



Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

30 *Aniversario*

Queremos celebrar
contigo nuestros
30 años de Shiatsu

SHIATSU | REVISTA ANUAL APSE N.º 76

Depósito legal: SE-3.320-2000

EDICIÓN Asociación de Profesionales de Shiatsu en España APSE

EQUIPO EDITORIAL Rafael Jiménez Garrido, Sebastián Godino, Ana María Gutiérrez Salinas,
Raúl Martínez Díaz.

IMÁGENES www.unsplash.com – www.pixabay.com

ENVÍO DE INFORMACIÓN Y COLABORACIONES publicacion.apse@gmail.com www.shiatsu-apse.es/
<https://europeanshiatsufederation.eu/es> | Instagram: @apse_shiatsu_esp | TikTok: @apse_shiatsu_esp

Facebook: <https://www.facebook.com/ShiatsuAPSE> | Youtube: <https://www.youtube.com/@apse8506>

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.

SUMARIO

Editorial	
30 años de APSE: Gracias,Tribu, Sangha de Shiatsu	3
Kindy Kaur Shiatsu Shin Tai	8
Brian Carling 30 años de APSE	14
Rolando Geider ;30 aniversario, viva la APSE!	23
David Ventura Reflexiones sobre nuestra profesión	24
Pere Aguiló El Juego del ombligo y el Tai Yin	29
Elodie Rey Coloquio de la Federación Francesa de Shiatsu Tradicional (FFST) sobre el Sistema Reprodutor	34
Mercè Tafalla Shiatsu en grupo	39
Marina de Franceschi Regular o no regular	43
Pedro Fdez. Jabalera 30 años de Shiatsu, 30 años de camino compartido	45
Ana María Gutiérrez Salinas Autoshiatsu para la era digital	49
Ivan Bel Historia del Shiatsu	54
Viorel Mihail Reflexiones sobre la historia del Shiatsu	60
Rita Griesche De la neuroplasticidad al fluir del Ki	65
Escuelas	73

EDITORIAL:

30 AÑOS DE APSE: GRACIAS, TRIBU, SANGHA DE SHIATSU

HACE 30 AÑOS, un pequeño grupo de personas con sabias manos y un gran corazón compasivo y alegre con enormes ganas de compartir se juntó alrededor de algo más que una técnica: una forma de estar, de escuchar, de cuidar y de crear comunidad. Hoy, tres décadas después, APSE sigue viva, latiendo y creciendo gracias a todas las personas que han pasado por la asociación y han dejado en ella un poco de su energía, su tiempo y su corazón.

Desde quienes dieron los primeros pasos cuando todo estaba por hacer, hasta quienes se han ido sumando en el camino; desde quienes aportaron ideas, sudor y horas infinitas de reuniones, hasta quienes sostuvieron, sostienen y seguirán sosteniendo este proyecto común... gracias. Gracias por creer, por insistir, por equivocarse, por aprender y por seguir adelante.

Quiero hacer una mención especial a todas esas personas que en su momento trabajaron duro para que APSE fuera posible y que, de una u otra forma, siguen ahí: empujando, acompañando, aportando visión, experiencia y compromiso. Sois memoria viva de la asociación y, al mismo tiempo, motor del presente. Sin vosotros y vosotras, este aniversario no tendría sentido.

Treinta años no se celebran todos los días. Son 30 años de shiatsu compartido, de encuentros, de risas, de debates apasionados, de formaciones, de abrazos (con consentimiento, por supuesto 😊) y de comunidad. Y esto merece una celebración como se merece.

Por eso, desde aquí, hago una llamada clara y festiva a la acción. En 2026 nos vemos para celebrarlo juntos:

del 4 al 6 de septiembre

Queremos reencontrarnos, brindar, recordar anécdotas, agradecer en persona y, sobre todo, celebrar que seguimos aquí y que seguimos caminando juntos.

Reserva ese espacio en tu agenda, en tu cuerpo y en tu corazón. Porque APSE no es solo una asociación: es la suma de todas las personas que la han hecho posible durante estos 30 años.

Nos vemos en la fiesta. Con alegría, gratitud y muchas ganas de celebrar,

Rafael Jiménez Garrido
Presidente de APSE

«Después de mas de 30 años en el mundo del Shiatsu sigo viendo su potencial y su gran capacidad de desarrollo.»

Jaume Gómez López

«¿Qué es el Shiatsu y MTC? ¿Una línea (sin principio ni fin)? O ¿un rayo (matemáticamente hablando, con principio pero también sin fin)?

De todas maneras doy gracias porque éstos estudios me acercaban al infinito y a la eternidad».

Rolando Geider

«El shiatsu no solamente toca el cuerpo, toca el alma.

Brian Carling

«En un mundo en que la Máquina piensa en lugar de los seres humanos y los humanos quedan cada vez más aislados frente a la Máquina, ¿podrá el Shiatsu, con su antigua y paciente arte de con-tacto y escucha, tener un lugar? ¿Podrá el Shiatsu tener un futuro? Quizás no. O, quizás, justo por todo ello, sí. Quizás».

Marina De Franceschi

«La comunidad de Shiatsu es muy diversa y atrae a personas que han vivido una vida. En las formaciones se crean ambientes muy familiares, y como en todas las familias hay personas que no encajan perfectamente. APSE además de muchas otras cosas, es donde puedes encontrar tu lugar y tu manera única de participar.

Llevo participando y aportando desde el año 2000. Múltiples momentos de gran satisfacción en mi trayectoria de shiatsu tienen algún vínculo con estar en la asociación.

Cómo APSE es un organismo vivo y representativo de nuestra profesión, está en continua transformación y evolución. Mi deseo es seguir participando y disfrutando de ella durante muchos más años».

Gill Hall

«Cuando estuve en la junta de APSE me hice una tirada del I Ching buscando inspiración para una editorial de la revista . Salió Kun

Cuando el viento sopla sobre la tierra llega a todas partes y muestra todas las cosas. HAY QUE GUARDAR LA LLAMA PARA QUE NO SE APAGUE.

¿Se debe avanzar o retroceder?

Contemplación, nuevos brotes están naciendo

Y es así como me sentía en esos años de pandemia , guardando la llama.

Es un gran regalo pertenecer a este colectivo de almas sensibles .

GRACIAS APSE, que somos todos».

María Navarro

«Siempre he sentido que la resonancia con la vida reside muchas veces en lo invisible , o lo no nombrado. Entre las cosas que si quiero nombrar, me urge nombrar, me entusiasma ser parte, me tranquiliza que esté, me intriga su dinámica, me enorgullece su longevidad y me apasiona lo que ella vela por el Shiatsu, es APSE».

Vlad Bulai

«La frase: 30 años shiatsu, 30 años de amor»

Antonio Orts

«Yo estaba allí, como invitado, cuando nació. Nació desde la ilusión y con muchas ganas. Creció con muchas luces y algunas sombras y ahora, pienso, está más viva que nunca. Felicidades a todos».

Pere Aguiló

«Hace 30 años, un grupo de shiatsusis visionarios dio vida a APSE con ilusión y compromiso, creando un legado que hoy seguimos celebrando. A través de Ralf Seiffert, fundador de la Asociación Navarra de Shiatsu, os conocimos y compartimos vuestro proyecto. Hoy agradecemos a todas las personas y entidades que, con su apoyo y dedicación, lo han mantenido vivo».

Judit Pérez Moriones

En representación de la asociación
Navarra de Shiatsu

«La primera vez que vi a mi maestra hacer un Shiatsu, me encantó. Observarla cómo se acercaba en silencio y tocaba a otra persona, con

ese respeto y ternura, con una escucha interior desde su corazón. Yo sentía que el mío se relajaba.

Desde ese momento quise aprender a estar en esos estados de armonía y equilibrio, incluso trabajando.

Esta enseñanza me abrió las puertas de un camino de autoconocimiento y crecimiento interior que todavía continúa.

Estaré siempre agradecida a las enseñanzas a mis maestros y al Universo. Gracias».

Fina Casquero

«Felicidades APSE en tu 30 cumpleaños. Que sigas cumpliendo y creciendo como crecemos las personas que por ti pasamos. Emulando a Cifu: «Besos, abrazos, carantoñas y achuchones múltiples»

Pepa Costa Soler



«Para mi A.P.S.E. fue siempre un lugar de encuentro de seres afines donde poder compartir sentires y reflexiones que me ilusionaban sobremanera»...

Rafael Palacios

un trabajo en equipo que convierte la escucha profunda en cuidado consciente, ofreciendo a la sociedad un espacio de equilibrio, humanidad y presencia».

Ana María Gutiérrez

«El tacto nos hace humanos».

Rita Griesche

«Tras 30 años de camino compartido, la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España (APSE) sigue siendo la estrella que ilumina nuestra práctica, nuestra memoria y nuestro futuro».

Pedro Fdez Jabalera

«Gracias a todas las personas que forman y/o han formado parte de nuestra querida asociación, han dedicado su tiempo de manera voluntaria y a través de su trabajo muchas veces invisible han conseguido que APSE se haya convertido en lo que es ahora, un espacio de encuentro, compartir y una estructura estable que sigue buscando el reconocimiento de nuestra profesión y vela para que Shiatsu pueda llegar a más personas. Que su riqueza siga ampliando su difusión y crecimiento, ¡a por otros 30 años de Magia!».

Raúl Martínez

«La base del Shiatsu es el movimiento, el mismo que nos empuja de la concepción al nacimiento y nos guía toda la vida hasta la muerte».

David Ventura

«Qué tiene APSE que cumple años y no envejece, que camina y no se para, que trabaja y no hace ruido».

Carlos Utrilla

«Durante estos treinta años, el Shiatsu en APSE ha sido un arte cultivado en comunidad: manos que se encuentran, voluntades que cooperan y

***APSE no es solo una
asociación: es la
suma de todas las
personas que la han
hecho posible durante
estos 30 años***

APSE

Celebra 30 AÑOS de SHIATSU COMPARTIDO

*Encuentro y fiesta aniversario
4, 5 y 6 de septiembre*

En 2026, la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España cumple 30 años de historia. Treinta años de práctica, de aprendizaje, de compromiso, de encuentros, de cuidado y de comunidad. Treinta años sosteniendo y difundiendo el Shiatsu como camino profesional, humano y vital.

Por este motivo, desde la Junta queremos invitaros de corazón a un encuentro muy especial de celebración, que tendrá lugar los días 4, 5 y 6 de septiembre. El lugar será anunciado próximamente, y queremos que sea, como la ocasión merece, un espacio que acompañe el espíritu de fiesta, encuentro y conexión que deseamos compartir.

