Edición extra

EUROPEAN SHIATSU CONGRES

ShiatSu spezial

Editado por la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España APSE

SHIATSU SPEZIAL
Depósito Legal: SE-3.320-2000

EDICIÓN EXTRA
European Shiatsu Congres 2020

EDICIÓN
Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España APSE

DIRECCIÓN
Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Cristina Vera Frey

Envío de información y colaboraciones:
publicacion.apse@gmail.com

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
620136427
secretaria.apse@shiatsu-apse.org

APSE no se responsabiliza de las opiniones vertidas por sus colaboradores, ni se identifica necesariamente con las mismas.
Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido sin el consentimiento de APSE.

EDITORIAL

Queridos lectoras y lectores

En el año de la pandemia, tiempo de restricciones, prohibiciones y encierros, la comunidad del Shiatsu ha encontrado algunos huecos entre los barrotes de la realidad para poder celebrar el Shiatsu, vivirlo y compartirlo. Desde la Junta hemos querido haceros llegar algunas impresiones, enseñanzas e inspiraciones, de colegas que pudieron acudir el pasado septiembre al Congreso Europeo de Shiatsu en Ámsterdam. También hubo oportunidad de celebrar nuestra Asamblea anual de forma presencial en “Colina Yang”, el cortijo de Rolando Geider, donde se formó el nuevo equipo que conformamos la Junta directiva para estos tiempos de cambios profundos y renovaciones necesarias. Con la sensación de que la llama que guardamos en este relevo está débil y debemos poner toda nuestra atención y cuidado en mantenerla encendida, entendemos que la existencia de nuestra Asociación nos hace más fuertes, nos hace visibles, nos nutre como tribu. En 2021 APSE cumplirá 25 años, y es un buen momento para contemplar su vida, echar una mirada retrospectiva que nos ayude a la reflexión, y autocrítica, para seguir adelante siendo conscientes de lo que somos, o vamos siendo, de lo que tenemos y no tenemos, del espacio que ocupamos y el que no ocupamos.
Nuevos brotes están naciendo en medio de la pandemia. Por nuestra parte queremos trabajar en fomentar la participación, proponer nuevos espacios de encuentro, online y presencial, porque entendemos que el encuentro físico es absolutamente necesario. Tener una web más viva a través de su blog y redes sociales, e invitaros a compartir, a expresar vuestras inquietudes, sugerencias y dudas. Vamos a tener el servicio de una profesional para poder ofreceros asesoría legal, que en estos momentos puede ser necesaria por las diferentes políticas, según comarcas, a causa del estado de alarma.
Si miramos hacia lo alto y contemplamos la ley del cielo vemos que cuando el viento sopla sobre la tierra llega a todas partes y muestra todas las cosas.
Estemos atentos en este tiempo de parada a lo que está por venir.

María Navarro de Castro

¡Salud y alegría!

María Navarro de Castro
presidencia@shiatsu-apse.org
Presidente de APSE

ÍNDICE

3 **Editorial**
María Navarro de Castro

6 **Los Tres Tesoros en el Congreso Europeo de Shiatsu en Ámsterdam**
Gill Hall

8 **Cuando lo imposible se hace posible**
David Ventura

11 **Mi experiencia en el Congreso Europeo de Shiatsu en Ámsterdam**
Josep Duran

12 **¿Qué nos enseña el síndrome de burnout?**
Simone Struck

16 **Taller del paisaje interior**
Alfonso Garzón

19 **“Hay una voz que no usa palabras, escucha”**
Sara Carling

20 **Democracia física**
Pedro Fernández Jabalera

22 **“Gracias”**
María Navarro de Castro

24 **Crisis y oportunidad**
Brian Carling

26 **Mi primera asamblea de la APSE**
Sacramento Granados Frías

Los Tres Tesoros en el Congreso Europeo de Shiatsu en Ámsterdam

Gill Hall

Este año fuimos unas cuantas personas desde España al congreso y seguramente cada una tuvimos una experiencia única y completamente distinta a las demás. Es lo mágico de un congreso. Si quieres aprender, compartir, aportar, representar, sentir o respirar Shiatsu, el congreso es un escaparate perfecto. Un congreso representa la comunidad de cualquier gremio y permite tomar el pulso de la profesión y ver cómo está en un momento.

El tema transversal del congreso fue la "Salud Positiva", un tema que se basa en la investigación que un equipo holandés está realizando en este momento para la OMS. La investigación trata de revisar la definición de la salud según esta organización. Dejamos atrás esta definición tan ambigua de "ausencia de enfermedad" y pasamos poco a poco a una definición que será algo por el estilo de "gestión de la salud". El Shiatsu encaja perfectamente en esta definición y, aún así, hace dos años cuando nos pidieron los títulos de nuestros talleres a las personas formadoras en el congreso, tuve que estrujarme el cerebro para crear un taller en esta línea, que demostrara algo de mí y ofreciera una vivencia de valor a las personas que iban a asistir. Igual que todas mis colegas.

En mi experiencia del congreso el resultado tenía un hilo transversal muy claro. Estaban los Sensei, Sasaki Sensei el nombre más grande, que trajeron prácticas sencillas que contenían la esencia del Shiatsu. Allí estaba el Jing, el más Yin de los tres tesoros. La transmisión de Masunaga de uno de sus alumnos directos. El Shen también estaba presente en varios talleres. Este tesoro que nos conecta con el colectivo y en su expresión más elevada con el Todo. Para las personas entre el público con creencias animistas, teníamos el lujo de recibir la guía de Paul De Leeuw, un sacerdote Shinto con altar en las Nederlands. Y en una tendencia más actual estaba la constelación de la comunidad de Shiatsu guiada por Christel van der Meer.

Mi congreso estaba mucho más conectado con el tesoro del Ki. Esta sustancia que da el espacio, impulso, vacío necesario para apoyar la transición. Seguí un camino desde la llegada el jueves, cuando nos encontramos los formadores y las formadoras para hacer un viaje en barco por los canales de Ámsterdam. Esta red de agua que parece un sistema de meridianos de Ki. En este viaje empezamos a tejer redes, a encontrarnos con los amigos y las amigas que, por distancia, nos vemos poco. Siempre es bonito ver cómo las personas que hayan sido tocadas por el Shiatsu tienen resonancia. Ver como un barco lleno de personas muy importantes en este mundo nuestro, charlaban con familiaridad, sin competitividad, en un compartir grande.

El Ki continuaba como motor en mis experiencias del viernes. Mi compañera en la práctica de Seiki, Alice Whieldon (co-autora del libro Seiki – The Secret Art of Shiatsu, con Kishi Akinobu Sensei), se había quedado sin asistente para sus dos talleres por las restricciones del Covid. Me invitó a acompañarla. Alice nos ofreció un espacio para la práctica del No – Hacer. Una práctica de confianza en el potencial de nuestros clientes y nuestras clientas. Nos mostró desde su humildad una postura de terapeuta/no terapeuta, que

sostiene un espacio en el cual las personas que acuden a nuestras sesiones pueden sentir el permiso de ser auténticamente como son.

