de **Grecia** y coordinadora del estudio de los efectos del Shiatsu en el dolor crónico, un trabajo que ella empezó en 2008 en el Centro Ambulatorio de Dolor de la Universidad Aretaieion Hospital de Atenas. Hoy en día hay cinco terapeutas voluntarias trabajando, dando entre 48 y 56 tratamientos de Shiatsu por semana a pacientes que muestran problemas de dolor y varias otras condiciones comórbidas, como trastornos del sueño, trastornos del estado de ánimo o depresión, asma, endocrinológicos, asma y enfermedades autoinmunes.

En septiembre de este año les invitaron a contribuir con un e-Poster en el Simposio Internacional sobre Dolor en la isla de Kos (lugar de nacimiento de Hipócrates).

En aquel evento presentaron los resultados más recientes que han logrado con 22 pacientes específicos, quienes el único tratamiento que recibían era el Shiatsu, aunque la mayoría tomaron algún medicamento cuando el dolor les resultaba insoportable. De los pacientes en este estudio, que recibieron desde 10 a 53 sesiones, 5 reportaron nada de dolor y 12 informaron que su dolor se había reducido un 50%; además, el 90% de los pacientes mostraron un efecto positivo en la calidad de sueño, y un 65% dijeron que mejoraron sus condiciones comórbidas. (Una vez publicados, los resultados de este estudio estarán disponibles en la página web de APSE.) Estos buenos resultados hablan por sí mismo, y Marianna nos informó que la investigadora griega que colabora con el grupo ha hecho una propuesta para producir un informe formal del trabajo. No solo son muy buenas noticias para el grupo griego, sino para el Shiatsu en general, y les felicitamos por el éxito de este buen trabajo.

En **Bélgica**, la Federación de Shiatsu de Bélgica fue reconocido hace un tiempo como una asociación profesional por el Ministerio de Economía (algo que no le da una regulación nacional, pero que le reconoce como una profesión), y ahora están esperando su cita con el Ministerio de Educación. En Bélgica es posible recibir becas para la formación de una profesión reconocida, así que en la cita descubrirán que criterios

tienen que cumplir para que sus estudiantes reciban estas becas. Les deseamos mucha suerte.

Desde **Italia**, Eugenio Airaghi nos informó que con la ley regional de Lombardía ya se han publicado la primera versión de la 'Lista de practicantes de Disciplinas Bio-naturales'. En cuanto a la ley nacional de profesiones no organizadas en gremios (LEGGE 14/01/2013, n. 4), se ha conseguido su aprobación final, aunque Eugenio confirme que esta todavía lejos de la victoria, pero que personalmente le parece un paso en la dirección correcta. En Italia hay varias asociaciones nacionales de Shiatsu, y dos le han planteado a Federshiatsu (el miembro italiano actual de la FES) la posibilidad de unirse a la FES. Esto ha abierto la posibilidad de que, en el futuro, veamos una fusión de varias asociaciones italianas.

En la **Comisión Europea**, han adoptado hace tiempo una nueva política que se llama Europe2020. Básicamente, se trata de una estrategia para salvar el euro y la economía europea, con el resultado que todas las decisiones políticas tienen que ir en línea con estos fines, incluyendo los de la salud. Los representantes de **EFCAM** han tenido una reunión con el comisionado de salud, Sr Tonio Borg; Antes de la reunión, se preparó un expediente para hacer frente a los siguientes temas:

- Una introducción a CAM en Europa incluyendo: EFCAM, la prevalencia de la CAM, el ámbito de aplicación de la CAM, razones para el uso CAM, las características innovadoras de CAM, retos a los que se enfrenta la CAM.
- Perfil de profesionales de CAM: práctica privada, la falta de reconocimiento apropiado / regulación, la falta de derechos transfronterizos, formación profesional autorregulada, la capacidad para ayudar a los sistemas de salud de cambiar del tratamiento hacia la promoción y la prevención, buscando empleo autónomo para uso privado y adecuado junto con la medicina convencional, etc.
- Las principales cuestiones para CAM: acceso, la falta de regulación, la evidencia, el uso de CAM en colaboración con la medicina convencional.
- La contribución de CAM en las acciones sanitarias de la UE: Inversión en la salud, el envejecimiento saludable, la prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas, las desigualdades en salud, sistemas de salud sostenibles.

- 3 Solicitudes: una iniciativa europea para armonizar los enfoques de los miembros Estados hacia la CAM y la regulación, más el establecimiento de un proceso de reflexión involucrando a los grupos; que las iniciativas políticas concurrentes abordan el acceso, la regulación de la información y el uso al lado de la medicina convencional; una reunión conjunta con las representantes de DG SANCO, Mercado Interior, Regional y de Investigación.

Incluido en el expediente, le han dejado unos mapas mentales que suma la información destacada arriba mencionada en términos relevantes según el criterio de la política de Europe2020. La reunión fue significativa ya que es la primera vez que EFCAM ha tenido una audiencia directa y a solas con un comisionado de salud, y estos esquemas junto con la materia de apoyo, le dan materia de referencia muy fácil de entender y presentar. El comisionado ha comentado antes que está a favor de las terapias CAM, así que esperamos que el encuentro pueda llevar a algunos resultados.

En los últimos años, EFCAM ha disfrutado del entendimiento y apoyo de algunos diputados europeos, unos relaciones que han facilitado la realización del evento de la conferencia CAM en 2012.

En 2014 habrá elecciones de los nuevos diputados del parlamento europeo (DPE), y el representante político de la FES, Seamus Connolly, ve prudente que identifiquemos a los candidatos para informarles sobre el beneficio del Shiatsu y otras terapias CAM. Obviamente, para que el trabajo de EFCAM sea efectivo es importante ganar el apoyo de los políticos para CAM en el parlamento europeo, y la mejor manera de hacer esto es a través de conexiones personales.

En España las elecciones se celebran el día 25 de mayo 2014, y se pueden presentar varios políticos diferentes de cualquier partido, los cuales pueden sumar un gran número de candidatos posibles. Por eso, rogamos a nuestros lectores que informen a la representante de la FES si conocen a algunos de los candidatos que se presentan para las elecciones de los DPEs, en especial aquellos que sean comprensivos en el apoyo de las terapias CAM.

Desafortunadamente, EFCAM ha perdido uno de sus miembros, el grupo europeo de los acupuntores. Aparte de perder su apoyo, esto deja el problema continuo de fondos todavía mas grave, aunque el miembro mas recién apuntado, COFENAT (una aso-

ciación paraguas de terapias naturales de España), ha venido a la mesa con mucho apoyo financiera: encima de su cuota como miembro ha contribuido 4,800€ mas al coste del trabajo político. Esto ha ayudado mucho, ya que generalmente es la FES quien tiene que financiar en gran parte este trabajo, y a quien agradecemos su buena voluntad hacia este proyecto.

Dentro de la FES, un grupo de trabajo esta enfocado en la posición del **currículo** de Shiatsu según el criterio del Marco de Cualificaciones Europeo (MCE).

La asociación del Reino Unido tiene un grupo de profesionales en la educación que han examinado nuestro currículo europeo, lo cual fue formulado por los países miembros de la FES, y lo ha comparado con el esquema de competencias según el Marco de Cualificaciones Europeo (MCE). Se ha concluido que, actualmente, se ubica a nivel 3, lo que es más o menos al mismo nivel en términos de tiempo y competencias estudiados que el bachillerato.