Este encuentro nace con una intención clara: celebrar juntas y juntos los 30 años de APSE, reencontrarnos, mirarnos, tocarnos desde el Shiatsu y seguir construyendo comunidad.

Durante estos días habrá espacio para:

- Intercambio de Shiatsu, desde la presencia, el respeto y la escucha.
- Encuentro y convivencia entre socias y socios de distintas generaciones.

- Fiesta y celebración, porque celebrar también es parte del cuidado.
- Reelección de la Junta de APSE, un momento importante para el presente y el futuro de nuestra asociación.

Queremos que este aniversario sea un punto de encuentro vivo, donde honrar el camino recorrido y, al mismo tiempo, abrirnos con ilusión a lo que está por venir. Un espacio donde el Shiatsu no sea solo una práctica, sino una forma de estar juntas, de compartir y de sentirnos parte de algo más grande. Os animamos a reservar ya estas fechas y a sentirnos parte activa de esta celebración. Muy pronto os enviaremos más información sobre el lugar, el programa y los detalles prácticos.

Gracias por formar parte de APSE.

**Gracias por estos 30 años de
Shiatsu compartido.**

Con afecto y entusiasmo,

La Junta de APSE
Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

Kindy Kaur

SHIATSU SHIN TAI

Una evolución viva del shiatsu para el cuerpo, la mente y el cuerpo de luz



El Shiatsu Shin Tai es un sistema vivo y en constante evolución de trabajo corporal desarrollado por Saul Goodman (ShinTai International). El término puede traducirse como «cuerpo fuente» o «cuerpo de luz», una invitación a regresar a la inteligencia y coherencia inherentes de nuestro sistema. Shin Tai integra el shiatsu clásico con la liberación fascial y meníngea, la alineación estructural, el trabajo de Hara, el equilibrio de chakras y prácticas de cuerpo de luz (lightbody) para restaurar el movimiento natural de la fuerza vital a través del cuerpo.

La intención no es arreglar, empujar ni imponer un cambio desde fuera. En lugar de eso, Shin Tai crea las condiciones para que el sistema se recuerde a sí mismo y se reorganice de maneras que favorecen una mayor salud, vitalidad e integridad. Muchas personas describen una sensación de claridad, ligereza y energía renovada, como si algo esencial se hubiera «reconectado» en su interior.

El sistema de información más temprano: Vasos Gobernador y Concepción

En la raíz de Shin Tai volvemos a uno de los sistemas de información más tempranos del cuerpo: el Vaso Gobernador (VG) y el Vaso Concepción (VC). Estas energías se forman en el momento de la concepción y establecen el plano básico para nuestro desarrollo físico y energético.

El VG se expresa como la columna vertebral: sus vértebras, la fascia, el sistema craneal, el sistema nervioso y el movimiento global a lo largo del eje central del cuerpo. El VC se manifiesta como el Hara: los sistemas digestivo, de eliminación y reproductor, y configura la organización de la parte anterior del cuerpo, nuestra estabilidad emocional y nuestro sentido de enraizamiento.



Las presiones de la vida, el trauma físico y emocional o el estrés prolongado pueden comprimir estas vías y afectar a todo el sistema. Cuando el VG y el VC recuperan su ritmo y su flujo naturales, el resto del sistema energético les sigue. Órganos, meridianos, chakras y el campo energético más amplio del cuerpo pueden responder, abriendo una puerta a una experiencia más profunda de estar plenamente vivos.

Patrones de estrés energético

Buena parte de lo que experimentamos como dolor crónico, rigidez, pesadez emocional, fatiga o desconexión es el resultado de patrones de estrés energético. Se trata de imprints energéticos del estrés o del trauma que permanecen cuando el cuerpo no puede procesar por completo determinadas experiencias de la vida.

El cuerpo hace lo que puede para adaptarse: la fascia, los músculos, los órganos y las glándulas se contraen y se reorganizan en torno a la experiencia. La impronta se almacena en los tejidos y sigue informando al sistema como si el acontecimiento estresante siguiera ocurriendo. Con el tiempo respondemos a estas «historias» desfasadas a través de nuestros pensamientos, comportamientos, acciones y reactividad emocional. Esto puede generar múltiples capas de disfunción en nuestra salud, en nuestras relaciones, en la percepción de la realidad y en la manera en que nos movemos por la vida.

Estas historias están a la espera de ser liberadas. En Shin Tai nos encontramos con estos patrones a través de una consciencia expandida, la presencia y una calidad de contacto muy refinada. A medida que el cuerpo vuelve a conectar con su sabiduría innata y se siente seguro, el sistema puede ablandarse. Estos patrones empiezan a desenredarse y a liberarse.

«No vemos el mundo como es, lo vemos como somos.» – Anaïs Nin

Las personas que reciben sesiones suelen relatar una sensación tangible de alivio y de espacio interior, como si por fin se hubiese disuelto una tensión mantenida durante mucho tiempo. Muchos síntomas crónicos empiezan a cambiar y la energía comienza a fluir con más libertad a través de su vida y de sus relaciones.

El movimiento como signo de vida

En Shin Tai, el movimiento es un indicador primordial de vida. Esta es nuestra manera de escuchar y de «diagnosticar». Cuando el movimiento y la respiración resuenan libremente en todo el sistema, el cuerpo se siente ligero, claro y despierto. Cuando el movimiento está restringido, aparecen el dolor, la tensión, la fatiga y las perturbaciones emocionales.



Los movimientos que percibimos suelen ser muy sutiles: un pulso en una vértebra, una ola suave a lo largo de la columna, una respiración delicada en los tejidos. Esta ola natural permite que todo se reorganice desde dentro. Cuando el movimiento regresa, la vida regresa.

Activación del cuerpo de luz y conciencia propioceptiva

Mediante prácticas sencillas de meditación y de consciencia, desarrollamos la parte del sistema nervioso relacionada con la propiocepción: nuestra capacidad de sentirnos desde dentro con mayor claridad. Esto también aumenta nuestra capacidad para percibir frecuencias energéticas sutiles.

La Activación del Cuerpo de Luz (Lightbody Activation) añade otra dimensión al implicar la arquitectura sutil del campo de energía: chakras, capas externas del campo, ritmos

craneales, canales de kundalini y vías de consciencia. Lejos de ser algo abstracto, integrar el cuerpo de luz puede fortalecer y estabilizar el sistema y sostener una alineación más profunda y multidimensional.

Sanar como despertar

Nuestra vida es un viaje de autodescubrimiento: un despliegue de la consciencia, un despertar a nuestra verdadera naturaleza y a lo que hemos venido a hacer aquí.

En mi trabajo no busco «qué hay que arreglar». Más bien escucho cómo quiere realinearse el propio sistema, qué quiere moverse, qué recuerda la vitalidad. A medida que el cuerpo empieza a recordar su propia alineación, la curación se convierte en algo más que aliviar síntomas: se convierte en un regreso a la plenitud, con un sentido renovado de lo que significa vivir de manera plena y auténtica.

El camino de la persona practicante

Como practicantes y docentes, pronto nos damos cuenta de que lo que ofrecemos a las demás personas comienza por lo que encarnamos en nosotras mismas. Es más que técnica. Es nuestra presencia, nuestra claridad y nuestra vitalidad. El shiatsu es un camino de desarrollo y de maestría personal. Solo desde ese lugar podemos sostener

verdaderamente el espacio para que otras personas se encuentren consigo mismas en su totalidad.

El Shiatsu Shin Tai activa nuestra capacidad no solo para sanar, sino también para despertar, evolucionar y alinearnos con nuestro ser auténtico y con el propósito de nuestra Alma. Despertar la consciencia a través del trabajo corporal: **esto es medicina del Alma.** ♦



Kindy Kaur es una practicante y docente experimentada de shiatsu y Shin Tai con alrededor de 30 años de trayectoria. Ha sido directora y principal de la British School of Shiatsu-Do en Nottingham (Reino Unido) y es miembro Fellow de la Shiatsu Society (UK).

Actualmente dirige una consulta muy activa en Nottingham y ofrece formaciones de posgrado en el Reino Unido y en Europa.

Más información: www.kindykaur.com

Encuentra a Kindy Kaur en el
Taller Anual de APSE 2026
 que se celebrará del 29 al 31 de mayo 2026 en Málaga

Málaga, el lugar perfecto para aprender y disfrutar. Con su clima suave, su conexión directa por tren de alta velocidad y su cercanía al mar, Málaga nos ofrece el entorno ideal para este encuentro lleno de energía y crecimiento personal.

Confirma tu participación en eventos.apse@gmail.com

TALLER ANUAL APSE 2026

EVOLUCIÓN DEL SHIATSU TRADICIONAL HACIA LO MODERNO- SHIATSU SHINTAI.

En este taller descubrirás cómo el enfoque Shintai expande la práctica del Shiatsu, ayudando a liberar bloqueos energéticos, despertar la vitalidad y conectar con una comprensión más profunda del cuerpo y su movimiento natural.

Un viaje de transformación que une la tradición y la modernidad del Shiatsu.



**Del 29 al 31 de Mayo
en Málaga.**



Kindy Kaur Shiatsu



AP E
Asociación de Profesiones
de Shiatsu de España

Brian Carling

30 AÑOS DE APSE

APSE este año cumple 30 años desde su nacimiento como asociación en 1996. Como con los partos humanos, había una cierta actividad agradable y necesaria antes de su nacimiento.

La semilla estaba plantada en 1990, cuando fui a un taller en Madrid impartido por **Bill Palmer**. El taller estaba organizado por los Amigos de Shiatsu, que se estableció como escuela el año siguiente.

En el taller conocí a **Charo Calleja**, también **Dirk Rainer**, **Charoki** y varios más. Fuimos a cenar con Bill Palmer y, hablando del shiatsu en Inglaterra, él explicó cómo había formado, junto con **Michael Rose** y otra gente, la asociación de shiatsu inglesa, la *Shiatsu Society*. Comenzaron con un boletín informativo para conectar a la gente que practicaba shiatsu, que había llegado al Reino Unido en los años 70.

Charo y yo estuvimos de acuerdo en que “debemos formar una asociación de shiatsu en España”. Luego no hicimos nada sobre la idea. Estábamos poniendo nuestras energías en desarrollar nuestras escuelas —yo en Andalucía y ellos en Madrid—; también me enteré de que había algo de shiatsu en Barcelona y otra escuela en Madrid: la *Escuela Japonesa de Shiatsu*.