En los talleres en Streaming, he visto a Teresa Hadland y Bill Palmer ir un poco más allá con su teoría de democracia física (basada en la teoría social de Democracia Profunda). Bill y Teresa traen una visión de un cuerpo donde cada canal, cada órgano, tiene sus derechos de igualdad y la importancia de la comunicación en todo el organismo. Tiene una visión integral de salud que nos aleja de poner la atención en la enfermedad.

Asistí también al taller de mi compañero y a veces invitado en la escuela de Ameba, Nick Pole. Nick tiene ahora bastante interés en la improvisación en el teatro y aplica esta experiencia en su investigación continua en "Mindful Embodiment". Nick ha traído el Lenguaje Limpio como

técnica de soporte en el momento de hablar con nuestros clientes y apoyarles a habitar el cuerpo al completo. En Ámsterdam se centró en el terapeuta en un rol menos de experto y más de mente de principiante. Y de esta manera darle apoyo y espacio al cliente a explorar su potencial.

Creo que mi taller formaba parte de la tendencia que yo quería experimentar en este congreso con un pequeño cambio de enfoque hacia las personas profesionales de Shiatsu. El título rebuscado de mi taller es "Empoderar al Practicante con un desarrollo de las Metahabilidades", una parte de un trabajo que estoy desarrollando que lleva cinco años de evolución. Igual que el enfoque del Shiatsu que mostramos en nuestra formación tiene como base el empoderamiento a las clientes y a los clientes, para apoyarles a ver su potencial, tiene la misma importancia el empoderamiento de la persona que aprende y transmite el arte del Shiatsu. Pienso que en algún momento nos alejamos de la sencillez en nuestro Jing y Shen de la comunidad profesional y se puso importancia en ser experto/experta.

Mi intención con las Metahabilidades es apoyar a las practicantes de Shiatsu a ver su potencial natural y realizarse desde su esencia en la profesión. Igual que los talleres de Nick, Alice y Paul Leeuw, mi taller fue vivencial en su máxima expresión. Rescato un momento precioso del final cuando se acercó una participante, emocionada y me dijo que había sentido una fluidez y naturalidad que le aportaba una confianza que hasta aquel momento no había vivido en su experiencia profesional.

Y para completar mi experiencia del congreso, el viernes por la tarde cambié la gorra de Shiatsu por la de la Facilitación y facilité un encuentro de debate participativo con el título de "Zen and Now" (un juego de palabras conectando el pasado y presente en el Shiatsu). Tuvimos un panel de lujo con Suzanne Yates, Christel van der Meer, Wilfried Rappenecker y Nick Pole en un espacio curioso, un museo de máquinas.

> "Un congreso representa la comunidad de cualquier gremio y permite tomar el pulso de la profesión y ver cómo está en un momento."

Después de presentar el tema, el panel lanzó una pregunta al público de 50 participantes. ¿Cuáles son las oportunidades que ofrecen los tiempos en que vivimos para comunicar los valores de Shiatsu?

Inevitablemente las personas que participaron hablaron mucho del impacto del confinamiento. Entre muchas ideas compartidas en pequeños grupos, acompañados por los "expertos", las más comunes expresaron la importancia de parar, ralentizar, volver al centro, de estar bien nosotras y nosotros y de cuidar el mensaje que damos al público. Hablaron de la responsabilidad, de cada uno y cada una de estar presente en sí. Wilfried, el fundador del Congreso Europeo de Shiatsu, cerró hablando de la importancia de dar espacio y apoyo a las nuevas generaciones, dando ejemplo de su potencial a la organización del Congreso de Ámsterdam, que sacaron un congreso novedoso y fluido que superó todos los obstáculos que el Covid les echó encima.

Hubo cuatro localizaciones principales para el desarrollo de las actividades del Congreso. Yo participé mayoritariamente en las que se celebraron en la Bolsa Antigua en el centro de la ciudad, que son unos espacios preciosos. Me hizo pensar en la importancia de invertir en nuestra bella profesión, y la importancia de muchas inversoras e inversores, para realizarnos en todo nuestro potencial. Y que no es cuestión de poseer o invertir en acciones bursátiles y esperar a que nos traigan beneficio, sino de invertir energía, participación y confianza en pro del Shiatsu. Continuando con la metáfora, nuestra colega Rita tuvo su taller en una iglesia antigua, que no falte el Shen en el Shiatsu tampoco.

Cuando lo imposible se hace posible

David Ventura

El European Shiatsu Congress que se celebró en Ámsterdam este año fue peculiar desde el primer momento y estuvo muy, muy cerca de ser cancelado debido al Covid.

La organización del congreso nos pidió a los ponentes si nos veíamos con ánimo para ir a la cita a pesar de las restricciones que aplicaba cada país a la hora de viajar y al riesgo de contagio.

La respuesta mayoritaria fue de total apoyo al proyecto, tanto por su importancia, como por respeto y valoración al ingente trabajo de todas las personas involucradas.

A diferencia de otros congresos donde hay una única sede, en este, debido a las restricciones sanitarias, había cinco espacios fantásticos, iglesias, salones de la antigua cámara de comercio, etc., ¡Espectacular!

A nivel personal fue un gusto reencontrarme con antiguos amigas y amigos del mundillo a quienes hacía tiempo que no veía.

Aproveché para conocer a otras muchas personas de las que tenía información por textos o referencias y hacer un montón de nuevos contactos.

El ambiente fue siempre abierto, cordial y de respeto absoluto, algo que insisto en remarcar ya que no es tan habitual en encuentros de este tipo.

Siempre hay algún que otro ego más subido de la cuenta, pero incluso así, hubo espacios de aprendizaje enriquecedores para todos.

El feedback de los asistentes posterior al congreso ha sido muy positivo, destacando la variedad de estilos y formas que sin embargo reflejan lo esencial del Shiatsu, la calidad y el contacto en la relación terapéutica.

¡Que siga siendo así, por favor!

Solo puedo celebrar el valor, la dedicación y el buen hacer de todo el equipo organizador que hizo posible el encuentro en estas difíciles circunstancias.

Reservad espacio en vuestras agendas para el próximo congreso de Shiatsu en Suiza dentro de dos años.

¡A seguir disfrutando de este bonito arte que practicamos, un abrazo familia!

Mi experiencia en el Congreso Europeo de Shiatsu en Ámsterdam

Josep Duran

Un congreso que se vió marcado en las semanas previas. Entre los asistentes de España formamos un grupo de whatsapp, y tuvo una actividad movida por las noticias y las preocupaciones que generaba la posibilidad de que se realizara el congreso presencial en la bonita ciudad de Ámsterdam o fuera online, lo que suscitó diferentes opiniones.