Obviamente lo consideramos una profesión con mucho mas nivel que esto, el problema es que es muy difícil mostrarlo según el criterio del MCE. Esta claro que sería muy complicado cambiar el curso de formación en Shiatsu que tenemos en Europa, pero nos ayudaría políticamente si pudiéramos presentar algo que refleje realmente las competencias de los profesionales de Shiatsu. El grupo de trabajo esta examinando otros modelos, y nos informa que en Suiza tienen un modelo muy riguroso que diferencia entre el nivel básico y el nivel posgrado, que parece una estructura muy interesante. Incluye 500hrs de Shiatsu y 150hrs de formación de medicina occidental, más unos módulos de practicas.

Como siempre, vemos que hay muchos altibajos en el juego político, y ahora los diputados se están enfocando en su propio futuro referente a las elecciones de mayo. Si queremos un futuro mas estable es importante mostrar nuestras fuerzas y lo que podamos ofrecer para beneficiar a la sociedad a aquellos candidatos que nos puedan apoyar. En Grecia están avanzando bien en términos prácticos por contribuir a un trabajo que será muy tangible e útil en el esfuerzo para ganar el reconocimiento que nos protegerá en términos legales. Los políticos de la Comisión Europea parecen estar muy lejos desde nuestro punto de vista, pero debemos recordar que desde ahí todavía nos pueden tocar... mejor que intentemos primero tocarles a ellos con el Shiatsu.

Sharon Farley

Comunícate con la representante de FES por mail
representante.fes@shiatsu-apse.org





Taller de APSE con Carola Beresford-Cooke

Madrid. 28, 29 y 30 de marzo de 2014

Carola creció en el Lejano Oriente, donde comenzó su interés por la filosofía y la medicina asiática. Después de haber completado una educación académica formal, que culminó con un título de Oxford en Lenguas Modernas, ella cambió de rumbo por completo de casi treinta años y se formó en la terapia de belleza y masajes. Su primer seminario de Shiatsu en 1978 con Ohashi cambió su vida y ella se fue a estudiar más y más Shiatsu siempre que podía, su maestra principal es Pauline Sasaki, y en el camino se clasificó en la acupuntura. Ella fue uno de los miembros fundadores de la Sociedad de Shiatsu británico y un co-director de la Escuela de Shiatsu Reino Unido con Paul Lundberg, Clifford Andrews y Nicola Pooley. Sus publicaciones incluyen "Shiatsu Teoría y Práctica", ahora en su tercera edición. Actualmente está semi jubilada y vive en un pueblo remoto en la costa de Gales.

"Con nombre pero sin forma" Capturando el espíritu del Elusivo Triple Calentador

El Triple Calentador es una función fascinante y misteriosa no reconocido por la ciencia occidental, pero que, a pesar de esto, influye la salud de todo el cuerpo. Los textos nos dicen que "tiene un nombre, pero no tiene una forma".

¿Qué puede ser esta función que circula nuestros sustancias vitales en todo el cuerpo, regula el metabolismo y la temperatura corporal y protege a todo nuestro ser?
¿Cuál es la razón para las diferentes interpretaciones del Triple Calentador?

Vamos a explorar los temas de los mecanismos que bloquean del cuerpo, diseñadas para protegernos, pero a menudo nos encierran en una jaula. El principal de ellos son las bandas horizontales de tejido que cruzan el cuerpo, conocido como las Tres Puertas y el principal de ellos es el diafragma.

El concepto del Triple Calentador es fundamental para el " mapa energético " de Asia Oriental de nuestra estructura de Ki, en relación no sólo al cuerpo, sino a la psique. Estaremos tocando en la relación del Triple Calentador a los Tres Tesoros, trabajando con los Tres Dantian y explorando cómo estos pueden estar relacionados con los chakras. Este taller incluirá una combinación de la práctica y la teoría del Shiatsu entregado de una manera fresca y perspicaz. Los temas cubiertos incluyen:

Práctica

- Ponerse en contacto con nuestra propia Ki del Triple Calentador y técnicas para atizar la fuente interna de la energía del cuerpo
- Ponerse en contacto con el Triple Calentador en su papel como "comunicador" en todo el cuerpo, (fuera de la ubicación tradicional Triple Calentador).
- Diagnosticar trabajar con los Tres Espacios de Combustión/Quemación y sus cualidades particulares.
- Trabajar con las energías de los Tres Dantian Técnicas para la liberación de las Tres Puertas.

Teoría

- Los tres espacios de combustión/quemación y su relevancia para nuestra práctica de Shiatsu.
- Los tres Dantian y su relación con los Tres Tesoros y los Tres Espacios de Combustión/Quemación.
- El Triple Calentador como Protector y su función adaptogenico.
- El diafragma como centro de la red de tejido conectivo en todo el cuerpo.
- El Triple Calentador y los chakras.

Fecha y lugar

28, 29 y 30 de Marzo de 2014
Casa Rural y de Salud de los Castaños,
C/ Emilio Serrano, 10 - 28470 Cercedilla
www.loscastanos.net - Teléfono 918 521 798

Horario

Viernes 19.30 - 21.00 h.
Sábado 09.30 - 14.00 y de 16.00 - 21.00 h.
Domingo 09.30 - 14.00 h

Precio del curso

Incluye matrícula, alojamiento y comida.
Socios de APSE 230,00 €
No socios 330,00 €

Inscripción e información

Dirk, teléfono 608 624 926
relaciones.externas@shiatsu-apse.org
Los que quieren menú vegetariano avisa a Dirk con 7 días de antelación.

Plazo: antes del 15 de MARZO, con el ingreso de una matrícula de 50€ en la cuenta de APSE en (**BANCO TRIODOS 1491 0001 21 1009534627**). El ingreso se hace de cuenta a cuenta, con una transferencia. Especifica nombre y apellido y "taller Apse". LA MATRÍCULA NO SE DEVOLVERÁ. Antes de realizar el ingreso, contacta con Dirk. Después del ingreso, envía un mail de confirmación a Dirk con nombre y apellidos, teléfono y ciudad de salida. Lleva el recibo del ingreso al curso y el viernes 28 de Marzo entregarás la cantidad restante. El alojamiento será en cuartos compartidos. Avisa si viajas compañer@s con quién prefieras compartir habitación.

Acceso a Los Castaños

En coche. Existen dos rutas para llegar desde Madrid: Por la N-VI (autovía de La Coruña), tomar la salida del km. 47 hasta Guadarrama. Una vez allí girar a la izda. hacia el Pto. Leones y se encontrará la carretera M-622 desvío Los Molinos y Cercedilla. Dirigirse por la N-I hacia Colmenar, por la carretera M-607, hasta el km. 45, allí en dirección a Navacerrada, para luego continuar a Cercedilla.

En autobús. La empresa LARREA S.A. tiene línea de autobus 684 a Cercedilla (ambos sentidos). La duración del trayecto es de unos 55 minutos aproximadamente. Lugar de salida/llegada en Madrid: Intercambiador de Moncloa, Isla 2 dârsena 22. Lugar de salida/llegada en Cercedilla: Avda. Sierra del Guadarrama.2. En la parada siguiente a la estación (El Frontón).

En tren. La línea de Cercanías C-8b llega hasta Cercedilla y viene desde Guadalajara. Se puede coger en Atocha también. **Más Info:** www.renfe.com/viajeros/cercanias/madrid/index.html

¡Plazas limitadas!!
Reserva pronto
para asegurar
tú asistencia
en esta única
oportunidad!!