En 1993, a través de contactos con FENACO, la asociación de naturópatas, fui invitado a una reunión de todas las escuelas de medicina complementaria y alternativa. En la reunión decían que pronto, muy pronto, habría una regulación de las terapias alternativas en España. Era evidente que el shiatsu necesitaba organizarse, y me puse de nuevo en contacto con Charo para organizar una reunión. La primera reunión tuvo lugar en el local de los Amigos de Shiatsu en Madrid, una especie de cueva oscura pero acogedora. También invité a **Shigueru Onoda**, de la Escuela Japonesa de Shiatsu, y a **Jaume Bort**, de la Escuela Internacional de Shiatsu en Barcelona.

Fui a Madrid en autobús por la noche, llegando muy temprano a una ciudad vacía, aparte de unos pobrecitos durmiendo en la calle, y frío, muy frío.

A la reunión acudieron Charo, Jaume de Barcelona y **Adya**, una representante de la Escuela Japonesa de Shiatsu. Shigueru no apareció, pero Adya habló por los codos, así que no hacía falta nadie más.

La segunda reunión tuvo lugar en Barcelona, en la escuela de Jaume. Ahí conocí a **David Ventura**, profesor con Jaume, un tío muy divertido y alegre, entre otros catalanes, incluyendo a **Angela** de Ibiza. La Escuela Japonesa mandó dos o tres representantes y la reunión iba marchando bien. David tenía contactos con la Federación Europea de Shiatsu, que unía a cuatro o cinco asociaciones nacionales en Europa. La estructura de nuestra asociación empezó a formarse, tomando como modelos las asociaciones ya existentes, principalmente la *Shiatsu Society* de Gran Bretaña.

A sugerencia de Jaume Bort decidimos hacer la siguiente reunión en Ibiza, pues Angela tenía casa allí y nos parecía muy buena idea. También a sugerencia de Jaume pusimos el nombre Asociación de Profesionales de Shiatsu en España: APSE. El primer logo también vino de Barcelona, de la mano de **Pere Aguiló**.

Un poco antes de esa tercera reunión en Ibiza, Jaume, por razones que nunca entendí, quiso cancelar la reunión. Los demás dijimos que no: estábamos decididos a seguir adelante. En Ibiza —sitio fantástico—, con Angela, Charo, David y yo, pusimos manos a la obra para escribir los estatutos de APSE basándonos en la experiencia de la asociación inglesa y los consejos de la FES. Formamos una Junta promotora con Charo como presidenta, yo como secretaria, Angela como tesorera y David como nuestro representante en la FES. Jaume Bort no participó más en APSE, y la Escuela Japonesa decía que ellos eran los únicos que hacían shiatsu y no querían unirse con nadie.

La primera asamblea oficial de la asociación ya registrada en el Ministerio de Trabajo, con sus estatutos, tuvo lugar en Madrid en 1996. Recuerdo una buena asistencia y mucho debate sobre el shiatsu, la medicina alternativa, la regulación y el futuro.



Brian Carling



Charo Calleja



David Ventura



Pere Aguiló



Roberto Álvarez



Alejandra Rider

Los buenos, los malos y los ausentes

He intentado contactar con todas las personas que han participado en las Juntas de APSE.

Recuerdo a mucha gente buenísima que ha hecho mucho trabajo a favor de sus compañeros y en beneficio del shiatsu; realmente no recuerdo malos. Lo más difícil han sido las personas que no han participado lo suficiente: que tenían un papel en la asociación, pero no eran capaces de poner la energía y el trabajo necesarios para aportar algo positivo. Muchas veces había buenas intenciones, pero “las intenciones son poderosas, pero la acción es lo que importa”.

Muchas veces ha sido difícil inspirar a personas a participar en APSE, pero cuando lo han hecho de verdad ha sido revelador ver su crecimiento personal. Me acuerdo mucho de **Luisa Vico**, de Granada, que tristemente murió en 2017. Era morena, con ojos negros brillantes y, al principio, algo tímida en las reuniones. Estuvo en la Junta entre 2005 y 2008, durante las presidencias de Gill Hall y



Junta Vlad,
Cristina, Belén,
María y Antonio

Pepa Costa, y en ese tiempo ganó en confianza y habilidad para hablar en público, un proceso muy grato de observar.

Para quien ha participado plenamente en la Junta, ha sido generalmente una experiencia muy positiva y enriquecedora.

Roberto Álvarez entró en la Junta cuando era estudiante y los demás eran profesores; menos mal que él tenía mucha experiencia en asociacionismo, y en esa época (2000–2003) APSE empezó realmente a funcionar. En la misma época estaban **Alejandra Rider** de Canarias, **Inma Bonet** de Barcelona y **Juan Gil** de Sevilla, que era presidente. **Ralf Sieffert**, alemán, otro que tristemente nos dejó demasiado pronto, que fundó la asociación Navarra de Shiatsu, participo mucho al principio. **Rafael Palacios** fue presidente en 2003 y para él fue un reto poner a las juntas de acuerdo, pero una experiencia enriquecedora.

Gill Hall entró en la junta en 2003 y fue presidenta después de Rafael. Ella y la Junta pusieron mucha energía en la mesa de terapias complementarias y en un proceso de regulación de las terapias complementarias en Cataluña,



Inma Bonet



Juan Gil



Rafael Palacios



Gill Hall



Jaume Gómez



Pepa Costa

donde Inma estaba muy implicada. Al final todo quedó en poca cosa, con un cambio de gobierno y mucha resistencia de la medicina convencional.

El taller anual de APSE empezó en 2005 y Gill y Luisa Vico trabajaron a tope en ello. El número de socios aumentaba considerablemente y entraban nuevas escuelas: Zenit de Barcelona; Hara Do de Valencia; Habalkkagual de Málaga y Sol y Luna de Granada.

Jaume Gómez entró en la Junta en 2000 y estuvo durante seis años; como buen catalán se encargó de la tesorería. “La verdad es que tengo muy buen recuerdo de esa época y también recuerdo momentos duros por conflictos internos, renunciaciones, etc. Me alegra mucho haber puesto mi grano de arena para que esta asociación haya podido seguir viva y llegar a los 30 años de vida”.

Pepa Costa continuó como presidenta después de Gill, con gran ayuda de Jaume, Sandra Valle, Luisa Vico y luego Jorge Navacerrada, Begoña Barrera, Antonio Baeza y Juan de Dios García, de Murcia, entre otros.

Pepa escribió en 2008: *Mi paso por la Junta Directiva me ha mostrado cómo es esto de la asociación por dentro, además de enseñarme a confiar en la fuerza de un grupo de personas unidas bajo una misma idea... Echo la vista atrás y recuerdo con mucho agrado esa etapa y esos años, que sin duda han contribuido a forjarme como persona, darme seguridad en mí misma, saber empatizar con la gente y no juzgar.*

Durante varios años la Junta estuvo batallando con el código deontológico, que finalmente fue terminado y aprobado por la Asamblea General en 2009, cuando **Paco Benítez** era presidente. Otra persona muy agradable, que ya no está con nosotros después de una larga vida.

Ricard Plaza sucedió a Paco como presidente y puso mucho trabajo en el desarrollo de la web y el boletín, además del tema de la regulación con reuniones en el Ministerio de Sanidad. Entró en la Junta **Marina de Franceschi** y formó una piña que trabajó intensamente con **Maite Piñol**, Ricard Plaza, así como **Claire Suances**, **Rosalina González**, **Stephanie Timms** y **Sharon Farley**. Maite, con Marina, se puso a hacer vídeos promocionales de APSE con la gran ayuda de su hija, que tenía una productora de audiovisuales.



Marina Franceschi



Maite Piñol

Después de la presidencia de Marina, **Juan Gil** repitió en la Junta y la presidencia —la única persona que se ha atrevido a repetir—. Le siguió **Carmen Porras**, de Granada, como presidenta. Ella recuerda con cariño la asamblea del 20 aniversario de APSE que hicimos con facilitación y la velada con el concierto espectacular del grupo Pangea, amigos de **Antonio De la Fuente**, en Garaldea, un lugar muy particular que era la ex finca del veterinario de Franco, convertido en una colectiva de okupas.

La facilitación en las asambleas entró por sugerencia de Gill y Jorge y ha sido un acierto genial que ha impulsado la participación de más socios. El gran problema con un grupo de debate grande es que la participación es de unos pocos y la mayoría no se atreve a decir nada, y para ellos resulta una experiencia desalentadora. La facilitación ha promovido una mayor participación y la sensación de que todo el mundo está contribuyendo. Otro aspecto de la asamblea introducido muy pronto después del comienzo fueron los talleres intercalados con las sesiones de discusión y debate. En las asambleas siempre hemos aprendido cosas nuevas y disfrutado de la práctica y el contacto con gente de otras escuelas y regiones.



Carmen Porras



Pedro Fdez Iabalera



Simone Struck

Después de Carmen Porras, **Pedro Fdez Jabalera** fue presidente. Siempre al día con las tendencias, formó el grupo de WhatsApp *Sentir Vivir Shiatsu* y también presentó el trabajo de APSE y la FES a la comunidad de medicinas complementarias en España, en el congreso de la Fundación de Terapias Naturales. **Carlos Utrilla** fue secretario y tesorero desde 2016 hasta 2019, un doble cargo que llevó con buen humor, acompañado por **Simone Struck**, alemana-andaluza, y **Marian Ortega**, que organizaron el taller de Wilfred Rappeneker, muy bien atendido en una finca estupenda en el valle del Guadalhorce, Málaga.



María Navarro

María Navarro, de Granada, sucedió a Pedro como presidenta; a ella le tocó el tiempo del Covid. Ese año, debido a las restricciones, hicimos la asamblea en Andalucía, en la finca de Rolando Geider, *Colina Yang*. Rolando también tuvo su tiempo como vicepresidente y presidente, además de organizar muchos talleres en las asambleas con su particular estilo, colorido y divertido. María y Rolando fueron apoyados en la Junta por **Antonio Ortiz**, de Alicante —quien también fue presidente—, **Cristina Frey**, suiza afincada en Murcia, y **Vlad**, el rumano barbudo y

aventurero, quien se encargó de ser representante en la FES; también **Sacri Granados**, de Sevilla.