Una vez que se decidió por parte de la organización que el congreso se realizaba, surgieron las dudas de si por nuestro país de origen podríamos viajar, si tendríamos que realizar cuarentena o test PCR, lo cual nos impediría la asistencia al congreso. Por mi parte yo llamé a la embajada de Holanda en Madrid y me confirmaron que la cuarentena y el test eran recomendables, pero no obligatorios, así que mi decisión ya estaba tomada.

Al llegar al aeropuerto de Ámsterdam, ningún problema para acceder, ni ningún control. Una vez en Ámsterdam, libertad de no llevar mascarilla – solo en transporte público. Y destacar la buena organización y la calidad de los emplazamientos para realizar los talleres, así como la buena relación que pudimos mantener entre todos los asistentes de las distintas nacionalidades, con los que pudimos realizar intercambios y a la vez conocernos. En mi caso el hospedarme en el hostel recomendado por la organización me permitió tener una mayor relación con algunos de los asistentes que allí también estaban hospedados.

Para destacar un taller, comentaré el que realicé con Wilfried Rappenecker (él asistió en sustitución de Maartje Huibers) yo lo conocí en el Taller de Apse en Pizarra (Málaga) en el año 2018. La sala era más bien pequeña en comparación con las otras ubicaciones, y por tema de medidas Covid, se había dispuesto que él trabajara en una especie de altar elevado (no había cámaras de filmación) y de entrada nos propuso a los presentes, que, si no teníamos objeción, trasladaría su futón al centro de la sala, ya que así podríamos observar sus explicaciones prácticas, ya que desde la otra posición no hubiéramos visto prácticamente nada.

Se hizo una rápida votación y así fue. Y también quiero destacar que nos dió mucho tiempo para practicar entre nosotros, ya que en algunos otros talleres había mucha locución y restaba tiempo a la parte práctica, que tanto nos gusta.

El día de la clausura salimos un grupo a pasear y cenar por la ciudad, tuvimos nuestras anécdotas, y fue una bonita oportunidad para compartir. Al día siguiente también en un grupo más reducido, ya que nos íbamos en distintas horas y vuelos, tuvimos oportunidad los allí presentes, de conocernos más particularmente y hablar de sinfín de interesantes temas.

Ya de vuelta, nos ha quedado esta hermosa experiencia y la oportunidad de compartir nuestro querido Shiatsu, en su más amplia concepción, y una formidable ocasión para reencontrarnos.

¡Un fuerte abrazo para toda la familia del Shiatsu!

¿Qué nos enseña el síndrome de burnout?

Simone Struck

Este año tuve el gran placer y la gran suerte de participar en el Congreso Europeo de Shiatsu 2020 en Amsterdam y uno de los talleres al que asistí fue el de Mike Mandl, experto en shiatsu, medicina china y.... el burnout. Él y su equipo llevan desde el 2012 tratando unas 20-30 personas por semana que padecen el síndrome de burnout o "del quemado". La experiencia de miles de tratamientos les ha brindado la oportunidad de reunir muchos datos y sacar muchas conclusiones en cuanto a dicho síndrome y su tratamiento con el shiatsu. En este taller comparte una parte de la esencia de su experiencia.

Hablando de burnout pensamos en un gran vacío energético y la deficiencia de qi, pero en sus clientes esto solo afecta a un 10% de ellos. Hay que considerar que las personas que padecen una deficiencia extrema de qi no son capaces de salir de su casa, a veces ni siquiera de su cama debido a su cansancio extremo. Los clientes de burnout que atiende en sus sesiones muestran un desequilibrio energético severo. Aunque cada caso es individual existen patrones comunes. Entonces, en este taller miramos a los más comunes y nos muestra una técnica de "quick fix" (arreglo rápido) con un shiatsu muy simple. Mike afirma que esta técnica se puede integrar fácilmente en cualquier estilo de shiatsu y nos ayudará a mejorar considerablemente hasta en el 90% de los casos.

¿Por qué ha elegido este título para el taller? Mike está convencido de que de cualquier enfermedad podemos aprender algo importante.Por ejemplo, la gripe española o el sida llevó nuestra medicina a desarrollar la penicilina y a una mayor comprensión de la necesidad de nuestra propia protección respectivamente. En relación con la situación actual que estamos viviendo con el Covid-19 podemos observar que según la MTC un virus corresponde a calor tóxico. Asimismo, el estado energético de nuestra sociedad se ha vuelto demasiado Yang, es decir que todo en nuestra vida tiene que ocurrir rápido y cada vez más rápido. Si el yang está en exceso se genera calor que a su vez consume el Yin. Esta situación ya es una situación global y este concepto también se ve reflejado, por ejemplo, en el calentamiento climático. Por lo tanto, Mike considera el Covid-19 (que es calor tóxico) como un reflejo sobre lo que está pasando en nuestro mundo.

Entonces, ¿Qué es el síndrome de burnout? Para las personas "quemadas" cualquier tarea diaria resulta ser un martirio. Desde fuera parecen personas sanas, lo que lleva una falta

de comprensión social sobre el trastorno y sufrimiento que padece la persona. Para salir de ella pueden pasar fácilmente hasta 3 años. Hasta el día de hoy, oficialmente no se ha declarado como enfermedad. La ICD (Clasificación Internacional de Enfermedades) la ha clasificado como "un problema relacionado con la salud"[1]. En la práctica, según Mike, es un problema con la gestión de nuestra vida.

1 la autora de este artículo puede garantizar la veracidad de los datos indicados por el tallerista

¿Qué nos puede enseñar el síndrome de burnout? Según las estadísticas una de cada cuatro personas está en peligro de caer en un burnout. Entonces, ¿Por qué hoy en día cada vez más personas tienen problemas de gestionar su vida? Algunas razones son la gran cantidad de posibilidades que tenemos y la mayor inseguridad. Lo primero hace que perdamos la orientación. Por otra parte, cuando sentimos miedo a perder nuestra seguridad y el control sobre nuestra vida se crea tensión física y mental. Así que deberíamos volver a nuestro camino. A Mike le parece que nos encontramos en la situación del Covid-19 porque nos hemos perdido la lección del burnout, que ya existía mucho antes que este virus.

El gran problema es que no hacemos lo que realmente queremos hacer en nuestra vida, o dicho de otra manera, muchas personas se encuentran en un papel que en el fondo no quieren jugar. Esta es la raíz del síndrome de burnout. Así que, ¿cómo podemos volver a nuestro camino real? La respuesta a esta pregunta nos conecta con el taoísmo que propone encontrar nuestro camino individual en la vida, lo que los chinos llaman "Ming". Ming se puede entender como "el trato que has hecho con el cielo", "tu destino", "tu verdadero yo". Es la razón por la que estás aquí. El Ming no es nada misterioso porque da señales muy obvias. Si caminas por "tu Ming", tienes la sensación de estar a la hora correcta en el lugar correcto, haciendo lo correcto. Cuando se da esta situación, la vida se despliega de una manera natural, fluye ligeramente y no hay necesidad de forzar nada.