A medida que envejecemos, nuestro nivel de energía decae. Los cambios gastan energía, y al envejecer se vuelve más difícil adaptarse. ¡Así que tiene sentido empezar a prepararse para la vejez antes de que llegue!

La vida humana se puede dividir en tres etapas: el período de desarrollo /crecimiento; el período de trabajo (productivo), el cual incluye la crianza de los hijos; y una tercera etapa llamada en los países occidentales jubilación o “retiro”. Algunos jubilados viajan, otros se dedican a sus “hobbies” y se unen a algún club, pero muchos han perdido el sentido fundamental de su vida y envejecen rápidamente. Por el contrario, otras culturas consideran este tercer periodo como una oportunidad para el desarrollo espiritual.

En este artículo, me gustaría describir cómo es trabajar con personas de esta tercera etapa cuando todavía están activas y capaces de cambiar. El principio de este período es una oportunidad para desarrollar capacidades espirituales antes de que sea demasiado tarde y yo considero que el contexto de la terapia de Shiatsu es ideal para desarrollar estas capacidades más Yin.

LA DEGENERACIÓN DEL YANG

A medida que envejecemos, las funciones manifiestas (Yang) del organismo tienden a degenerar. La mayoría de los enfoques para tratar la vejez se centran en intentar mantener el Yang, con

sión, lo que genera calidez y exige respeto. Pero a menos que se desarrolle esta capacidad de Resplandor, los cambios físicos transmiten el mensaje de que la persona es una víctima indefensa y los demás le tienden a perder el respeto.

DEGENERACIÓN DEL TAI YANG- SHAO YIN.

Este grupo de funciones mantiene la capacidad de respuesta del organismo, facilitando excitación y movimiento.

Cuando estas funciones degeneran, el cuerpo tiende a congelarse en la inmovilidad y se hace más difícil despertar el entusiasmo. La experiencia de esta cualidad de congelación es la timidez y miedo al movimiento.

Sin embargo, la energía esencial no es el movimiento, sino la capacidad de respuesta y si esta capacidad se desarrolla, entonces la persona adquiere la serenidad del agua en calma en vez de la temerosidad, del hielo congelado. La persona sigue siendo capaz de responder, tal como se propagan las ondas de un estanque cuando cae una piedra en él, pero los impulsos internos ya no causan un movimiento continuo. Me gusta llamar a este estado Ecuanimidad.

DEGENERACIÓN DEL SHAO YANG- JUE YIN.

Estas energías mantienen la resistencia del organismo, la capacidad de doblarse con el viento sin romperse y de recuperarse tras un trauma.

Trabajando con p

el objetivo de mantener el cuerpo con una apariencia joven. Mi sensación es que esto predispone al fracaso. Para la mayoría de nosotros, es inevitable que el aspecto físico de nuestro ser degenera con la edad. Sin embargo, el mensaje de este artículo es que los aspectos subyacentes por antonomasia (Yin) de nuestra energía no necesitan disiparse. De hecho, este es el momento en el que pueden desarrollarse plenamente y reemplazar las funciones físicas.

Para mostrarlo, sería muy útil revisar el aspecto físico de las funciones de nuestra energía y ver cómo éste degenera con la edad. A continuación veremos cómo las facultades Yin pueden desarrollarse incluso cuando el aspecto físico está en declive.

DEGENERACIÓN DEL YANG MING -TAI YIN

Este grupo de funciones mantiene el tono del organismo por la ingesta de energía ordenada como la alimentación, y la expulsión de energía desordenada como el calor y las heces. La energía ordenada puede crear tejido y desarrollar musculatura, por lo que el resultado final es la piel bien tonificada y una sensación de expansión y expresión plena.

Cuando estas funciones degeneran, la piel se marchita y el soporte dado por el tono muscular y los órganos internos se pierde. La postura de la persona tiende a encorvarse y su voz a apagarse.

La energía esencial producida por estas funciones es de expan-

Con la vejez, esta resistencia disminuye naturalmente. Una persona anciana se vuelve menos flexible, más rígida y asentada en sus formas. Físicamente esto afecta a las articulaciones, músculos y tejido conectivo. Además, la mente tiene la tendencia a hacerse menos capaz para acomodarse a nuevas ideas. En general, las personas mayores son más lentas para recuperar su equilibrio después de un trauma o una enfermedad y menos capaces de retener su equilibrio físico.

Sin embargo, la capacidad esencial subyacente de resistencia no es la fuerza o flexibilidad, sino la , inclusión. El trauma se produce cuando no podemos aceptar algo. Por eso las fobias, los prejuicios y el orgullo aumentan nuestra tendencia a traumatizarnos. El trauma físico es también causado por la desconexión. Si todo el cuerpo puede rodar con la fuerza del trauma, entonces la fuerza se transforma en movimiento y no en lesión.

Desarrollando la capacidad de inclusión, o Benevolencia, significa que podemos retener nuestra capacidad de resistencia y nos volvemos menos traumatizables, aún cuando las articulaciones y los músculos se vuelvan menos flexibles.

EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES YIN

Hemos visto cómo la degeneración de los aspectos físicamente manifiestos de nuestra energía conducen a los síntomas de la vejez que no son respetados en nuestra sociedad occidental: contracción, miedo e inflexibilidad.

Debido a que nuestra sociedad valora tanto la juventud y el aspecto físico, no se presta mucha atención al desarrollo del Yin, a las capacidades espirituales. Pero considero que la gente de edad avanzada que ha desarrollado estas facultades están más en paz consigo misma. Son respetados por otras personas y sienten que tienen un lugar valorado en la sociedad.

Es natural que las capacidades Yin se hagan más fuertes en la vejez, por lo que si nos centramos en el desarrollo de éstas, en vez de tratar de aferrarnos a la disminución del Yang, entonces estamos nadando con el río de la vida y no en contra de la corriente.

De hecho, haciendo esto, obtenemos un bonus. El Yang también se apoya en que empleamos menos de nuestra energía en conflictos internos y en fingimientos, por lo tanto, más de nuestro suministro decreciente de energía está disponible para las capacidades del Yang.

Las tres capacidades Yin identificadas anteriormente son Ecuanimidad, Benevolencia y Resplandor.

Ecuanimidad

La Ecuanimidad es una propiedad del Shen. Si las emociones y otras manifestaciones de la energía son vistas como las olas del mar, entonces el Shen es el agua. Es la materia prima subyacente de la realidad. Creo que éste es el mismo concepto que Sun-

En vez de ello, tendemos a proyectar esa sombra más violentamente sobre otras personas. Esto se manifiesta como prejuicio, arrogancia, irritabilidad y fobias, que tienden a alejar a las personas, creando sentimientos de aislamiento e inseguridad. Si hemos pasado tiempo en entendernos y enfrentarnos a nosotros mismos, entonces nos sentimos más benevolentes hacia los demás, sabemos que son como nosotros y nuestro conocimiento de nosotros mismos promueve empatía hacia los demás. Si nos hemos sumergido en nuestras propias profundidades, encarado con nuestros propios monstruos y los hemos comprendido, entonces los demás no nos traumatizan.

La Benevolencia también se aplica a nosotros mismos. Conforme la vejez se desarrolla, la vida se vuelve más difícil. Pero si hemos desarrollado la Benevolencia, entonces se pueden ver estos retos como oportunidades para abrazar e integrar más del mundo.

La otra ventaja de la Benevolencia es que la gente se siente bien a su lado. La gente la respeta y está profundamente influenciada por ella. De este modo, la Benevolencia es una propiedad del Hun, la parte de nosotros que influye en los demás y se transporta al futuro por haberse incorporado en otras personas. La Benevolencia transforma la irritación en empatía que suaviza el flujo de la vida.