Sebastián Godino, el argentino de Mallorca, se encargó últimamente, de manera muy competente, de la tesorería; y entró **Rafael Jiménez** cargado de energía positiva como presidente, con **Raúl Martínez**, otro muy competente, como secretario, y **Chari López** y **Ana María Gutiérrez**, una valiente que ha seguido a Vlad como representante en la FES. Raúl formó un grupo de apoyo de APSE en WhatsApp y otras socias como **Andrea** y **Elodie** han colaborado en nuevas iniciativas para promocionar APSE y el shiatsu, como la producción de una serie de *podcasts* disponibles en Spotify, y trabajos en YouTube e Instagram.

Para Rafa, los últimos logros han venido porque la Junta y los colaboradores han trabajado como equipo, y ese apoyo mutuo —que es un fundamento de la práctica del shiatsu— da frutos y buenas sensaciones para quien participa.

* * *

El impulso para formar APSE fue la inminente regulación de las medicinas alternativas en España, algo que no ha ocurrido, aunque hemos hecho muchos contactos en España y en Europa durante el proceso. En este momento no es algo que esté alto en la agenda política, y, reflexionando, puede ser que la no regulación sea mejor que una regulación que nos corte la libertad de trabajar como queremos. A nivel de la UE hay cierto progreso en reconocer las terapias alternativas no como profesiones sanitarias, sino como profesiones que requieren cierto nivel de competencia que debe ser reconocido, pero no regulado como sanitarios.

El principal beneficio de formar APSE ha sido la oportunidad de conocer y trabajar con mucha gente que practica y estudia esta terapia maravillosa: gente buenísima, pero personas como todos, con sus fuerzas y sus debilidades, sus propias historias y prioridades. Gente que ha puesto sus esfuerzos en hacer funcionar una asociación que ha logrado durar 30 años sin romperse en pedazos, sin demasiadas peleas ni egotismos, unida porque nos gusta lo que hacemos, porque disfrutamos de trabajar en equipo, de conocer y aprender de los demás, y de compartir momentos inolvidables. ♦

Gente que ha puesto sus esfuerzos en hacer funcionar una asociación que ha logrado durar 30 años sin romperse en pedazos, sin demasiadas peleas ni egotismos, unida porque nos gusta lo que hacemos, porque disfrutamos de trabajar en equipo, de conocer y aprender de los demás, y de compartir momentos inolvidables



Rolando Geider

¡30 ANIVERSARIO, VIVA LA APSE!

iiiY l@s soci@s!!!

30 años también he trabajado casi exclusivamente con Shiatsu, como practicante y como profe. Y ahora me pide Rafa, el actual presidente de APSE un artículo. Y se me ha ocurrido algo, y es algo que me ha costado muchos esfuerzos, algunas noches sin dormir para cosechar un gracias que otro cuando los entregaba. Pensaba compartir todos MIS APUNTES o casi que escribí para las clases por todo el territorio de Andalucía, mas unas escapadas a Bilbao, incluyendo tantas sesiones en el retiro ZEN Jiko An en la Alpujarra de Yegen, las APORTACIONES para la revista, que están disponibles para los lectores y los postrados en la casa de la “colina-yang” en Málaga.

Así que he decidido compartir mis apuntes. Los tendré que pasar al formato PDF, si alguien lo reclama. Son apuntes desde las iniciaciones hasta los posgrados. Estoy consciente de que me meto en barras de 9 pulgadas. ¿se dice así?.

Eso sí: con la condición, corrijo más bien será una sugerencia o petición.

1. Que me escriban por privado a mi correo: colinayang1947@gmail.com
2. Indicando el nivel de estudios.
3. Para que lo quiere.
4. Y si lo usa me gustaría ver una versión mejorada o personalizada.

Probablemente voy a usar WeTransfer, si los socios informáticos no me proponen otra plataforma.

Pues a disfrutar recibiendo y dando Shiatsu.
Buena suerte a todos.



David Ventura

REFLEXIONES SOBRE NUESTRA PROFESIÓN

Me parece bastante evidente que tenemos un conflicto serio en el mundo del shiatsu a la hora de darnos a conocer. Esto tiene consecuencias tanto prácticas como más esenciales, vivenciales. Lo vemos en lo poco asertivos que somos a la hora de ofrecer a alumnos o clientes nuestra profesión. No hay la seguridad ni la tranquilidad con que se venden otras formas de trabajo corporal, fisioterapia u osteopatía, cuyas practican-tes se sienten respaldadas por su formación para ser profesionales competentes y respetadas también fuera de su profesión.

No es nuestro caso, lo demuestra el hecho de que hay poquísimos shiatsushis que hagan solo shiatsu en su consulta. Veremos esto más adelante.

Sorprende la dificultad que hay para definir lo que hacemos, qué es el shiatsu. Aun recuerdo las infinitas discusiones en la European Shiatsu Federation para llegar a un consenso que finalmente fue de mínimos y nada inspirador para nadie. Es interesante ver un poco como hemos llegado hasta aquí.

El shiatsu original, Namikoshi lo definió como tal, es radicalmente diferente al que practican otras formas de entenderlo, sean Shiatsu Zen, Quántico, Gestáltico, Seiki, Movement Shiatsu... No es una crítica, al contrario, esta variedad es enriquecedora, pero

hay que advertir que salir de la estructura de Namikoshi requiere un nivel de trabajo personal importante por parte de las practicantes para que no se convierta en una amalgama difícil de definir o utilizar. Cada practicante deberá hacer suyo este arte. Esto es lo que nos complica la vida, pero justamente aquí está la gracia.

**hay poquísimos
shiatsushis que
hagan solo shiatsu
en su consulta**

Cada tipo de shiatsu incluye particularidades que en origen poco o nada tienen que ver con la propuesta original. Esto hace que, a día de hoy, hay quien considera que el único shiatsu verdadero es el estilo Namikoshi. Hay que reconocer,

sin embargo, que los practicantes de esta forma no tienen las mismas dificultades que tenemos los demás para definir nuestra profesión y están menos confusos en su posición dentro del mundo de las terapias corporales orientales.

Una de las diferencias que llama mucho la atención, es que en origen, la MTC no formaba parte del cuerpo lectivo del Shiatsu, aunque sí, y mucho, su mirada sobre el ser humano y su relación con el mundo. La base filosófica era armoniosa con la visión de la MTC (el concepto del Qi, la relación de la persona con el universo, ...) aunque su práctica estaba más orientada al trabajo sintomático. Esto se debe, quizás, al momento histórico en que se originó, la ocupación militar estadounidense



de Japón después de la segunda guerra mundial. De hecho fueron los estadounidenses los que regularon la práctica del shiatsu.

Algo que me parece muy positivo es que el shiatsu ha sido capaz de evolucionar como pocas formas de trabajo corporal lo han hecho y además sin grandes conflictos ni divisiones.

El Zen Shiatsu de Masunaga fue el primer gran desafío y un cambio radical en la forma de entender y aplicarlo. Incluyó conceptos totalmente nuevos: un nuevo trazado de los meridianos, la idea de continuidad del flujo energético, se da menos importancia a los puntos, se incluye la MTC pero adaptándola a una visión más occidentalizada que incluía la psicología del individuo, el Kyo y el Jitsu, etc.

Inspiró y se extendió por occidente con gran rapidez, al proponer un trabajo corporal energético muy distinto al de los europeos (masaje sueco, quiromasaje...)

Siendo europeos tenemos tendencia a investigar siempre vías alternativas que incluyan nuestra visión del mundo y como encontrar la forma de encajar con la filosofía oriental que hay detrás del shiatsu. De ahí que hayan aparecido formas nuevas formas de enfocar tanto la teoría como la práctica del shiatsu. No voy a entrar a enumerar ni a ver en detalle cada una de ellas por su extensión.

Hay algo parecido a dos grandes aproximaciones, una más yang y otra más yin .

La primera, Yang, que busca el reconocimiento de las instituciones y el respeto del estamento médico. Pone el foco en la anatomía, patología, diagnóstico y tratamientos específicos precisos, técnica, oferta profesional , etc. Esto ha cambiado radicalmente los planes de estudio de escuelas y profesionales en aquellos países de Europa en los que el shiatsu ha sido más o menos aceptado o legalizado. Se han incrementado las horas dedicadas a la MTC enfocada a lo sintomático, al aprendizaje de patologías y a una forma de presentarse paramédica. Se ha esquematizado , fragmentado y encogido la visión amplia holística oriental para reducirla a conceptos prácticos asumibles para las mentes legisladoras europeas. Se intenta no utilizar términos conflictivos que generan fricción legal tales como enfermedad, diagnóstico o cura, y se usan todo tipo de eufemismos para esquivar regulaciones.

Todo ello, sin que se llegue a ser considerado por nadie como médico oriental ni occidental, claro. El nivel de horas de estudio y práctica no son comparables y tampoco la responsabilidad con los resultados del trabajo.

En este sentido creo que quienes toman este enfoque paramédico acaban sintiéndose en falso, inseguros e incluso fraudes o deshonestos. No es de extrañar, ya que lo que venden es un argot semimédico y una falsa profesionalidad imitativa. Suena duro, pero de hecho

lo triste es este afán de aceptación en base a lo que no define nuestra profesión.

La segunda aproximación, Yin, busca conectar con lo menos obvio, lo más energético, menos mental, llegando a lo etéreo o fuera del tiempo – espacio. La mente parece la enemiga que nos confunde generando dificultades en la vida.

Otra vez disociamos cuerpo y mente a pesar de vernos como profesionales holísticos. La mente es la base de la duda, de la investigación, del juego, y obviarla reduce la riqueza estimulante en la sesión.

Aparece el trabajo sin contacto corporal, incluso con vidas pasadas y entidades presuntamente relacionadas con el individuo. Todo es energía y sensación, fluir con el universo y conectar con el Tao. A veces se roza el chamanismo en el deseo de trabajar “en profundidad”. Rechaza cualquier razonamiento, cuestionamiento, duda o demanda de demostración verificable. Viendo a algunos practicantes no es de extrañar que se nos considere iluminados a veces.

Este enfoque tiene la ventaja de no buscar tanto el reconocimiento oficial. Al basarse en percepciones subjetivas no necesita contrastar sus resultados ya que se basa en las sensaciones vividas durante o posterior a la sesión de shiatsu. La experiencia puede ser particularmente atractiva al desactivar la capacidad crítica en el cliente y fomentar la entrega y el fluir a la “energía”.

Esto lleva al cliente a un estado primario, infantil, dependiente y no le empodera en absoluto. La experiencia puede ser potente pero no aprende nada de como llevar estas sensaciones a la vida diaria.