A veces, en la vida, nos esmeramos mucho para conseguir algo y aún así los resultados no son como los esperamos. Pues, el Ming es justo el contrario. Nosotros, como practicantes de Shiatsu, podemos ayudar a las personas a encontrar su Ming. Si no vives tu Ming, sentirás mucha tensión que "matará" tu qi. Tu vida y tus actos están determinados por pensamientos como "este trabajo no me gusta, pero tengo que pagar mis facturas", "realmente mi pareja no me conviene, pero tengo que seguir con él/ella", etc.. Como solución a las tensiones creadas por no vivir nuestro Ming practicamos mucho deporte, fumamos, vemos mucho la tele, comemos y tomamos alcohol en exceso o buscamos alivio en otros excesos y distracciones.

Como ejemplo, podemos ver a los niños. Ellos caminan por su Ming. Ellos viven lo que son. O ¿has visto alguna vez un niño que se ha "quemado" jugando? Todos deberíamos ser niños. ¿Por qué perdemos esta conexión con el Ming haciéndonos adultos? Cuando nacimos, estamos en el estado "Yuan Shen", que es la consciencia mayor o universal que "sabe" lo que debemos hacer, que establece la conexión con nosotros mismos. Pero después de nuestro

nacimiento también debemos aprender las cosas prácticas de la vida. Para ello necesitamos un "ordenador" en nuestro sistema que los chinos denominan "yi" y que es el "shen" del elemento tierra. Podríamos decir que el "yi" es nuestra mente intelectual que absorbe todo lo que nos condiciona

(educación, creencias, experiencias, expectativas sociales, etc.). Está pensado para ser una herramienta que nos ayuda a desplegar nuestro Ming, pero en nuestra cultura hemos empezado a pensar que SOMOS la herramienta. Como dice Decartes "Pienso, luego existo". Traducido a la manera de pensar actual significa que hemos permitido que la herramienta gestione nuestra vida. A la larga, esta mentalidad no nos llevará a buen puerto. Por lo tanto ten cuidado con qué alimentas tu ordenador. En la MTC el yi se halla en el centro entre la tierra y el cielo. Nuestra sociedad ha perdido este equilibrio y con ello la conexión con nuestro camino espiritual y solo nos importan nuestras necesidades terrenales.

En su charla, Mike confirma que uno puede quemarse no solo por trabajar en exceso, sino también cuando vivimos una vida y/o hacemos algo que no es "nosotros". Esto nos lleva a la conclusión de que como primer enfoque conviene eliminar los "tienes que..." y "debes..." del yi de la mentalidad de nuestra sociedad actual.

Mike menciona a Herbert Freudenberger, padrino del concepto y del nombre de "burnout". En 1974 escribió "Staff Burn-Out". En este y otros libros que publicó más adelante explica el ciclo del burnout y divide el proceso de desarrollo del burnout en 12 fases.

La primera fase consiste en el concepto "tengo que", que en el trabajo con Shiatsu nos lleva a dirigirnos primero a este concepto para ayudar al cliente a "vaciar la herramienta" y así a darse cuenta de que NO ES esta herramienta en su cabeza. Si no empezamos por allí, apenas vamos a ver cambios.

Y ahora hablamos de la parte práctica. Las tres reglas básicas para el "quick fix" de Mike para tratar el burnout son:

- trabajar sobre el yi
- aliviar el estrés
- aliviar la presión

Entonces, para trabajar el yi empezamos a dirigir nuestra atención a la psique. ¿Cómo lo hacemos? Normalmente, el yi se relaciona con el bazo, sin embargo Mike propone un mayor enfoque a la energía del estómago (yang), ya que el tema que tratamos se refiere más a la mente intelectual y la "digestión" de pensamientos que a la consciencia de estar presente.

1. Trabajar sobre el E36 para relajar el masetero. Posición decúbito supino.

Alegóricamente hablando, personas con un yi muy fuerte hincan sus dientes en algo y no lo soltarán, ni siquiera bajo sufrimiento. El E36 es uno de los 13 puntos fantasma ("ghost points") de Sun Si Miao, que para Mike es un superhéroe. Fue un doctor chino quien inventó la pólvora para moxear, no para cargar armas. Se llaman puntos fantasmas porque tienen una relación muy directa con nuestra mente (nuestro espiritú o "fantasma"). Por ejemplo, incluso cuando dormimos movemos nuestra mandíbula, porque nuestra mente no está descansando. Con el E36 aliviamos dicho

área así como nuestro sistema digestivo. Se aplica una presión perpendicular fuerte y profunda, que lentamente desliza hacia los pies para estirar las fibras musculares del masetero, para abrir la mandíbula y para bajar la energía enfocando el punto R1. Nos centramos en el R1 porque los clientes suelen tener la sensación de haber perdido el suelo bajo sus pies. Aplicamos una presión bastante notable, ya que los clientes de burnout pierden la noción de su cuerpo. Su energía se proyecta más hacia el exterior. Conforme vayan perdiendo sensibilidad, de manera progresiva exigen mayores estímulos para sentir su cuerpo, y de allí su tendencia a los extremos.

Como regla general: Trabajar lentamente. No hacer demasiado. Los clientes ya se suelen sentir desbordados por pocas cosas. Menos es más.

2. Trabajar el punto fantasma IG17 que es un punto fantástico para vaciar la mente. Suele ser un punto muy duro (Metal), así que "funde el metal", no luches contra él. Abraza el cuello por detrás con la palma y los cuatro dedos para un mayor contacto (sensación de apoyo) y presiona con el pulgar hasta que sientas que el punto se ablanda. Con la mano en esta posición conectas el metal con el elemento agua.

3. Trabajar el punto fantasma IG4. Con el enfoque en el IG20 se presiona mientras se tira el brazo distalmente para que el qi del canal baje. A continuación, se presiona el punto IG4 en combinación con el punto fantasma poderoso IG11, es decir con el punto más tenso de la zona (podría ser el "IG10,5", no es tan exacto). Mantén el IG4 y el IG11 presionados mientras que se gire la mano hacia la supinación.

4. Después de haber limpiado el yi, tenemos que rasar el estrés. El estrés se refleja mucho en el canal de la vejiga. Un punto muy efectivo para reducirlo es el V58, punto Luo, que tiene conexión con el meridiano del riñón y que se trabaja con la persona en decúbito prono. Suele ser un punto muy duro y tenso, debido a que personas estresadas siempre van corriendo. Se presiona el punto y con el enfoque en V1 se tira en sentido distal para abrir el canal.

Según Mike Mandl se requieren varias sesiones para limpiar el yi. Este tratamiento puede ser un buen comienzo para establecer la base energética para ello. Según su experiencia, después de 10 semanas/sesiones se suelen manifestar considerables mejoras en cuanto a las tensiones, dolores de cabeza y espalda, trastornos de sueño y menos ataques de pánico. Aún así, es muy probable que esta propuesta se tenga que combinar con muchas conversaciones, la escucha, la meditación y otros métodos terapéuticos adicionales.