El Shiatsu desarrolla la Benevolencia porque acompasa el Kyo

Personas mayores

yata en la filosofía budista. La cuestión es que si tu sentido de identidad se basa en el Shen más que en las olas de emoción, entonces tus cimientos no pueden ser alterados.

La meditación es la práctica tradicional que mueve el centro de la identidad de las emociones al Shen. De modo que una parte importante de aprender a ser viejo es practicar regularmente algún modo de meditación. Una forma de meditación física, originaria del Tíbet, llamada Outer Rushen puede incluirse naturalmente en el entorno de la terapia de Shiatsu. Outer Rushen es una forma de movimiento espontáneo, que comienza en la quietud y finaliza en la quietud. Encarna las ondas de la energía del estanque, respondiendo a la perturbación de una manera que satisface la energía, permitiéndole volver a la serenidad.

Benevolencia

La Benevolencia aquí tiene un significado especial. Si alguien nos irrita, es a menudo porque nos recuerda a una parte de nosotros mismos con la que nos sentimos incómodos. Este punto de vista es muy útil, porque se puede ver a la gente que normalmente nos molestaría, como una valiosa oportunidad para conocer una parte de tí mismo que has estado evitando. La habilidad para ver el valor de cada uno y todo lo que sucede, es lo que yo llamo Benevolencia.

A medida que envejecemos, se vuelve más difícil enfrentarnos con nuestra propia sombra, porque requiere coraje y energía.

así como el Jitsu. El Kyo puede verse como esa parte de nosotros mismos que evitamos, de modo que contactando con el Kyo es una forma física de abrazar nuestras sombras y de integrarlas en nuestro sentido de uno mismo.

Resplandor

A medida que envejecemos nuestra energía tiende a contraerse. La atención se dirige hacia el interior y el Ki le sigue. El Ki de Pulmón se vuelve débil, de modo que la piel pierde su flexibilidad y sensibilidad. También la energía deja de nutrir las extremidades y se retira al centro, de modo que las extremidades se vuelven rígidas y débiles. Muchos de los síntomas físicos de la vejez se deben a esta dirección de contracción de la energía.

El Resplandor es todo lo contrario. Es una energía expansiva que fluye hacia el exterior. Si estamos radiantes entonces nuestra atención está en el mundo exterior, no en nosotros mismos. Estamos receptivos a nuevas aportaciones y nuestra postura es abierta y expresiva.

Desarrollar el Resplandor tiene un efecto mucho más físico que la Ecuanimidad o la Benevolencia. El Resplandor mantiene el Ki del Pulmón, y el Tai Yin como un to-do, y mantiene la piel y las extremidades nutridas y flexibles, reduciendo muchos de los síntomas de la vejez.

El Resplandor es una propiedad del Po, el Alma de la Sensación. El trabajo corporal y especialmente el Shiatsu, estimula el

Resplandor porque desarrolla la conciencia de las sensaciones y así nos mantiene en contacto con el mundo exterior, nos da nuevas aportaciones y mantiene viva nuestra creatividad.

TRATANDO LOS PROBLEMAS DE LA VEJEZ

¡Yo creo que tenemos que empezar a entrenarnos para la vejez mucho antes de llegar allí! Tratar con los problemas de la vejez es mucho más fácil si uno ha desarrollado las tres capacidades Yin.

En primer lugar, uno es respetado por estas capacidades y se respeta a sí mismo, en vez de estar frustrado y no respetado por la creciente falta de Yang y la relativa discapacidad física que es inevitable.

En segundo lugar, las técnicas específicas para tratar las enfermedades y los síntomas de la vejez son facilitadas por las disciplinas y práctica necesarias para desarrollar las capacidades del Yin.

Dolor Crónico

Stephen Levine desarrolló un enfoque para tratar el dolor que consistía en la enseñanza a los pacientes de técnicas de meditación y visualización. Según señaló, si te contraes como respuesta al dolor, es como apretar carbón ardiendo en tu mano, el dolor simplemente empeora. Por lo tanto, la expansión,, resplandor y aceptación que son las capacidades del Yin desarrolladas por el Tai Yin son un método práctico para tratar el dolor agudo.

El enfoque de Levine involucró una visualización del dolor y una relajación de los tejidos circundantes de modo que el dolor pueda esparcirse por el cuerpo más que concentrarse en un solo lugar. Él consideró que esta técnica cambiaba la experiencia del dolor, reduciendo su intensidad hasta el punto de que el paciente podría aceptarlo sin la necesidad de potentes narcóticos. Yo considero este enfoque muy eficaz, pero a veces es difícil enseñar a la gente las técnicas utilizadas si ellos ya han envejecido y tienen un dolor agudo. Si una persona ya ha aprendido técnicas de conciencia corporal y meditación, entonces éstas pueden ser poderosos recursos en tiempos de enfermedad grave.

Artritis e Inestabilidad

La artritis es una parte natural del proceso de envejecimiento, pero si se responde a ella mediante la reducción de movimiento y tomando analgésicos, entonces uno pierde la conciencia de las articulaciones y esto puede causar más irritación, inflamación y el avance de la condición. Perder la conciencia del propio cuerpo produce una sensación de inestabilidad que reduce aún más nuestra capacidad para movernos.

La profesión médica reconoce esto y aconseja a los pacientes que se mantengan activos. Sin embargo, muchas personas lo interpretan como "hacer ejercicio", ir al gimnasio, practicar jogging o tomar clases de yoga. Aunque no sean perjudiciales en sí, estas formas de ejercicio pueden ser tan dañinas para las articulaciones artríticas como la quietud. Esto es debido a que el paciente no ha aprendido mover sus articulaciones de una manera que evite la molestia interna.

La clave para el aprendizaje de esta habilidad es la capacidad Yin de la Benevolencia aplicada al propio cuerpo. En vez de pensar en un ejercicio como una tarea a realizar, se puede pensar en ello como un marco de exploración. La primera actitud se enfoca en el objetivo externo a alcanzar, como una Postura de Yoga. La segunda actitud utiliza el ejercicio como un ámbito para desarrollar la conciencia y mantener el movimiento. No te juzgas a ti mismo frente a un objetivo externo, sino que valoras tu cuerpo tal como es. Te configuras para tener éxito más que para fracasar y esto hace que mantengas la flexibilidad y el movimiento sin conflicto interno.

Una aplicación muy útil de este enfoque es aprender a mover el lado proximal de las articulaciones así como el distal. Los europeos, estadounidenses y australianos tienden a mantener el lado proximal de una articulación quieto, mientras el lado distal realiza la acción. Esto puede proporcionar más velocidad y potencia en el movimiento, pero también causa más fricción interna en las articulaciones. Si uno aprende a mover el lado proximal de una articulación, entonces el movimiento se hace más suave y el conflicto interno se reduce. He tenido varios pacientes que han detenido completamente el avance de la artritis reumatoide aprendiendo esta técnica.

Osteoporosis, Degeneración del Sistema Nervioso y Miedo El miedo es algo común en la vejez. El miedo al cambio, el miedo al movimiento, el miedo a la muerte. La osteoporosis puede reducir la fuerza de los huesos, así que uno se pone nervioso de que puedan romperse. El sistema nervioso reduce su capacidad de adaptación, así que uno siente miedo de las nuevas situaciones. La tendencia es congelarse en la quietud.