El nivel de proyecciones de algunos practicantes en este tipo de trabajo es a veces impresionante y alarma la falta de integridad

El shiatsu es el
arte del contacto
real entre
personas. Para
ello utilizamos
el cuerpo, la
presencia y la
actitud correcta en
todo momento.

personal y la manipulación emocional a que someten al cliente. Se arriesga poco ofreciendo soluciones para casi todo tipo de situaciones. Se utiliza el argot oriental, bases de terapias psicológicas y el rol de sanador para enfatizar la “exquisita” sensibilidad del practicante.

Ambos enfoques se alejan de lo que es, para mi, lo esencial del shiatsu: el contacto real con nosotros mismos y con nuestros clientes.

Hay que encontrar un punto medio satisfactorio que aúne ambos enfoques, fluidez y rigor, precisión y amplitud de concepto, investigación y empatía, energía y cuerpo, en definitiva.

Sin intentar ser lo más honestos posibles, humildes y conocer nuestras limitaciones, no deberíamos dedicarnos a acompañar terapéuticamente a nadie.

El shiatsu es el arte del contacto real entre personas. Para ello utilizamos el cuerpo, la presencia y la actitud correcta en todo momento.

Sabemos que intentar separar cuerpo de energía es imposible. Como humanos y seres vivos, ¿hay uno sin la otra o viceversa? Activando,

Sin intentar ser lo más honestos posibles, humildes y conocer nuestras limitaciones, no deberíamos dedicarnos a acompañar terapéuticamente a nadie

conectando, vivificando el primero en la sesión afectamos directamente la segunda.

El proceso que se desencadena entonces es, creo, lo que de verdad importa y tiene efectos terapéuticos. No solo lo son los puntos, meridianos y técnicas, (imprescindibles por otra parte para nuestro desarrollo personal y profesional).

Es aquí donde vemos la importancia que tiene la calidad del contacto, la presencia y actitud del profesional. Lo que transmitimos al tocar no es solo presión, es lo que realmente somos, en el mejor de los casos claro. La calidad de la persona que toca es lo que realmente genera movimiento energético o vital, activando el sistema.

Toda la inmensa información que hemos recibido de la milenaria tradición oriental es un compendio de investigación, pensamiento y práctica y debe ayudar a clarificar la mejor forma de hacer contacto con nuestros semejantes para serles de utilidad.

Hoy en día, además, tenemos acceso a otras aportaciones de nuestro mundo que ayudan

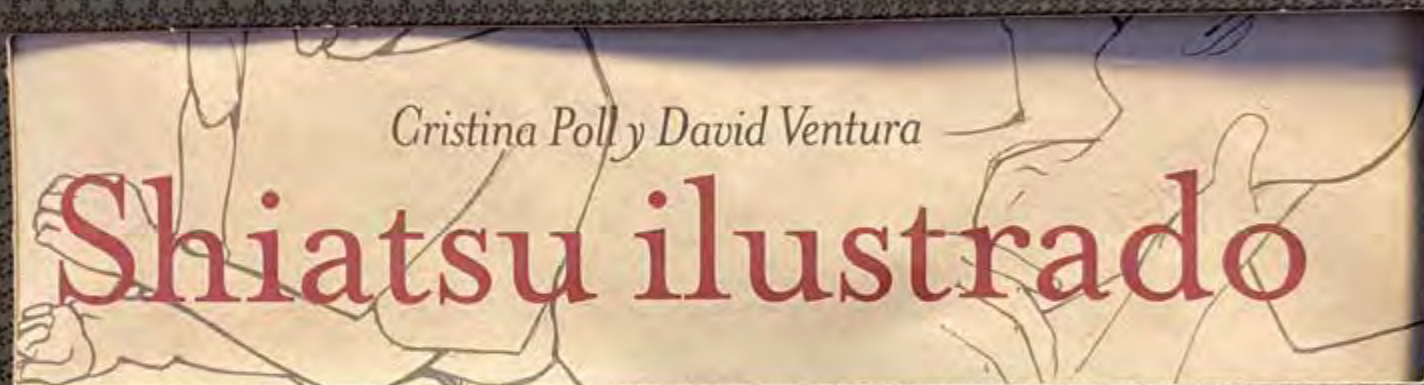
a ampliar y fortalecer al shiatsu y lo hacen más vivo y actual. Lo que me confunde es ver como lo nuclear de nuestro arte se pierde por querer ser algo más que contacto real entre humanos. ¿Acaso hay algo más potente?

Lo que vayamos integrando en el shiatsu debería fortalecer el contacto y la relación, no diluirlo, y dar a cada estilo o practicante una seguridad y confianza en que lo que ofrecemos es en verdad lo mejor de nosotros, nuestra joya a compartir. Por esto es hermoso ver opciones de trabajo distintas.

Siempre me sorprende que teniendo este regalo que es el shiatsu no apreciemos lo que vale. Acabamos la formación y parece que sin acupuntura, fisioterapia, osteopatía, gestalt o lo que sea no nos basta para empezar este maravilloso viaje que se nos ofrece para desarrollo y disfrute en esta vida.

Apuesto, repito, por el shiatsu enriquecido y vivo aunque me gustaría ver más entusiasmo en como lo vivimos y lo damos a conocer. ♦

**¡Larga vida
al shiatsu!**



Una ventana al arte del contacto

La *Escola de Shiatsu i Moviment*
pone a la venta el libro

Shiatsu ilustrado.

Una ventana al arte del contacto

De **Cristina Molsa Poll** y **David Ventura**. Este libro, cuidadosamente ilustrado, es una guía para aprender y enseñar la secuencia básica de shiatsu de primer curso. Como veis, contiene explicaciones detalladas sobre cada movimiento, algunos consejos e indicaciones anatómicas.

Si quieres conseguir uno o
mas ejemplares, ponte en
contacto con la escuela:

info@shiatsu-movimiento.com

Pere Aguiló
Dhimahi Shiatsu

EL JUEGO DEL OMBLIGO Y EL TAI YIN



1. El Cuento del Ombligo

—Me miré el ombligo y jugué a que mi ombligo era diferente de mí. Jugué a separarme de mí. ¡Estoy loco!

—¿Y ahora qué hago?

—¿Jugar hasta que no puedas más?

—¿Y si me aburro?

—¡Jamás! ¡Tendrás una misión y las experiencias te abrumarán tanto que te olvidarás de que es un juego!

—¿Las experiencias?

—Si, sentirás tan fuerte lo que pase en el juego, que te olvidarás de Ti Mismo y dejarás que el juego no acabe nunca.

—Al juego le llamarás vida. ¡Cuanto más fuerte sientas más intensa será esa vida!

—¿Esa vida? ¿Es qué habrá muchas “vidas”?

—Todas las que quieras hasta que te hartes de jugar.

—¿Y para qué todo esto?

—¿Para jugar? ¿Para saber quién es el que mira tu ombligo? ¿Para, simplemente dejar de tener interés en el saber para qué? ¿Para, hartos de saber, empezar otra vez a ser? ¡Yo qué sé!

—¡Uff...!

—¡Otra vez no te mires el ombligo! ¿Vale?

—¡Vale!

2. Introducción

El Sentir Fuerte hace que nos olvidemos de Nosotros Mismos, y nos entreguemos totalmente al **juego de la vida**, porque la vida la hemos elegido para jugarla, no para resistirse a jugarla. Explicado de otra manera, **sin sentir, la vida no tiene sentido**.

Ya que un día, nos miramos el ombligo y creamos la dualidad separándonos de Nosotros Mismos, ¿Vamos a disfrutar del juego?

Todo esto tiene que ver con un antiguo meridiano de la Medicina China: **El Tai Yin**.

Tai Yin es el **conector a la vida y el disfrutador de la vida**, el que **crea adicción** a estar vivos. Tai Yin nos convierte en yonquis, en consumidores de vida y mientras más vida consumamos, más fácil nos será vivir en este mundo material y denso.

Si Tai Yin está mínimamente equilibrado, no hay ganas de morir.

Tai Yin utiliza los espíritus del Metal, **el Po** y de la Tierra, **el Yi**. Al meridiano de **Pulmón** se le llama tradicionalmente Tai Yin del brazo y al meridiano del **Bazo-Páncreas**, Tai Yin de la Pierna. Da mucho juego considerar Pulmón y Bazo-Páncreas como la expresión del Tai Yin en una vibración más densa (Bazo-Páncreas) y una más liviana (Pulmón).

El Tai Yin del brazo (Pulmón) es capaz de extraer energía del aire que respiramos. **El Tai Yin de las piernas** (Bazo-Páncreas) es capaz de extraer energía de los alimentos.

Otra fuente de vida y de energía, aún más sutil que el aire, son **las sensaciones** que nos producen nuestros sentidos.

- **Ver**, imágenes hechas de formas y colores...

Podríamos definir la esencia del Tai Yin como el sistema que es capaz de extraer la energía necesaria para que la vida tenga base y sentido, una vez ya hemos nacido.

- **Oler** sutiles matices de aromas más o menos agradables...
- **Escuchar** palabras, música, sonidos naturales y artificiales...
- **Saborear** los mil sabores de alimentos y sustancias...
- **Sentir** a través del tacto mil objetos, texturas, personas...

Junto con el **AIRE** y los **ALIMENTOS** Tai Yin también extrae energía de nuestras **SENSACIONES**.

Si no respirar y no comer nos lleva a la muerte, podríamos afirmar que vivir sin los estímulos de nuestros sentidos nos lleva al mismo destino. Una de las peores torturas que se le puede hacer a una persona es la privación sensorial,

Podríamos definir la esencia del Tai Yin como el sistema que es capaz de extraer la energía necesaria para que la vida tenga base y sentido, una vez ya hemos nacido.

De forma parecida a la que un drogadicto está enganchado a la sustancia que consume, Tai Yin nos mantiene enganchados a la comida, al aire y a los estímulos sensoriales.

El sentir conecta a la vida, la privación sensorial, conduce a la muerte.

3. De la vibración al estímulo, del estímulo a la sensación y de la sensación a la vida.

Todo nuestro universo está en cambio continuo y en nuestro mundo físico, cada vez que algo cambia, produce a la vez, una vibración, también llamada onda, que se expresa como luz, calor, sonido, presión, campos electromagnéticos, etc. etc.



Esta onda contiene la información del cambio y además se extiende impactando y produciendo cambios a su alrededor.

Nuestros sentidos son sistemas receptores de ondas, cada uno de ellos procesa ondas de diferentes cualidades según sean sus características físicas.

La vista maneja lo que se llama el espectro electromagnético visible: con longitudes de onda de 380 a 780 nanómetros: 1 nanómetro= 0,000000001 metros.