Taller del paisaje interior

Alfonso Garzón

Realizamos una meditación de observación sobre los diferentes aspectos de cada parte de nuestro paisaje interior, a continuación, le comentamos al compañero de prácticas nuestra propia experiencia.

La segunda práctica consistió en realizar la misma práctica, pero observando el paisaje interior de nuestro compañero, como consecuencia de esta observación se realizó una sesión de Shiatsu de unos 20 minutos atendiendo a las necesidades que habíamos observado.

La mayor aportación de este taller fue aprender a observar nuestro propio paisaje interior.

Taller de los 4 mares

Se realiza una descripción de los cuatro niveles de la energía, se simboliza con la profundidad de un océano y con los seres vivos que allí viven.

El nivel más profundo el nivel de la médula, encargado del cerebro, de la herencia, se encuentra en la parte posterior del cuerpo, médula, coccis y sacro, estando en buen estado nos da agilidad si está en deficiencia aparece agotamiento, vértigo y pérdida de visión.

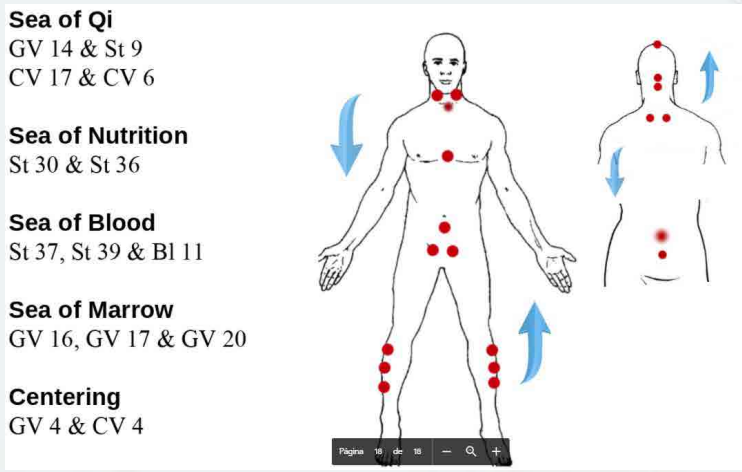
El tercer nivel es el nivel de la sangre, encargado de la circulación sanguínea y de memorias emocionales, se identifica en la cara interna de brazos y piernas, abdomen, diafragma y pecho

El segundo nivel es el nivel de la nutrición, encargado de la digestión y el alimento, se localiza en las mejillas, ojos y abdomen, en exceso aparece distensión abdominal y en defecto aparece dificultad para realizar las digestiones.

El primer nivel es el nivel de la energía, circula por la cara superior del organismo, se encarga de la actividad, se ubica en la garganta, oídos, cuello y hombros, en exceso aparece respiración rápida y cara roja en deficiencia aparece dificultad para hablar y respiración débil.

En tiempo de necesidad la energía fluye del nivel más profundo al nivel más superficial, en épocas de bonanza la energía fluye del nivel más superficial al más profundo

Los puntos a tratar según la profundidad de la energía son los siguientes:



Taller Shiatsu y luz

Todos los seres vivos emiten luz, es un hecho comprobado científicamente, la emisión de luz por parte de un ser vivo tiene influencia sobre otro ser vivo y esto se manifiesta por medio de los meridianos.

Es importante crearnos nuestro propio protocolo previo a la sesión de Shiatsu, creando un centramiento que nos permita observar a nuestro paciente y decidir que región trabajar. Debemos mostrar siempre nuestra mejor predisposición, ya que así estaremos emitiendo luz y la información que llega al paciente será más beneficiosa para él.

Se realizó una breve práctica en base a este principio.

Taller de Seiki

Se realizaron unos ejercicios para favorecer la aparición del movimiento involuntario (Katsugen) después de estos ejercicios se realizó una práctica en la que lo más importante es que no hay ni protocolo ni tratamiento, ya que en Seiki no hay nada que tratar lo más importante es observar la vida que se manifiesta ante nosotros.

Taller de alineamiento

El taller se basó en la práctica de Mako-Ho, la cual hace que la energía se renueve y circule libremente, es vital que el terapeuta de Shiatsu esté lo más centrado posible y el Mako-Ho ayuda a ello, es importante hacer los ejercicios de Mako-Ho sin que haya dolor o dificultad, si hay dolor nos tensaremos y el flujo energético se verá interrumpido. Después de la práctica de los ejercicios hicimos una practica libre con un compañero.

La energía del Riñón

El trabajo se centró en trabajar la energía del Riñón tanto en la espalda como en el abdomen, la base principal de dicho trabajo consistió en no forzar, había trabajo de presión pero dejando lugar al espacio para que la energía se manifieste, trabajar sin afán de cambiar nada, es el cuerpo del paciente el que se encargará de hacer los cambios.

Técnicas osteopáticas en Shiatsu

El trabajo se centró en la observación de las diferentes estructuras del cuerpo, contactar con la piel, fascias, músculos, tendones, hasta llegar hasta el hueso, el contacto es sutil y está centrado en la observación.

Después se realizó una práctica en la que se trabajaba una manipulación, en mi caso trabajé para crear espacio entre L5-S1, para ello la mano mas cercana al cuerpo se apoya sobre el sacro con la punta de los dedos apuntando hacia la cabeza y perpendicular a la misma a la altura de L5 se coloca la otra mano, se realiza un contacto suave y se hace como un gesto de separar pero más con la intención que con el movimiento.

“Hay una voz que no usa palabras, escucha”

Sara Carling

Un año más nos reunimos para celebrar el Shiatsu y la importancia que tiene en nuestras vidas, además de compartir no solo una terapia pero también un estilo de vida.

He tenido la suerte de que el Shiatsu siempre haya estado presente en mi vida. Llevo aprendiendo Shiatsu desde que era niña a través de la Escuela Europea de Shiatsu y cada día me sorprende con algo nuevo.

Aprendiendo de grandes maestros como Brian Carling, mi padre y un ejemplo a seguir, además de nuestro querido y añorado amigo y maestro Chris Jarmey, del que tuve la suerte de poder compartir la esencia del Shiatsu y aprender que el Shiatsu “no se trata de hacer si no del no hacer”, de estar en el momento con el cuerpo, de observar el cuerpo como toda una unión y de estar presentes en cuerpo y mente, aquí y ahora.

Durante el Congreso Europeo de Shiatsu este pasado Septiembre 2020 en Ámsterdam, he tenido la oportunidad de poder disfrutar de los conocimientos de grandes maestros y terapeutas de Shiatsu. Me siento muy agradecida y afortunada de haber podido asistir, pese a que las circunstancias hoy en día no hicieron fácil el poder organizar el congreso. Pero a pesar de todo lo conseguimos y todo salió muy bien.

Una vez que llegamos a esta encantadora e interesante ciudad, pudimos disfrutar de cada seminario en lugares distintos y en edificios históricos, muy bien conservados y de gran carácter arquitectónico.