El desarrollo de la Ecuanimidad permite a uno dejar ir estos temores y afrontarse a lo desconocido sin paralizarse. Uno se vuelve como agua en calma en vez de hielo congelado, capaz de ondularse en respuesta al cambio sin miedo a romperse.

Pienso en la muerte como el final de un largo proceso de soltar y dejar ir. Si uno se aferra al pasado y se agarra a los remanentes del Yang, la muerte entonces es una amenaza. Si uno puede fundirse, llegar a ser Agua y abrazar el Yin, entonces la muerte puede llegar a ser la culminación de un proceso espiritual de liberación.

Bill Palmer , M.Sc. MRSS

bill@seed.org

Creador de Shiatsu y Movimiento, quien sigue desarrollando las mejores formas posibles de hacer que nuestro trabajo sea comprensible y de utilidad al cliente, ayudándose de la MTC y de la Gestalt. Impartirá un Postgrado en Barcelona a partir del 31 de Enero de 2014.

Traducido por:

Stephanie Timms

stephtimmsroberts@gmail.com. *Terapeuta de shiatsu*

Amaia Ariztegi

amaiaaf@gmail.com. *Asociación Navarra de Shiatsu*

¿Cómo actúa el Shiatsu?

REPETIMOS
ESTE ARTÍCULO
PUBLICADO EN EL
ANTERIOR NÚMERO.
LAS FOTOS NO SE
APRECIABAN CON
CLARIDAD.

Detalle de una secuencia durante una clase de Shiatsu en la escuela Kiatsu de Viena

Los alumnos y practicantes de Shiatsu siempre se plantean la misma pregunta: ¿Cómo actúa el Shiatsu? ¿Qué efecto tiene el Shiatsu? ¿Cómo noto que el Shiatsu funciona y cómo se lo transmito al cliente? ¿Cuáles son las expectativas que puedo tener de una sesión de Shiatsu?

Sabemos que venimos al mundo con una constitución de base y con una dotación genética. Esta parte es más o menos fija. Desde el principio de nuestra vida se inicia un proceso dinámico. Necesitamos continuamente de energía (qi) para que nuestra vida avance y poder desarrollarnos. Esta energía siempre se renueva y se transporta por todo el cuerpo con ayuda de la sangre y los líquidos del cuerpo.

Si abusamos de nuestro cuerpo con mucho trabajo y pocas pausas, nuestra sangre se agota, se vuelve oscura y densa o transparente y fina (*1). En esta sangre hay poco qi. Seguramente sentimos cansancio o incluso agotamiento. Las diferentes partes del cuerpo no sufren de igual manera de este estado de agotamiento y acidez, recuperándose cada una a su ritmo.

Shiatsu trabaja con el estado de la sangre y la energía en los meridianos. Hacemos una anamnesis del qi en o a través de las zonas de órganos en el hara (cuando el estado es agudo) o en la espalda (estado crónico), obteniendo una imagen más o menos clara de que órganos necesitan apoyo.

El Shiatsu actúa directamente sobre la calidad del qi y de la sangre (movimiento, presencia, fuerza,...). El Shiatsu acorde a la anamnesis permite regenerar la energía cansada. Los bloqueos acumulados empiezan a disolverse, el qi se mueve hasta que circula libremente.

Es importante que no solo nos valgamos de la anamnesis actual para el tratamiento, sino de toda

nuestra experiencia con el qi. De esta manera apoyaremos realmente el cambio.

Si nos orientamos según la anamnesis, y tratamos un profundo desequilibrio en estado kyo (vacío energético con síntomas como agotamiento, cansancio), obtendremos una concentración pasajera de qi y sangre en los órganos en kyo. Se produce un desbordamiento de qi y sangre en los órganos en kyo. La tensión se disuelve, el tono del tejido se relaja, el tejido se humedece y se nutre. El cuerpo se regenera. Las otras partes del cuerpo sufren por un momento de carencia, pero después se benefician de la relajación del “estado inicial de extremo kyo”.

Si nos queda tiempo y fuerza en el tratamiento, terminamos equilibrando la zona en jitsu (acumulación de energía en estado de gran tensión) pudiendo repartir qi y sangre en todas las zonas del cuerpo y terminando con un estado de energía óptimo.

Con el trabajo de una sesión de Shiatsu, un estado de tensión, cansancio y acidez se vuelve un estado neutro.

En las siguientes imágenes veremos recipientes (vasos) llenos de agua de diferentes maneras. Los recipientes y el agua representan el qi y la sangre. La cantidad de agua varía en cada vaso, lo que no queda claro en las imágenes. Esto sirve para demostrar que no hay la misma cantidad de sangre en todas las zonas del cuerpo. La calidad de la sangre cambia también: si encontramos calor y tensión, la sangre en esas zonas será automáticamente más densa, caliente y pegajosa. Al contrario, las zonas frías pierden rápidamente energía, la sangre circula más lenta y pesada.

(1) Esto lo vemos claramente en la sangre de la menstruación: la sangre puede ser oscura, densa, con coágulos o transparente, húmeda y pastosa.



Una sesión de shiatsu:

Al principio del tratamiento el cuerpo muestra una mezcla de gran tensión y cansancio. La mente de nuestra cliente está muy concentrada en un tema o totalmente dispersa, lejos y cansada. En general el qi no está centrado.

Podemos imaginarnos que es la sangre quien tiene que (albergar), nutrir y dar sostén a esta mente dispersa y sobrecargada (*2).

El primer contacto con el hara hace que la sangre vaya al centro del cuerpo, también se siente como se acerca la mente. La calidad de nuestro contacto no persigue ningún objetivo, es decir no busca nada y al mismo tiempo está muy presente y concentrada, abierta para captar todo lo que aparezca. El cuerpo de la cliente empieza a escuchar.

Si la cliente está muy dispersa y para nada consigo misma, entonces puede que la reacción del hara sea leve, la anamnesis no es clara.

Los recipientes de qi y sangre (los vasos) están repartidos en la parte superior de nuestra cliente. Es decir el qi y la sangre tienden a concentrarse arriba.

Si en el primer contacto con el hara no se produce el éxito esperado, entonces solo podremos disolver los bloqueos superficiales, el "jaki" exterior (energía agotada, usada). El jaki impide a veces el hacer una buena anamnesis. Es importante que primero trabajemos el "jaki". El movimiento y algunas presiones estimulan rápidamente el qi.

Podemos tener un anamnesis clara cuando el qi y la sangre van al hara (bajan de la cabeza).

Cuando examinamos el hara con una mente dispersa, entonces no estamos satisfechos con el tratamiento, no llegamos realmente "al centro".

Para descargar un jaki hay varias técnicas más o menos eficaces. Una solución sencilla es llevar el qi y la sangre más profundo en el cuerpo, por ejemplo cuando sujetamos las rodillas o los tobillos, el qi viene al cuerpo, automáticamente se relaja la tensión y la mente se calma.

En este caso, el rostro de la cliente está relajado, ella respira más profundamente y sentimos claramente que su atención ha bajado al cuerpo.





El cuerpo está presente, la energía del hara es más clara y va resultar más fácil obtener un examen de kyo y jitsu del hara mucho más claro.

Los resultados de la anamnesis puede testarse mediante las reacciones kyo y jitsu.

El simple hecho de poner orden durante el examen, obteniendo así una imagen clara, la energía del cuerpo se coloca por si misma. En este caso constatamos un claro kyo en el meridiano del bazo.

Ahora se plantea la pregunta ¿cómo empezamos la sesión? ¿qué plan seguimos?