El oído maneja frecuencias más bajas: desde 20 a 20000 Hercios o en longitudes de onda de 0,0172 (sonidos agudos) a 17,2 metros (sonidos graves).



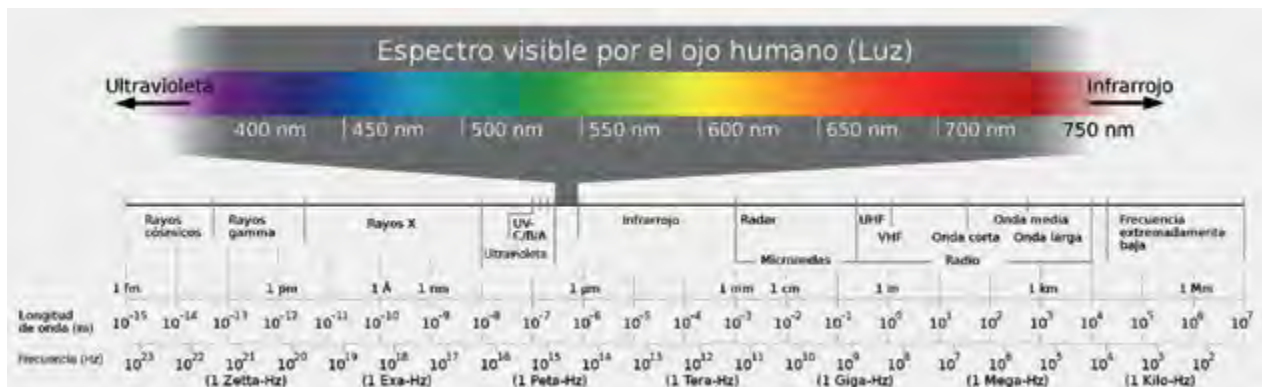
El olfato y el gusto reciben la vibración de moléculas químicas.

El Tacto recibe la vibración de la presión, temperatura, y vibración eléctrica de los sensores nerviosos de dolor y placer.

4. El Filtrado:

Nuestros sentidos filtran un rango determinado de todas las vibraciones que les llegan, crean estímulos eléctricos y a través de los nervios, estos estímulos llegan a diferentes zonas del cerebro.

Nuestro cerebro conecta con nuestra **“Conciencia de la Realidad”** llamada Shen en MTC y le transmite la información del estímulo. Solo si ese estímulo es lo bastante interesante, nuestro Shen creará una “Sensación” que genéricamente se podrá clasificar en placentera o dolorosa.



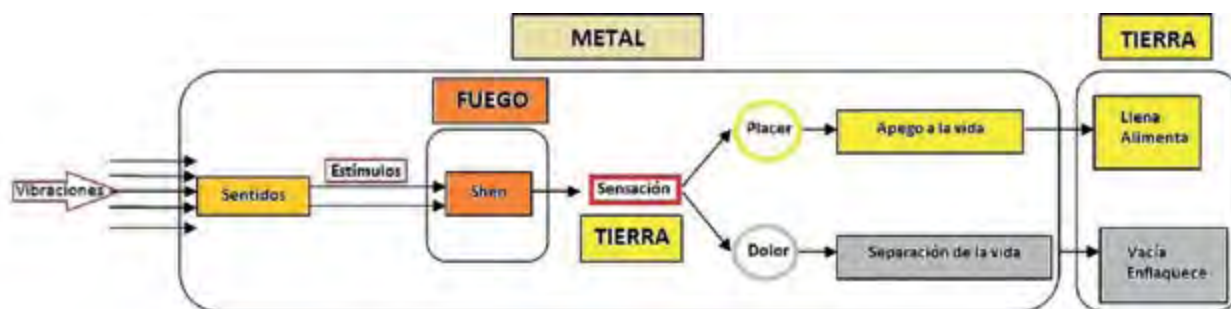
Todo lo que nos proporciona placer, hace que la vida sea interesante, nos apega a ella, nos llena, nos alimenta.

Todo lo que nos proporciona dolor, hace que la vida sea insatisfactoria y en un principio, nos motiva para volver a conseguir placer, aunque si no lo conseguimos, irá creando desinterés hacia la vida. Aunque “negativo” el dolor también es un estímulo que nos ayuda a seguir vivos.

El desinterés por nuestro entorno, la falta de sensaciones nos acerca a la muerte.

5. Tai Yin, Sensación y Shiatsu.

Actualmente se habla del Tai Yin de los brazos (Meridiano de Pulmón) y el Tai Yin de las Pierna (meridiano de Bazo), pero en la Medicina China Antigua existía el concepto de Tai Yin como la función principal que, si funcionaba correctamente, aseguraba un cuerpo físico adecuado para vivir y unas ganas e interés por lo que va sucediendo en la vida, es decir, aseguraba el “enganche” a la vida.



El Shiatsu utiliza el Tai Yin como vehículo para producir cambios, es decir, movimiento en los procesos.

Trabajamos sobre un cuerpo físico real produciendo vibraciones que los sentidos transforman en estímulos que con un poco de suerte son “interesantes” para el Shen del receptor y se transforman en **sensaciones** que a través del dolor o el placer producen cambios reales.

La sensación es la mejor manera de hacer evolucionar los kios profundos y llevarlos a la superficie donde se pueden tratar.

El placer es evidente que crea adicción y hace que estemos a gusto viviendo, pero incluso las enfermedades y el dolor es la manera que tiene el **Po** (espíritu del Pulmón) de llevar la atención y todos los recursos del cuerpo hacia lo que pone en peligro la vida y por lo tanto, también es un medio de protegerla.

6. Los Sentidos.

La vida por tanto depende de las sensaciones de dolor y de placer, y las sensaciones las producen los estímulos que producen los sentidos. **Potenciar los sentidos y hacer shiatsu teniéndolos muy presentes es una idea a investigar.**

El Olfato, es muy primitivo, activa recuerdos primitivos, nos abre a lo interesante, **nos permite rastrearlo** y también hace saber claramente lo que no interesa. Esta **muy conectado con la intuición**: “Esto me huele mal”.

El Oído también es primitivo, nos permite **captar rápidamente** ambientes amables y nos pone en alerta inmediatamente cuando hay peligro. Conectado con el elemento Agua.

El Tacto es el sentido más extenso en tamaño y es el primer sistema de comunicación con el mundo externo. A él nunca podremos renunciar en vida, si nos faltan algunos sentidos podemos adaptarnos, pero no sentir ningún contacto, lleva a la locura y a la muerte. Es

algo **muy íntimo** y **extrae información de lo externo más cercano**. Es muy sofisticado y la información que nos da es tomada muy en cuenta por todo el organismo: calor – frío, dolor – placer, presión, etc.

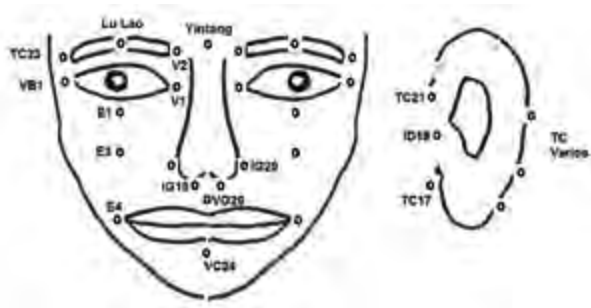
El Gusto es fundamental para el **elemento Tierra**, nos pone muy en contacto con lo físico, con lo material. Decide que entra al sistema digestivo y que no.

La Vista es el sentido más sofisticado y evolucionado, es mas general y necesita muchos más recursos de la mente para clasificar toda la información que le llega. Una cosa es mirar y otra ver. A veces para activar la intuición y los demás sentidos se anula la vista.

7. Ejercicio de estimulación física de los sentidos utilizando puntos:

Olfato - Nariz: Estimular IG19, IG20 a ambos lados y VG26.

Vista - Ojos: Estimular en círculo en ambos lados a la vez: V1, V2, Lu Lao, TC23, VB1, E1 y Yintang.



Oído - Orejas: Estimular en círculo en ambas orejas a la vez desde TC17, hasta TC21 y ID19, Estimular luego todo el pabellón auditivo. Meter los dedos en los orificios auriculares y hacerlos vibrar.

Gusto – Lengua Boca: De forma simétrica, estimular E3, E4, VC24, VG26 y VC23 (encima

de la nuez). Agua celeste: dar 21 vueltas en cada sentido con la lengua por fuera de los dientes, acumular saliva y tragarla en tres veces siguiendo mentalmente su recorrido hasta el estómago.

Tacto – Piel: Estimular MC8. Estimular “**Los Cuatro Sutras**”: 4 puntos en la mano, cara palmar, en los dedos 2 al 5, en el centro de las 4 articulaciones interfalángicas proximales. Hacerlo en las 2 manos. Estimular “**Los Cinco anuncios**”: 5 puntos en las puntas de los dedos de la mano. Hacerlo en las 2 manos.



8. Tres últimas máximas para fortalecer nuestro Tai Yin y así tener un cuerpo físico fuerte y con él disfrutar más de la vida:

Mantener fuertes y sanos nuestros **Zang de Pulmón** y de **Bazo-Páncreas** nos hará vivir más felices: ejercicios de Qi Gong u otros, tratamientos shiatsu, acupuntura, etc.

Respirar aire vivo, comer adecuadamente comida natural con su energía vital intacta.

Entrenar y estimular nuestros sentidos: refinar nuestro oído, entrenar nuestro gusto, ejercitar y expandir nuestra vista, rodearnos y apreciar los aromas naturales, sentir nuestra piel, acariciar y ser acariciados. ♦

Elodie Rey

COLOQUIO DE LA FEDERACIÓN FRANCESA DE SHIATSU TRADICIONAL (FFST) SOBRE EL SISTEMA REPRODUCTOR

Este año, la Federación Francesa de Shiatsu Tradicional presentó una propuesta irresistible: ¡un coloquio dedicado al sistema reproductor! No podía perderme esta oportunidad, así que, respaldada por mi experiencia y formaciones previas, decidí asistir para “expandir horizontes”



Mi Formación Inicial

Hace un par de años, recibí formación en Shiatsu y ciclo menstrual con Fanny Roque, presidenta de la FFST, para poder apoyar a mujeres y personas con útero en sus dificultades relacionadas con el ciclo menstrual. A partir de esta experiencia, comencé a investigar sobre temas como la endometriosis,

adenomiosis, SOP y TDPM*. Poco después, llegaron a consulta muchas personas con dolor menstrual y desajustes hormonales, a menudo con una historia marcada por la falta de apoyo, escucha y comprensión. Como bien dijo un filósofo: ¡Cuánto más aprendes, menos sabes! Así que esta nueva formación me planteó nuevas preguntas y motivaciones para investigar.