Había talleres y seminarios impartidos por profesionales del Shiatsu provenientes de distintas partes del mundo. Entre ellos una que para mi destacó fue el de Patrizia Stefanini, profesora y terapeuta de Shiatsu que vino desde Italia y a la que conocí en mi primer congreso en Viena en el año 2001 cuando tenía apenas 12 años.

Disfruté muchísimo de su taller y me llamó la atención la importancia que le daba a la postura y al saber estar.

Tengo muy buenos recuerdos del congreso en Ámsterdam y de aquella vez en Viena, sobre todo porque viajé junto a mi familia y pasamos por Florencia, Italia, donde pude conocer a Patrizia y su pasión por el Shiatsu.

Finalmente, quería agradecer a todos los que han hecho posible el congreso y a todos los que seguimos practicando esta bonita terapia. Ahora es el momento de pararnos y escuchar de corazón, y qué mejor que con la práctica del Shiatsu.

Como decía Ohashi en la clausura del congreso:

¡Sé optimista! ¡Cada día es mejor!

Democracia física

Pedro Fernández Jabalera

Siempre he escuchado que cuando uno emprende un viaje, regresa a casa con otro enfoque. Eso me ha pasado a mí en el Congreso Europeo de Shiatsu, celebrado en Ámsterdam, ciudad que sorprende a todo el que la visita. Se respira integridad, lo mismo que respiré en el taller que presentaba Bill Palmer – Democracia Física.

Los tiempos actuales de pandemia (Covid), siguen poniendo de manifiesto como "unos pocos" dirigen "a una inmensa mayoría", que acatan sus decisiones sin cuestionarse nada. En nuestro cuerpo, pasa algo parecido. La mente se ha convertido en el jefe y el cuerpo debe de obedecer (autocracia física). "Mi cuerpo es una máquina, en el que si algo va mal, puedo arreglarlo. Partes reemplazables. Todo tiene solución. No necesito ser responsable. Cultura de consumo."

La medicina oriental ha huido de esta concepción, y ha entendido el cuerpo físico, como un ente más interrelacionado con la naturaleza: como un jardín en el que todas y cada una de las partes interaccionan entre si. Bill Palmer, en su taller, nos presentó su modelo de democracia física, como otra visión del mundo, caracterizada por:

• Los organismos no son máquinas, sino comunidades de agentes responsables. Uno de los enfoques fundamentales de la ciencia moderna y de la Medicina oriental es que no somos una máquina que obedece a un controlador central, sino una comunidad de agentes inteligentes.

• Cada parte es válida, necesaria e irremplazable.

• Cada parte puede tomar la iniciativa, cuando sea necesario.

Un cuerpo será saludable cuando este grupo de agentes autónomos trabajen juntos. Y la medicina oriental ha ayudado a facilitar este "trabajo cooperativo". La facilitación de este trabajo:

• No es dar consejos o tratamientos. Realizar dichas acciones, está enfatizando una tendencia pasiva, incluso si el consejo es el ejercicio. Y además, es una receta dada por un "líder".

• No es focalizarse en arreglar problemas, ya que estaría apoyando la visión de considerarlo como una máquina, y enfatizando la mente como gobernante. Además de no ser lo suficientemente inteligente para saber las consecuencias de abandonar un problema.

El éxito de este enfoque, tiene que ver más con convertirse en FACILITADORES que en EXPERTOS. La labor de los facilitadores se caracteriza por:

• Crean una cultura de igualdad y paridad

• No tratan de manipular

• Hablan en lenguaje sencillo

• Empoderar a todos para hablar y expresarse

Ante esto, nos podemos hacer la pregunta de si ¿puede el Shiatsu ayudar a conseguir esta democracia física? Para responder a esta pregunta, podemos mencionar que el contacto en Shiatsu es de escucha y no manipulativo, ayudando al flujo y a la comunicación a través del cuerpo, además de empoderar a los miembros silenciosos de la comunidad interna (es otra manera de describir a los meridianos kyo). No obstante, el practicante de Shiatsu usualmente se posiciona por encima del cliente (no igualdad) y suele decidir lo que va a realizar a través de diagnósticos misteriosos y da consejos. El cliente suele

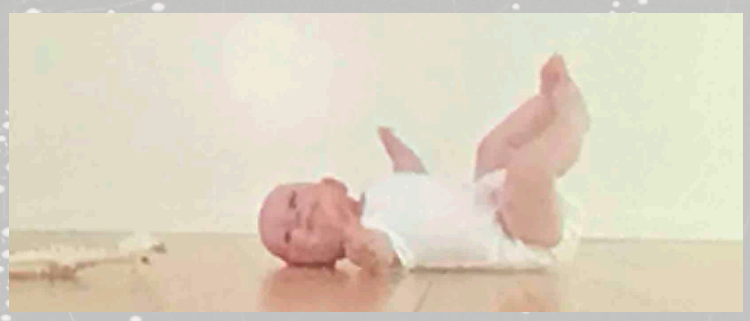
adoptar una actitud pasiva (se tumba y espera que se lo hagan todo). De este modo, parece que la forma en que se practica Shiatsu puede contradecir lo que se pretende hacer. “Tratar” meridianos puede ayudar a corto plazo, pero no va a cambiar la mentalidad del cliente. Y además, el cliente será aun dependiente del terapeuta.

Por ejemplo, el Estómago sabe lo que nosotros necesitamos y trata de alcanzarlo. Tratar solamente el canal de estómago no enseñará a la gente a sentir lo que necesitan; y dar consejos hará que la función del estomago se adormezca.

Su propuesta para conseguir esta democracia física se basa en los siguientes principios:

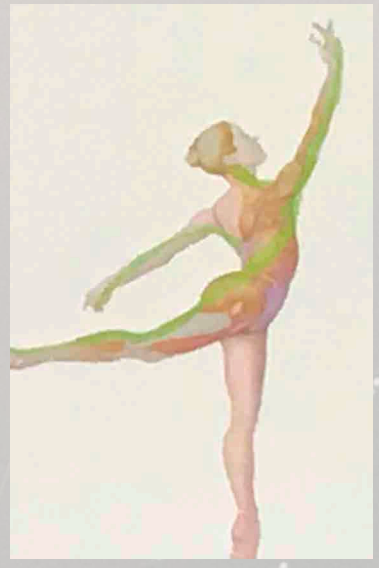
1. Los clientes necesitan aprender a sentir lo que ellos necesitan por si mismos.

2. El movimiento es un gran aliado y permite al cliente ser una parte activa del proceso. El movimiento crea conexiones dentro del cuerpo y entre el cuerpo y la mente.



Imaginemos a un bebé que quiere coger un objeto y debe rodar para alcanzarlo. En esta práctica, se usa en conjunto cada segmento del cuerpo y los une en la realización de la acción. Estos movimientos son generalmente en espiral. Una parte del cuerpo mueve y crea un empuje elástico en el siguiente segmento.