Las ingles y las piernas parecen como en necesidad. Empezamos moviendo el qi en las piernas. Una lenta rotación en la articulación de la cadera crea una vibración suave entre el tronco y la pierna, ya hemos creado una conexión. La rotación es muy lenta, ya que en esta zona circula poco qi y sangre. Ponemos la pierna ligeramente doblada para trabajar el meridiano del bazo con la técnica de las dos manos. Nuestra concentración está enfocada en nutrir y estabilizar. Por último llevamos la atención al estado real del qi del bazo.

(2) El Shen se ancla en la sangre.

(3) Puntos de anclaje: tsubos que activamos repetidamente. Realmente los “programamos” para que el cuerpo pueda recurrir a ellos. Mi experiencia es que los “puntos de anclaje” alargan el efecto de una sesión de Shiatsu.

El qi es muy débil y no tiene fuerza suficiente para bajar a las piernas. Intentamos bajar la energía al meridiano del bazo mediante la técnica de sandwich. De esta manera el qi y la sangre vienen a la pierna. Tenemos que acompañar al qi hasta la punta del pie. Ahí ponemos un “ancla” (3) al llenar el punto 1 del meridiano del bazo. Lo hacemos de manera repetitiva hasta el que se “instala el ancla” y finalmente el qi y la sangre encuentran por si mismos su camino al punto 1 del meridiano del bazo. Ahora la primera situación está estable.

Volvemos al hara y creamos una conexión al centro y desde aquí al tronco para poder tratarlo.

Esta parte resulta sencilla en nuestro caso. La energía ya está presente en el pecho y se deja acompañar por los brazos.





El tratamiento de los brazos lo terminamos con una rotación suave de la muñeca, para disolver los últimos bloqueos y permitir que circule el qi y la sangre en toda la mano.

Si observamos el reparto de qi en todo el cuerpo, captamos claramente que circula por todo el cuerpo. La clienta está tumbada relajada y aliviada, al mismo tiempo parece más equilibrada y presente. Si observamos los vasos de qi y sangre alrededor de la clienta, vemos que están distribuidos de manera armoniosa arriba y abajo.

La otra mitad del cuerpo sigue el mismo tratamiento. Volvemos luego a centrar la energía creando un suave contacto con el hara. Sentimos el cambio que se ha producido en el cuerpo. Volvemos a anclar el bazo 1.

La clienta se tumba de lado y trabajamos la nuca, la espalda y los puntos shu, la presión a veces es tonificante, a veces sedante. Los hombros parecen más bien vacíos, por eso aplicamos la técnica de sándwich. Si hubiera síntomas pondríamos también ahí nuestra atención.

El qi circula ahora libre y fácilmente y sigue nuestras presiones. El trabajo no necesita esfuerzo, es ligero y transmite alegría. Si paramos mucho en una zona podríamos crear un estancamiento o una repartición no armoniosa.

El otro lado se trabaja de igual manera.

Por último comprobamos la situación del qi en el hara. Los vasos de qi y sangre, es decir nuestros vasos, muestran que todo el cuerpo está bien abastecido. El cuerpo, la mente y el espíritu están anclados en el centro, lo que demuestra el bol grande.

Este es el objetivo de una sesión de Shiatsu:





Durante una sesión de Shiatsu los clientes toman conciencia de su situación energética. A veces suspiran, hacen una respiración profunda, toman una gran inspiración, todo esto demuestra su falta de qi. Después sienten el calor que sale de las palmas de las manos, de las plantas de los pies, de la espalda o de la cabeza. De cualquier forma sus percepciones son claras y se conectan con conciencia con su propia situación.

La cliente siente perfectamente la nueva situación de qi después del tratamiento. El tratamiento de Shiatsu se mantiene activo durante largo tiempo gracias a la dirección del qi con atención y el trabajo consciente con los puntos de anclaje (activar los puntos hasta que sin tratamiento se sienta que circulan). Los clientes disponen de más energía, las decisiones cotidianas las orientan de manera consciente a sus necesidades reales, saben poner límites más claros y se comunican mejor.

Este tratamiento que sirve de ejemplo lo hemos tomado de un trabajo de grupo en nuestra escuela. En ese momento no teníamos la intención de utilizarlo para otras explicaciones. Por eso no se puso mucha atención ni en la forma, ni en los pasos explicados en detalle,...

De todas formas este ejemplo muestra la forma de trabajar y de actuar del Shiatsu.



Anneliese Haidinger

www.kiatsu.at

es austriaca, estudió filología japonesa y periodismo.

Paralelamente se formó en la escuela de Hara Shiatsu Institut en Viena. Hizo sus primeras y tímidas experiencias con Shiatsu durante sus estancias en Japón dentro del marco de sus estudios universitarios. Desde 1991 trabaja el completo como practicante y profesora de Shiatsu. En 1994 crea la escuela de Shiatsu Kiatsu.

Sybille bettstein

Fotos

Claire Suanzes Rey

contact@creasalud.net

Traducción del artículo

Convocatorias*

“Shiatsu - Energy Work&Body Work”

Comienzo Enero 2014

Ciclo Formativo en Módulos

Shiatsu Levante

C/Marinero Juan de Vizcaína, 3 bajo

30007 La Flota, Murcia - Tel. 606 547070

shiatsu.levante@gmail.com

www.shiatsu-levante.eu - www.terapeuticum.es

Postgrado en “Shiatsu Luminoso”

Comienzo 2014

con Rita Griesche

Shiatsu Levante

C/Marinero Juan de Vizcaína, 3 bajo

30007 La Flota, Murcia - Tel. 606 547070

shiatsu.levante@gmail.com

www.shiatsu-levante.eu - www.terapeuticum.es

“Shiatsu para bebés y niños”

Del 25 al 27 de abril de 2014

con Karin Kalbantner-Wernicke (Alemania)

(1ª parte de los 2 partes de la formación)

Karin Kalbantner-Wernicke es fisioterapeuta, pediatra y formadora de terapeutas. Es cofundadora de la Academia para el Desarrollo del Niño en Alemania, y aboga por la difusión de los métodos de tratamiento tradicionales. Enseña shiatsu hace más de 30 años y es autora de varios libros sobre el Shiatsu para bebés y niños. Su primer libro ha salido este año en Urano “Shiatsu para bebés-Contactos felices para los más pequeños”

Shiatsu Levante

C/Marinero Juan de Vizcaína, 3 bajo

30007 La Flota, Murcia - Tel. 606 547070

shiatsu.levante@gmail.com

www.shiatsu-levante.eu - www.terapeuticum.es

Formación de Shiatsu

Del 13 de enero al 10 de septiembre de 2014

Escuela Shiatsu i Moviment

Travessera de Gràcia 66, 3º, 1º - 08006 Barcelona

Tel. 93 200 47 76 - www.shiatsu-movimiento.com

Curso de Postgrado en Shiatsu Movimiento

Enero, Junio y Diciembre 2014

con Bill Palmer y David Ventura

El curso impartido por Bill Palmer, creador del Shiatsu Movimiento, Teresa Hadland, Postgrado en Reino Unido, y por David Ventura, Shiatsu i Moviment Barcelona.

Fechas: Del 31 de enero al 2 de febrero de 2014

Del 20 al 22 de junio de 2014

Del 5 al 7 de diciembre de 2014

Escuela Shiatsu i Moviment

Travessera de Gràcia 66, 3º, 1º - 08006 Barcelona

Tel. 93 200 47 76 - www.shiatsu-movimiento.com

Seiki y Shiatsu

29 y 30 de Marzo 2014

con Paul Lundberg

Descubriendo una relación esencial al corazón de la tradición japonesa de la sanación, el camino personal y la liberación espiritual.