El Enfoque del Coloquio

La pelvis, ese centro olvidado y menospreciado, fue la protagonista de este seminario. La movilizamos, cuestionamos, exploramos y alineamos con un único propósito: “centrarnos” y equilibrar nuestra energía, nuestro Qi. Nombramos conceptos como Mingmen, el Hara y, por supuesto, los Vasos Maravillosos.

Este seminario fue el resultado de un esfuerzo colectivo, desde la elección del tema hasta la realización. El “comité de administración” de la FFST propuso varios expertos que ofrecieron diversas perspectivas sobre la temática desde la medicina oriental y occidental.

Ponentes Destacados

La riqueza de este seminario se apoyó en la diversidad de enfoques y trayectorias de las y los ponentes, todas ellas convergiendo

en una misma intención: **profundizar en la comprensión del sistema reproductor desde el shiatsu, la medicina tradicional china y disciplinas afines**, sin perder de vista la experiencia corporal, emocional y relacional.

Suzanne Yates, referente internacional en shiatsu y acompañamiento del embarazo, compartió más de treinta años de investigación sobre los **Vasos Maravillosos** y su papel en los grandes momentos de transformación de la vida: concepción, embarazo, parto, posparto, menopausia y andropausia. Presentó su concepto de Maturescence, una lectura de las etapas vitales basada en los ciclos de siete años para las mujeres y ocho para los hombres, según la medicina china. Su enfoque propone una visión amplia, cíclica y profundamente respetuosa de los procesos reproductivos y de maduración.

Desde otra perspectiva, **Iván Bel**, Autor del blog Ryoho Shiatsu, y del libro “el espíritu

del shiatsu”. trajo a este seminario el tema de la impotencia sexual masculina (incluyendo disfunción eréctil, falta de movilidad de los espermatozoides, falta de libido...) y como acompañar vía el shiatsu y la MTC.

Mounia Bouhamidi, con más de veinte años de experiencia acompañando a mujeres durante el embarazo y el posparto, ofreció una reflexión profunda sobre el **trauma** y cómo este atraviesa el cuerpo, la pelvis y la vivencia reproductiva. Su intervención invitó a revisar nuestras posturas como terapeutas y a afinar la calidad de presencia en el acompañamiento.

La dimensión psicoemocional estuvo también muy presente gracias a **Sophie Alet**, profesora especializada en shiatsu y salud mental, quien centró su taller en el papel del **Hun y del Po en el momento de la concepción**, abriendo un espacio de reflexión sobre la relación entre cuerpo, psique y proyecto de vida desde la medicina china.

Barbara Aubry aportó una mirada integradora, combinando **sensitive shiatsu, kundalini, Zen Thai Shiatsu y el trabajo con los vasos maravillosos**. Su enfoque puso el acento en la percepción fina, el ritmo (incluyendo pausas en el hacer para dejar el cuerpo actuar por sí mismo) y la escucha profunda del cuerpo como vía de regulación y reorganización.

Sylvie Allard, terapeuta de shiatsu desde 2005, presentó su experiencia con talleres de **do-in en el hospital**, dirigidos a personas con endometriosis. Su trabajo mostró cómo prácticas sencillas y accesibles pueden convertirse en herramientas valiosas para la regulación del dolor y la reapropiación corporal.

Fanny Roque, presidenta de la FFST y especializada en **shiatsu /ciclo menstrual y shiatsu /oncología** presentó dos talleres: uno sobre la **libido** y otro sobre el **cáncer del cuello uterino** el taller presentó técnicas para los **efectos secundarios** más frecuentes: trastornos digestivos, **dolores pélvicos, secuelas cicatriciales**. Los practicantes se llevaron **herramientas concretas** para adaptar sus sesiones según las necesidades de las clientas.

Por su parte, **Valérie Capel** y **Tristan de Parcevaux** propusieron un abordaje de la pelvis desde una perspectiva **muscular y fascial**, fusionando yoga, do-in y fascioterapia, y poniendo en diálogo estructura, movimiento y energía.



El coloquio contó también con la presencia de ponentes internacionales como **Chris McAlister**, quien exploró el trabajo de los **cuatro mares** a través del qigong y el shiatsu, Stéphane Cuypers profesor y autor quien presentó su trabajo sobre la energía sexual y el Genki, así como conferencias de **Michel**

Odoul sobre la simbología de la pelvis y **Bernadette de Gasquet**, médica y profesora de yoga quien nos habló del periné y su relación con el diafragma, ampliando aún más el diálogo entre disciplinas y enfoques.

Varias figuras del mundo médico nos proporcionaron un enfoque más occidental como un urólogo, una sexóloga, una ginecóloga permitiendo acceder a un lenguaje específico dando legitimidad a los practicantes de shiatsu para actuales y futuras colaboraciones en hospitales, asociaciones...

El seminario incluyó incluso la intervención de una abogada especializada en derecho de

la salud, quien iluminó el complicado camino de la publicidad en nuestras prácticas y el uso responsable del lenguaje.

Espacios de Interacción

Más allá de los contenidos, este congreso ha sido de una gran riqueza gracias a los espacios de encuentro y a los vínculos que se han tejido: reencuentros con compañeras y compañeros de formación, encuentros posibilitados por las redes, y hermosas conexiones nacidas en los intersticios pensados y organizados por el consejo de administración.

Me voy profundamente nutrida (en todos los sentidos), inspirada y agradecida a todas las personas ponentes por la generosidad de sus transmisiones, así como al consejo de administración de la federación y a Lise, sin quienes nada de esto habría sido posible.

Este congreso es fruto del trabajo voluntario de muchas personas que, desde hace más de un año, se han coordinado y organizado para que este proyecto viera la luz. Así que, GRACIAS.

Estos tiempos de encuentro y de intercambio son, a mi entender, esenciales para hacer evolucionar la profesión, romper compartimentos entre prácticas y seguir tejiendo una comunidad profesional viva, comprometida y humana.

Mirando Hacia el Futuro

En resumen, este coloquio abrió nuevas vías para el futuro de la práctica profesional del shiatsu, derribando barreras entre estudiantes y profesionales con un enfoque común: integrar el shiatsu en el ámbito de la medicina occidental. Al igual que APSE, la FFST trabaja para dar a conocer el shiatsu y sus beneficios. Esta temática resonó con muchas personas, abarcando a mujeres y hombres



desde la edad fértil hasta el final de la vida reproductiva. Podríamos incluso extender la discusión hacia enfoques menos comunes, como el shiatsu en relación con el aborto, la pérdida neonatal, el ciclo menstrual en cuerpos no “normativos” y el tratamiento hormonal desde la MTC y el shiatsu...

Es fundamental inspirarse en estas iniciativas y, a través de un esfuerzo colectivo, seguir avanzando en esta dirección. Debemos crear espacios de reflexión como este coloquio, así como la revista y el podcast de APSE, para juntos imaginar y construir el futuro del shiatsu. ♦

www.tribukokoro.com



* La **endometriosis** es una condición en la que tejido similar al endometrio (la mucosa que recubre el interior del útero) crece fuera del útero, por ejemplo en los ovarios, trompas o zona pélvica. Este tejido responde a los cambios hormonales del ciclo menstrual, lo que puede provocar dolor pélvico, menstruaciones dolorosas, inflamación y, en algunos casos, dificultades para concebir.

* La **adenomiosis** ocurre cuando tejido similar al endometrio se introduce en la pared muscular del útero. Esto puede hacer que el útero aumente de tamaño y cause menstruaciones abundantes, dolorosas y sensación de presión en la pelvis. A menudo se confunde con la endometriosis, aunque son condiciones diferentes y pueden coexistir.

* El **Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)** es un trastorno hormonal que afecta al funcionamiento de los ovarios. Se caracteriza por desequilibrios hormonales, ciclos menstruales irregulares, posibles quistes ováricos y síntomas como acné, aumento de vello o dificultad para ovular. También puede estar asociado a resistencia a la insulina y requiere un abordaje integral.

* El **Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM)** es una forma más intensa del síndrome premenstrual, en la que los síntomas emocionales y físicos son especialmente severos y afectan de forma significativa a la vida diaria. Puede incluir irritabilidad extrema, tristeza profunda, ansiedad, fatiga y cambios de humor marcados, que aparecen en la fase premenstrual y mejoran tras la menstruación.

Mercè Tafalla

SHIATSU EN GRUPO



acía tiempo que me rondaba la idea de hacer talleres de shiatsu, no como una formación, sino como una manera de hacer más accesible esta terapia. Algo así como, los miércoles a las 19 (en lugar de yoga) tengo Shiatsu. Se trataría de un espacio donde dar y recibir shiatsu, de manera informal, y disfrutar de los beneficios que tiene aun sin ir por una dolencia o motivo concreto. Pienso también que es una manera de dar a conocer de manera práctica nuestro oficio. Pero la verdad, no me animaba a intentarlo todavía. Así que cuando recibí una llamada del hospital de día para personas con trastornos de conducta alimentaria (Contextca) preguntándome si podía ofrecer un taller en el centro. Además de la sorpresa (ya que yo no había lanzado la propuesta), no dudé mucho en dar un sí.

Desde entonces, durante dos años estoy realizando un taller semanal de una hora con las personas ingresadas en el centro. He de decir que estoy más que satisfecha con el resultado. También durante medio año he estado dinamizando el mismo formato de taller en la asociación AADAS, que ofrece recursos y acompañamiento a sobrevivientes de violencia sexual.

En los dos grupos, las personas que asisten tienen dificultades para sentirse bien en su cuerpo y mucho más con el contacto. Siguiendo lo aprendido en espacios feministas (mi cuerpo es mío, yo decido) y en Movement Shiatsu, de lo primero que me he asegurado es de que cada una de las participantes pueda decidir si participa o no cada día y en cada momento, de que me puedan dar un No por respuesta a mí o a la persona con la que están practicando. Es así, conociendo y respetando los propios límites, que empezamos a construir nuestra casa en nuestro cuerpo. Después, poco a poco, hemos ido aprendiendo también a pedir lo que necesitamos, a lo que no estamos en general muy acostumbradas en nuestra sociedad. Estos dos principios me parecen básicos en cualquier trabajo corporal con cualquier persona, pero es verdad que las características de estos dos grupos ponen de relieve la importancia que tienen.



Es así, conociendo y respetando los propios límites, que empezamos a construir *nuestra casa en nuestro cuerpo*.