3. Los meridianos son líneas a través de los cuales se desarrollan conexiones de diferentes movimientos.



A través del ShaoYang todo está conectado. Meridiano de Vesícula Biliar y Triple Calentador. La unión de estos dos meridianos guían el desarrollo del rodamiento. Esta habilidad es la base del Qi: la capacidad de resolver conflictos a través de la escucha de cada parte implicada, para posteriormente tomar la decisión teniendo en cuenta ambas partes.

4. Explorando las conexiones a través del movimiento activará, en este caso el Shaoyang, y mostrará cómo el cuerpo entero puede cuidar y escuchar a cada parte misma.

Concluyendo, podemos decir que muchas enfermedades y lesiones son causadas por no escuchar a nuestro cuerpo y forzarlo a hacer algo que no ha “aceptado”. En otras palabras, la “Comunidad Interior” de los huesos, músculos, órganos y células se rige por una mente autocrática en lugar de ser una democracia. Ayudar al cliente a escuchar cada parte de su cuerpo le permite ser un socio igualitario en la terapia en lugar de depender pasivamente de la experiencia del terapeuta. El lenguaje del cuerpo es el movimiento. Y sentir un movimiento fluido es sinónimo de integridad . Dar voz y movimiento integrado a cada parte física ayuda a crear un ambiente más democrático.

“Gracias”

María Navarro de Castro

El Congreso Europeo de Shiatsu 2020 ha resultado un auténtico regalo de vida. Una apuesta valiente en pro de la salud positiva en el que el miedo ha quedado aparte. En estos momentos de pandemia seguir favoreciendo el encuentro es algo que hay que agradecer, y poder intercambiar prácticas energéticas con la comunidad del Shiatsu también.

Las palabras del Sensei Sasaki , sabias, esenciales, nos invitaban a mirar el sistema de meridianos como una metáfora-herramienta para poder entender las fuerzas invisibles. Un sistema conectado a la luz del sol y cómo cuando nos conectamos a través de un tsubo dentro de ese sistema estamos comunicándonos con la globalidad del ser.

El taller con Patricia Stefanini "VIDA Y LUZ" fue toda una iluminación, no sólo por sus concisas explicaciones teóricas sino por su sensibilidad y por la propia luz que ella transmitía, su coherencia. Hay coherencia cuando el corazón y la mente actúan juntos y vivimos experiencias de paz, amor y creatividad. Es el corazón el director de la orquesta cuando hacemos Shiatsu. Lo importante es la cualidad del tacto, sin hacer, viendo con los ojos del corazón, sin olvidar la conexión con el cielo y con el campo energético de nuestros referentes.

Observar a Alice Whieldon durante su demostración de Seiki es entrar en un espacio sin tiempo, sin juicio, donde la visión es limpia, el contacto es limpio, para abrirnos a la realidad del momento y rendirnos a ella. Y en ese ESTAR AQUÍ Y AHORA quizás puedan ocurrir cambios fundamentales donde el inconsciente pueda mostrarse viniendo a la superficie. Estar abiertos al espacio, a lo que aparece, y tocando con todo tu ser este momento vital en presencia plena.

Nick Pole nos invitó al espacio VACÍO para poder ESCUCHAR con el cuerpo, y aceptar lo que venga, sin necesidad de SABER. Su propuesta tiene algo de juguetona y nos lleva a buscar el niño, la niña que llevamos dentro. También es una invitación a darnos cuenta de la cualidad de nuestra atención, de cómo estamos atentos.

Y para culminar el congreso asistí al taller de nuestra querida compañera Gill Hall, que fue algo más que la guinda del pastel. Una propuesta divertida y gratificante que nos llevó a explorar y poder contemplar nuestros potenciales. Gill es experta en facilitar y favorecer el ambiente preciso, el estado en el que las cosas se muestran. Quedé maravillada del nivel de percepción que pudimos tener entre nosotras.

La sensación de que todas las propuestas estaban conectadas, que pertenecían al mismo campo energético, que ahora siento más grande y pleno. Y es por esto que no puedo más que dar las gracias con todo mi corazón, a la organización, a los ponentes, y a todos los asistentes al Congreso. Espero que podamos seguir teniendo este encuentro en el futuro y animo a todos los shiatsusi de España a acudir a esta celebración del Shiatsu.

¡Gracias!

Crisis y oportunidad

Brian Carling

A lo largo de la historia los momentos de crisis y dificultad también han sido momentos de creatividad e innovación. En la Medicina Tradicional China el período de los Reinos Combatientes 475ac-221ac era un tiempo de mucha turbulencia política y también un período de mucho cambio tecnológico y de desarrollo de la medicina y de la filosofía. (El Nei Jing – El libro del Emperador Amarillo viene de este periodo).

En este momento con la pandemia del Covid-19 y la cada vez más notable inminencia del cambio climático, con desequilibrios económicos más acentuados (Los 8 hombres mas ricos tienen más riqueza que los 3.600 millones de personas más pobres) y una clase política mundialmente marcada por figuras mentirosas y moralmente inaceptables. Estamos en un momento de crisis a muchos niveles.

En el reciente Congreso Europeo de Shiatsu en Ámsterdam la clausura del congreso la hizo Wataru Ohashi, un maestro de Shiatsu muy conocido mundialmente y residente en Estados Unidos. Hablando de tiempos difíciles, Ohashi de 75 años, nacido en Hiroshima, contó su vida y los múltiples altos y bajos que ha tenido, comenzando cuando tenía un año y cayó la primera bomba atómica en su ciudad natal. El discurso de Ohashi era sobre todo optimista, a pesar de todo, había salido adelante pasando numerosas crisis.

También Ohashi explicó que el carácter chino para crisis tiene dos partes:

危機

- la primera parte significa peligro

危

- la segunda parte significa punto de cambio, oportunidad

機

Momentos de crisis son momentos de peligro, de cambio y también momentos de oportunidad.

En estos momento de crisis, paranoia y miedo también podemos buscar las oportunidades para cambiar. Manteniendo una visión optimista, hay muchos caminos, el Shiatsu es uno, enriquecedor y bonito, buscaremos las oportunidades para que siga adelante con más fuerza que nunca.

¡Domo Arrigato Wataru Ohashi!

Mi primera asamblea de la APSE

Sacramento Granados Frías

Empezar a practicar Shiatsu a la edad de 44 años, no fue fácil y decidir poner en ello toda mi energía, tampoco. Esta decisión fue fruto de un proceso que empezó cuando un amigo me preguntó con verdadero interés, qué profesión me gustaría ejercer que me hiciera realmente feliz. Me invitó a soñar y a darme cuenta de mis deseos más potentes, y que me decidiera finalmente por aquélla que más alas diera a mi corazón, al mismo tiempo que mantuviera mis pies en la tierra.

Así llegué al Shiatsu, este bellísimo arte que me permitía satisfacer la necesidad de entrar en contacto con otras personas a través de lo físico y lo espiritual, sin necesidad de palabras. "Entrar" en ese tipo de contacto en el que sentía reconocida mi energía y podía reconocer la de otros, que mi alma pedía a gritos como una necesidad vital desde hacía tanto tiempo.