Exploraremos la resonancia y el movimiento espontáneo a través de prácticas sencillas que nos guían en el arte del tacto.

Escuela Shiatsu i Moviment

Travessera de Gràcia 66, 3º, 1º - 08006 Barcelona

Tel. 93 200 47 76 - www.shiatsu-movimiento.com

Taller de Kiyindo Shiatsu

3 y 4 de mayo de 2014

con Pierre Claveux

Después de años en Japón, Pierre Claveux estudió las relaciones energéticas del cuerpo y definió su forma de trabajar, profunda, respetuosa y al mismo tiempo clara, concreta y sobre todo, eficiente.

Más información: www.kiyindo-shiatsu.com

Escuela Shiatsu i Moviment

Travessera de Gràcia 66, 3º, 1º - 08006 Barcelona

Tel. 93 200 47 76 - www.shiatsu-movimiento.com

Curso postgrado de formación de profesores de Shiatsu 2014

Comienza Febrero 2014

con Brian Carling Director de la Escuela Europea de Shiatsu.

Escuela Europea de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30 - 29610 Ojén, Málaga
Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00 - www.shiatsu.net

OKYU, Alto Refinamiento de la Moxibustión en Japón

Nivel 1. Febrero de 2014 (fecha por definir)

con Felip Caudet

Precio: 150,00€

Precio socios APSE: 140,00€

Escuela de Shiatsu HARA DO
C. La Palma, 5 Entresuelo - 46003 Valencia
Tel. 619 91 47 68 - shiatsu@escuelaharado.com
www.escuelaharado.com

El DAO vital entre hombres y mujeres

Mayo 2014

con Rolando Geider

Shiatsu posgrado / Abierto en 2014

Lugar: La casa de la colina-yang/Málaga

Escuela Europea de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30 - 29610 Ojén, Málaga
Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00 - www.shiatsu.net

Curso de Qigong para terapeutas de Shiatsu

Del 4 al 6 de Abril de 2014

con Imma Bonet y Vicente San Juan

Imma impartirá la primera parte del seminario (viernes 4 de abril), **que versará sobre Chakras.**

Vicente impartirá el resto del seminario, con el Qigong de las manos para terapeutas (sábado 5 y el domingo 6 de abril)

Precio: 150,00 €.

Escuela Sol y Luna
C. Sol y Luna, 12 - 18007 Granada
Tel. 958 812 400 - www.solyluna.es

Curso de Postgrado en Shiatsu Movimiento



Escuela
de Shiatsu i
Moviment

Este curso es tanto un profundo viaje al autodesarrollo como una inspiración para trabajar con los demás.

Estará impartido por **Bibi Palmer**, creador del Shiatsu Movimiento **Teresa Hadland**, profesora de Postgrado en Reino Unido y por **Daniel Ventura**, fundador de la Escuela de Shiatsu i Moviment en Barcelona.

El Shiatsu Movimiento es una forma de trabajo corporal en la que se ayuda al cliente a ser totalmente consciente de su cuerpo y de los recursos de que dispone para vivir creativamente, resolver conflictos y generar relaciones con el entorno.

Utiliza el trabajo corporal para llevar consciencia a las partes no integradas del cuerpo, y ayudar a través del movimiento a encarnar estas partes.

TEMARIO DEL CURSO:

- Utilizar el movimiento para desarrollar la conciencia corporal
- Hacer del trabajo corporal algo intuitivo y experimental.
- Prevenir tensiones emocionales a través del cuerpo
- Distinguir condiciones críticas utilizar el desarrollo del movimiento en la sesión
- Acercar a los cursos online de Análisis Experimental

El trabajo será explorar tres aspectos de la vida en la práctica diaria:

- Escuchando: • Buscar apoyo físico e integrarlo
- Resolución de conflictos • Desarrollar relaciones saludables y satisfactorias
- Escuchando al alma • Vivir el momento profundo que todos tenemos y sentimos

Dado que los profesores han desarrollado distintos estilos de trabajo a partir de los principios del Shiatsu Movimiento, lo que haremos será mostrar cómo hacer nuestro trabajo más creativo de forma que podamos desarrollar técnicas específicas para cada escuela, en vez de intentar que el cliente encaje en los métodos que hayamos aprendido.

El curso se compone de tres fines de semana en Barcelona.

Entre talleres hay un programa online de refuerzo y soporte a seguir.

Fecha: 21/01 + 1-2/02/2014 - 20-22/05/2014 - 5-7/12/2014

Info: 933 004 770

info@shiatsu-moviment.com

Escuelas de Shiatsu en España reconocidas por APSE

Escuela Amigos del Shiatsu

amgshiat@teleline.es
www.shiatsuescuela.com

Escola de Shiatsu i Moviment

info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com

Escuela Europea de Shiatsu

shiatsu@terra.com
www.shiatsu.net

Escuela Internacional de Shiatsu

info@shiatsu-es.com
www.shiatsu-e.com

Escuela Shiatsu Levante

shiatsu.levante@gmail.com
www.shiatsu-levante.eu / www.terapeuticum.es

Escuela Zenit Shiatsu

info@zenitshiatsu.com
www.zenitshiatsu.com

Escuela de Shiatsu Zen Habalkagual

crecenlospinos@yahoo.es
www.shiatsuzen.es

Escuela Hara Do Shiatsu

escuelaharado@gmail.com
www.escuelaharado.com

Escuela Sol y Luna

información@sollyluna.es
www.sollyluna.es

Escuela Rural de Shiatsu Tálamo

talamo3@hotmail.es
www.talamo.es

Escuela Meridiana

contact@creasalud.net
www.creasalud.net

Escuela Dhimahi

info@dhimahi.es
www.dhimahi.es

Escuela Reflejos en el Mar

reflejosenelmar.shiatsu@yahoo.es

Escuela Vivencial de Shiatsu

escuela@shiatsuvivencial.com
www.shiatsuvivencial.com

Escuela de Shiatsu Zen de Asturias

tinopilatesaviles@gmail.com

Centros simpatizantes

Centro de Shiatsu Xin Bao

shiatsuxinbao@yahoo.es
www.shiatsuxinbao.com

Asociación Navarra de Shiatsu

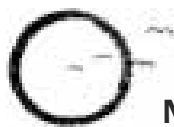
shiatsunavarra@gmail.com

nuestras escuelas

ESCUELA DE SHIATSU ZEN HABALKAGUAL

- Cursos regulares de formación de terapeutas de Shiatsu.
- Formación de profesores.
- Profundización en Shiatsu Zen (Ken Shu Jo - Master), impartidos por el Maestro Tetsugen S.
- Tratamientos de Shiatsu.