Llegar a mi primera asamblea de la APSE como profesional para mi era un gran hito, y la materialización de un logro que finalizaba mi tiempo de estudiante y comenzaba mi etapa de profesional. Allí estarían por fin las personas que habían tomado la misma decisión que yo, con la misma pasión y la misma valentía.

Si tenía alguna inquietud sobre cómo sería ese primer encuentro, se fueron diluyendo una a una. Ya en el viaje de ida con Pedro y Manuela, que me invitaron a hacer el viaje en coche con ellos, la llegada a la casa de Rolando, con compañeros y compañeras de otras partes del país y orígenes diversos, en todo momento me sentí acogida, pues eso, como en una sesión de Shiatsu, sin prejuicios, con alegría y abiertos a los misterios de la vida.

La asamblea de la APSE fue un paréntesis en la aridez del 2020, un KitKat con todo el chocolate de nuestra vida prepandemia. Debido a las restricciones, los talleres no fueron propiamente de Shiatsu.

Rita Griesche nos hizo jugar y experimentar con nuestra coordinación de movimientos. Nos habló de la importancia del contacto ya desde que somos pequeños y nos hizo tener una experiencia de toque con plena consciencia. Gracias Rita, fue muy bienvenido tu taller.

Miguel de la Vega nos introdujo en el tema de la gestión del trauma con Shiatsu, que si bien me hizo estremecer la dureza de las experiencias de algunas personas, me hizo comprender aún más la importancia de la presencia silenciosa, la escucha atenta y la compasión, y cómo en pocos contextos como en el Shiatsu, se dan realmente estas condiciones para que emerja y pase la marea de un trauma. Gracias Miguel por tu orientación tan importante.

Rolando nos obsequió con sus clases de chikung a primera hora de la mañana, y creo que ahí todos pudimos sentir una oleada de cariño que atraía su persona por parte de todos nosotros. Gracias Rolando por tu cálida acogida en tu casa.

Si bien, cuando nos sentamos a hablar de la APSE y de la situación de nuestra comunidad de shiatsusis, se pusieron de manifiesto una serie de vacíos de energía, en

varios ámbitos de la Asociación; de carencias y falta de participación por parte de los asociados. Nos planteamos por qué pasa ésto, y se propusieron diversas actividades, actuaciones, etc. (ésto se encuentra reflejado en el Acta de la Asamblea 2020).

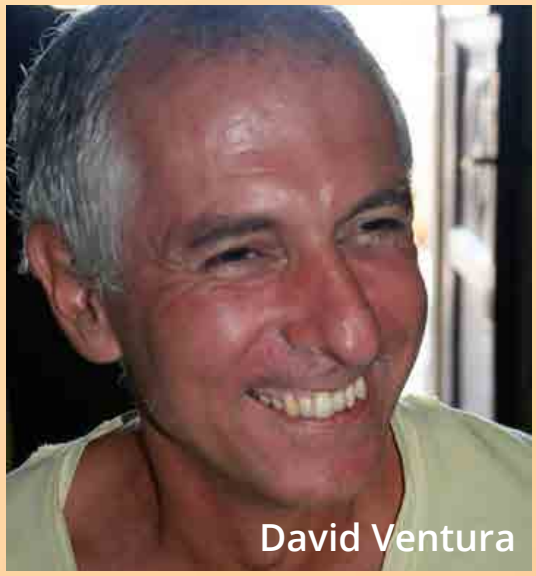
Me propuse poner de mi parte en lo posible. Aún más viendo el momento en que nos encontramos y que en otros países se está consiguiendo avanzar en el reconocimiento de nuestra profesión, y quiero que formemos parte de ese proceso, y aportar tanto que tenemos que aportar.

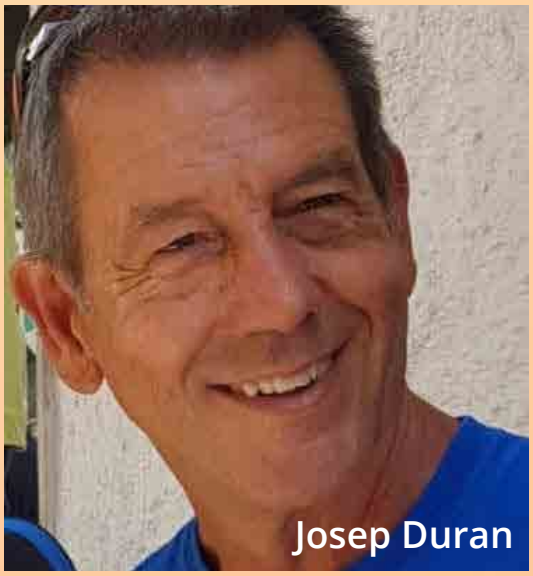
Las vías de comunicación en APSE están abiertas, a través de nuestros encuentros on line, con la participación en el blog de la APSE y de nuestras redes, que son de todos y todas las socias. Nos hemos empeñado en acompañar y mejorar en lo posible la difícil tarea de trabajar como shiatsusis, ya sea en el régimen de autónomos o en cooperativa, etc. Si sientes esa energía en tu interior, únete y participa, para que nuestra profesión pueda estar un día en el lugar que le corresponde.

Todo sea para hacer llegar a quien lo necesita esa escucha atenta, ese interés genuino, esa pregunta y otras... “¿qué necesitas para ser realmente feliz en la vida?”

¡Muchas gracias a nuestras y nuestros autores!

Gill Hall


David Ventura


Josep Duran

Simone Struck

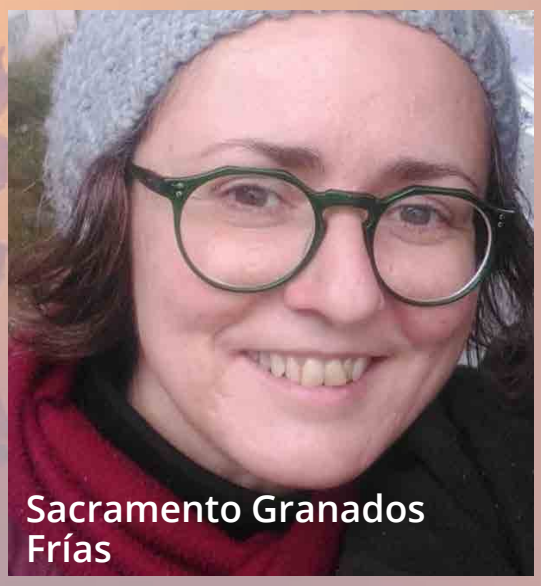
Alfonso Garzón

Sara Carling

Pedro Fernández Jabalera

María Navarro de Castro

Brian Carling


Sacramento Granados Frías

SHIATSU

EDICIÓN EXTRA

www.facebook.com/apse1996/