Alhaurín de la Torre, MÁLAGA
Tel. 952 412 987 - 610 980 016
www.shiatsuzen.es | crecenlospinos@yahoo.es



Asociación Navarra de Shiatsu

Tel. 948 300 703
shiatsunavarra@gmail.com



Camino de Ronda 155, bajo 3 | 18003 Granada
Tel. 958 805 525 / 607 492 042
www.shiatsuxinbao.com | shiatsuxinbao@yahoo.es

* Datos actualizados a octubre de 2010



ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL

Ecología Interior-Exterior

Taller encuentro mensual

Cursos Regulares

Retiros

Estancias para tratamientos

09142 Cortiguera, Burgos | Tel. 608 624 926
www.talamo.es



Escuela Clínica
amigos del shiatsu

20 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES

Cursos con Suzanne Yates,
Paul Lundberg y David Ventura

C/ Martín de Vargas, 5 - Esc. C - 1º | 28005 Madrid
Tel. 91 429 49 89 | Fax 91 429 97 14
www.shiatsuescuela.com | amgshiat@teleline.es

ZENIT SHIATSU

Tu Escuela de Shiatsu Zen en Barcelona
Centro de Formación y Terapias
reconocido por APSE y FES

- Formación de Shiatsu Zen en ciclos, I y II
- Primer Grado de Post Graduado de Shiatsu Energético con la colaboración del Shiatsu College UK
- Seminarios y Formación continuada: Profesores invitados nacionales e internacionales. PNL, Autoconocimiento, Alimentación energética, Técnicas de MTC.
- NOVEDAD: PREPARACIÓN AL PARTO



Ronda Universitat 31, 3º, 4ª | 08007 Barcelona
Tel. 93 301 19 76 | info@zenitshiatsu.com
www.zenitshiatsu.com



ESCUELA DE SHIATSU HARA DO

Valencia - Denia

Formación de profesionales de shiatsu

Cursos de postgrado para terapeutas.

C. La Palma, 5 Entresuelo | 46003 Valencia
Tel. 619 91 47 68 | shiatsu@escuelaharado.com
www.escuelaharado.com

Escuela Europea de Shiatsu



Administración en España

Paseo del Nacimiento 30 | Ojén | 29610 Málaga
Tel. 952 88 13 74 | shiatsu@terra.com
www.shiatsu.net

SHIATSU LEVANTE

Escuela de Shiatsu de Murcia



Centro de Formación para el Bienestar de la Familia

"Shiatsu - Energy Work&Body Work"

Ciclo Formativo en Módulos

NUEVO! Postgrado en "Shiatsu Luminoso"
con Rita Griesche

C/Marinero Juan de Vizcaína, 3 | 30007 La Flota, Murcia
Tel. 606 547070 | shiatsu.levante@gmail.com
www.therapeuticum.es

nuestras escue- las



Curso Profesional de Zen Shiatsu Do
Curso Profesional de Ayurveda (1 año)
Curso de Maestría en Reiki (3 años)
Curso de monitor de Qigong (2 años)
Flores de Bach (2 niveles)



C. Sol y Luna, 12 | 18007 Granada
Tel. 958 812 400
www.solyluna.es

Escola de Shiatsu Zen de Asturias



Formación de profesionales de Shiatsu

C. La Cámara 51, 1ºD | Avilés, Asturias
Tel. 662 07 33 53
tinopilatesaviles@gmail.com



Dhimahi
Escola de Shiatsu de Girona

**Cursos de formación de
terapeutas de Shiatsu**

**Postgrados en las
6 formas de contacto**

**Curso "Los cinco
elementos para todos"**

La experiencia de 12 años
dedicados a la enseñanza del
Shiatsu en Movimiento

Avda. Juan Carlos I, 116, 2º 3º | 17300 Blanes GIRONA
Tel. 972 354 655 - 659 636 828 | info@dhimahi.es
www.escoladeshiatsudegirona.com

Escola de Shiatsu i Moviment



Travessera de Gràcia 66, 3º, 1º | 08006 Barcelona
Tel. 93 200 47 76 | info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com



**Escuela Vivencial
de SHiATSU**

C. C. Santa Eufemia | Pasaje Almoneda. Local 30
41940 Tomares, Sevilla | Tel. 639 89 38 08
escuela@shiatsuvivencial.com | www.shiatsuvivencial.com

publicidad



Futon Dream

Futones de Shiatsu recomendados por APSE



Futon de Shiatsu

Futon recomendado para uso profesional:

Futon Clásico: 7 cm de algodón

Futon de Latex: algodón 4 cm + latex 3 cm

Fabricación artesanal y a medida

www.futondream.com

En nuestra web encontrarás todos los complementos para la sala de masaje: Rodillos, cojines, almohadas, biombos, mesitas, lámparas, tatamis, etc.



Futon Roll/Futon Portátil

Futones ligeros de llevar y fácil de guardar.

Para prácticas y shiatsu a domicilio.

Grosor: Algodón 4 cm y latex 3 cm

Bolsa impermeable para guardar y transportar

Futon Dream | C. Estrella, 7 | 08630 Abrera, Barcelona | Tel. 937 738 404 | raimon@futondream.com
www.futondream.com



Solicitud de inscripción



Enviar a **APSE**, apartado de correos 7173 • 28012 Madrid
(Adjuntar dos fotos carnet) Cuota anual **estudiante 40€**
Cuota anual **Profesionales y socios simpatizantes: 85€**

APELLIDOS Y NOMBRE

DOMICILIO

CÓDIGO POSTAL POBLACIÓN PROVINCIA

DNI TELÉFONO MÓVIL

MAIL

ESCUELA O CENTRO DE ESTUDIOS

SOCIO O SIMPATIZANTE, PROFESIONAL (Aportar copia de titulación o titulaciones) O ESTUDIANTE (nivel)

.....

.....

.....

Nº CUENTA BANCARIA

APSE informa de que los datos que nos facilites, serán incorporados a un fichero automatizado a los únicos fines de ofrecerte los servicios de esta Asociación. Tienes la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre tus datos personales amparándote en lo que establece la Ley orgánica 15/1999 de la forma prevista en el RD 1720/2007 de 21 de diciembre, para lo cual puedes dirigirte por escrito al Apartado de correos 7173, 28012 Madrid o mediante correo electrónico a secretaria.apse@shiatsu-apse.org.
Número de inscripción en el registro general de protección de datos 2092650398

FIRMA

FOTOGRAFÍA



Shiatsu Mazaginé Trimestral
Depósito Legal: SE-3.320-2000

Edita



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

Dirección

Junta Directiva

Número 52

Invierno 2013

Dirección de arte

Miquel Gleyal
miquel@mgcomunicacio.com

Maquetación e impresión

MgComunicación
www.mgcomunicacio.com

**Envío de información
y colaboraciones**

boletin.web@shiatsu-apse.org

presidencia@shiatsu-apse.org
vicepresidencia@shiatsu-apse.org
tesoreria@shiatsu-apse.org
relaciones.externas@shiatsu-apse.org
secretaria.apse@shiatsu-apse.org
representante.fes@shiatsu-apse.org

Junta Directiva

*Apartado de correos 7173
28012 Madrid*

Secretaría Técnica

*676 77 46 48
secretaria.tecnica@shiatsu-apse.org*

Continuamente estamos juzgando, rechazando y eludiendo aquellos aspectos de nuestra experiencia que más incomodidad, sufrimiento y ansiedad nos provocan, embarcándonos en una lucha interna que nos escinde interiormente y nos aleja de la totalidad. Esto es algo que aprendimos en nuestra más temprana infancia, cuando nuestro sistema nervioso se veía desbordado por sentimientos que no podíamos gestionar... y mucho menos todavía comprender.

Así fue como aprendimos a cerrarnos y a contraer nuestro cuerpo y nuestra mente...

...Así fue como aprendimos a protegernos... y a separarnos, simultáneamente de nuestro enojo, de nuestra necesidad de afecto, de nuestra ternura, de nuestros deseos y de nuestra sexualidad. Y así fue también como aprendimos a emitir todo tipo de juicios negativos sobre las facetas que más sufrimiento nos causaban y, al mismo tiempo, a retirar nuestra conciencia de ellos.

Extracto de **Psicología del despertar**
John Welwood

Shi
at
su
publicación