La dinámica de trabajo es sencilla: por lo general, se hacen parejas, entre todas decidimos qué queremos trabajar y en qué posición (sentadas o tumbadas), y a partir de la petición, yo improviso un shiatsu a una de las participantes y el resto siguen los movimientos propuestos. Luego, se cambia el rol. Es verdad que en el caso del hospital de día, al inicio había más resistencia. Tenían pudor de ser tocadas o tocar, y de la comparación que se pudiera dar entre los cuerpos. Así que, en las primeras sesiones utilizamos objetos (pañuelos, pelotas,

peines, pinceles, plumas...) para hacer el contacto. Incluso teatralizábamos un spa: una persona hacía de clienta y la otra de masajista/ peluquera o lo que fuera, y con los objetos que traíamos, performaban la escena. Caricias, toques, cosquillas suaves... promocionar sensaciones agradables y relajantes en un cuerpo acostumbrado a la culpa, a la tensión y a no ser escuchado. En un par de sesiones estuvieron dispuestas a probar el Shiatsu.

Aunque el shiatsu que se dan entre ellas no es el mismo que ofrecería una profesional, suele funcionar muy bien y suele ser muy satisfactorio. Uno de los elementos fundamentales sigue estando: el contacto. Además se refuerza la comunicación en cuanto a límites y deseos, evidentemente necesaria para cualquier relación. Se refuerzan los vínculos de cuidado entre ellas, y el confiar en el contacto de otra persona. Por supuesto, también van aprendiendo algunos movimientos



La regulación
no se enseña:
**se encarna,
se ofrece
y se recibe**

de Shiatsu, un poco de anatomía y algunos conceptos de MTC. Como lo que priorizo es el contacto entre ellas y la comunicación, no tengo un programa sobre la formación, dejo que surja esta parte a partir de sus preguntas o de los conflictos que traen. Realmente también trabajo así cuando se trata de una terapia individual.

Otra forma de contacto que está muy presente y actuando durante las sesiones, aunque sean grupales, es el Fuego. Llegar a este espacio procurando dejar de lado los prejuicios, y aceptando de manera incondicional su manera de ser y de estar, no queriendo cambiar nada en sus defensas, en su sintomatología. Y obviamente, aceptándome también a mi,

El contacto humano es absolutamente necesario

aceptando y gozando mi cuerpo y mi persona tal como son. Confío firmemente en su proceso y en su capacidad de regenerarse.

Conforme han pasado los meses, con más ganas esperan el momento de shiatsu. El grupo va cambiando porque hay altas y bajas, pero como el ambiente general es de aceptación, ganas y el espacio se siente seguro, las personas nuevas se suelen incorporar sin problema. Hay algunas personas que siguen sin animarse a probar después de meses; como he comentado, doy un gran valor a la palabra no, así que respeto su decisión. También hay zonas del cuerpo que casi nunca tocamos (hara y muslos, a veces parte alta de los brazos) porque resultan especialmente conflictivas. Tanto en un caso como en el otro, les doy mi opinión, sin darle mucha importancia al tema, de que creo que sería genial probar. Y de vez en cuando, ¡sucede!

Os animo a probar esta manera de trabajar; creo que nos puede ayudar profesionalmente (conseguir un grupo fijo puede darnos algo de estabilidad) y también nos puede ayudar a difundir el shiatsu. Y realmente creo que es un espacio terapéutico de primer nivel. La sensación de grupo y soporte mutuo, fomentan el elemento Tierra en las participantes. El contacto humano es absolutamente necesario. Y vamos aprendiendo a sentir el cuerpo, estrategias para resolver algunos conflictos, etc. Y que hay una cosa que se llama Shiatsu que es diferente a todo lo que has probado antes. ♦



Mercè Tafalla es terapeuta de Movement Shiatsu y se dedica a la enseñanza de este arte desde 2019. Ha habitado desde joven espacios trans-feministas y tiene un especial interés en el análisis y crítica que estos hacen de las violencias que nos atraviesan, también corporalmente. Trabaja pues, desde el cuerpo, para ayudar a otras en su búsqueda para habitarlo de manera mas libre y gozosa.

Marina de Franceschi

Socia de Apse, ex Presidenta de Apse y profesora de la Escuela Europea de Shiatsu en Bilbao

REGULAR O NO REGULAR

THIS IS THE PROBLEM

Cuantos años han pasado desde que los aires de una presunta regulación de las “terapias naturales” en España nos hicieron armarnos de valentía para elaborar en poco tiempo un informe al fin de contestar al Ministerio de Sanidad... Son casi 17, los años. Luego, el silencio. ¿Mejor o peor?

Os cuento la historia.

En 2008 la Comisión de Sanidad crea un grupo de trabajo para un análisis de la situación de las Terapias Naturales en España. En 2009, nada más entrar en la Junta, nos escribe directamente pidiendo un aporte sobre nuestra terapia Shiatsu: qué es, cuantos somos los terapeutas, dónde ejercemos etc...; tenemos dos meses de tiempo para redactar el informe. Entonces no se hacían reuniones on line, ¡todo era presencial! Vivíamos en: Cataluña, País Vasco, Andalucía, Murcia... Alarmados por la urgencia, cada uno hizo la maleta, dejamos nuestros compromisos familiares y sociales y nos reunimos durante un fin de semana para redactar un documento. Este documento se presentó al Ministerio de Sanidad antes de finales de 2009.

En 2011, este mismo Grupo de la Comisión Sanidad publica un dossier titulado “Terapias Naturales”, como resultado de la investigación sobre las Terapias Naturales en el país.

El documento quiere ser una respuesta y una publicación de conclusiones sobre las terapias naturales como punto de partida para una futura regulación, a partir de las contribuciones que las distintas organizaciones habían aportado al ministerio desde enero a junio del 2010, entre las cuales APSE. En este dossier, el Ministerio propone “diferenciar las técnicas con repercusión directa sobre la salud de las personas, de aquellas otras dirigidas a mejorar su bienestar, las cuales no se regularían”.



Leemos con ansiedad el documento; además, APSE estaba citada como Asociación que había enviado al ministerio su contribución. Conclusión: en el documento, el Shiatsu estaba entre las Terapias sujetas a regulación, porque tenían “repercusión directa sobre la salud”.

¡Estupendo!, decían algunxs entre nosotrxs, “por fin nos reconocen que esta disciplina sí que produce cambios en positivo en la salud de lxs receptores!”

“¡Cuidado con las regulaciones!” decían otrxs, “que nos la van a meter doblada, igual quieren obligarnos a que tengamos un título sanitario”...

Yo tenía claro que teníamos que anticiparnos y responder con una propuesta de regulación; lo que sabíamos era que en 2007 la Generalitat

de Catalunya había publicado un Decreto de regulación de las terapias naturales en que reconocía la especificidad de ellas y por tanto la posibilidad de ejercerlas, siempre y cuando se tengan los conocimientos específicos de la materia, también por parte de no-sanitarios. Pero...el Estado Español lo anuló.¹

La cosa pintaba mal.

Propuse en Asamblea General la constitución de un grupo para estudiar el tema y así lo hicimos. El Grupo Regulación tenía cuatro miembros:

Brian Carling, ex Presidente de APSE y ex Presidente de la FES, Inma Bonnet, entonces Directora de la Escuela Zenit Shiatsu de Barcelona, Sharon Farley, de la Junta Directiva de APSE y delegada de Relaciones con la FES y yo, que en aquel entonces acababa de dejar la Presidencia de APSE.

Nos reunimos en dos ocasiones en largos fines de semana para elaborar un borrador; tomamos contactos con lxs Presidentxs de las anteriores Juntas que habían abordado algunos aspectos del tema; y contactamos con los países de la FES, estudiamos las regulaciones del Shiatsu que se habían hecho, sobre todo en Austria. Consideramos también el nuevo marco Europeo de Calificaciones en Educación (MEC), para ver dónde se podría situar a la Formación de Shiatsu, con sus horas y materias. Nos sumergimos en el tema con intensidad y dedicación; era extremadamente difícil elegir el lenguaje (por ejemplo, no hablar en términos sanitarios sobre la salud y la enfermedad) y comprender cuál era la vía posible que convenía abrir para garantizar el derecho al trabajo de nuestro colectivo profesional.

¹ Decreto Generalitat Catalunya, anulado, en 2007: <https://vlex.es/vid/seregulacion-condiciones-terapias-naturales-29742080>

Finalmente, en 2013 presentamos en la Asamblea el documento: ***Propuesta de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España para la regulación de la profesión en España.***

El documento, de 13 páginas, está dividido en varios capítulos:

1. Propuesta de un marco legal para una realidad existente de profesionales de Shiatsu;
2. Directrices de la Comunidad Europea;
3. Shiatsu como sistema de apoyo y promoción de la salud;
4. Propuesta de un modelo innovador de autoregulación, siguiendo modelos de otros Países de la Comunidad Europea;
5. El perfil del Profesional;
6. Consecuencias y beneficios potenciales de este tipo de regulación;
7. Presentación de la Asociación de Profesionales de Shiatsu en España (APSE) y de la Federación Europea de Shiatsu (ESF);
8. ANEXO I: investigaciones sobre el Shiatsu;
9. ANEXO II: datos cronológicos.

Se aprobó con grandísima mayoría. Lo remitimos al Ministerio, que nos mandó el acuse de recibo. Es el único documento aprobado en Asamblea que afronta esta cuestión.

Luego, no pasó nada. El tema de la regulación está en el aire pero no hay avances de parte del Estado. Tal vez, ¿sea mejor así? ¿O no? El documento está en las actas de la Asamblea, pero creo que merece la pena que no sea una reliquia que las mareas del tiempo vayan alejando año tras año. He decidido que os lo voy a re-presentar y que voy a pedir a la actual Junta de APSE que lo cuelguen en el área reservada para socios en la web, para que lo podáis leer. ♦

Pedro Fdez Jabalera

30 AÑOS DE SHIATSU, 30 AÑOS DE CAMINO COMPARTIDO



El primer encuentro

La primera vez que vi la palabra Shiatsu no sabía que estaba asistiendo al inicio de un vínculo que, casi dos décadas después, seguiría definiendo mi manera de entender la salud, el acompañamiento terapéutico y la relación con el cuerpo.

Fue en Sevilla, corría el año 2007, y el lugar era un centro de yoga llamado Lashala. En su tablón de actividades se ofrecía un curso de iniciación al Shiatsu. No conocía la disciplina. No sabía exactamente en qué consistía. Pero la palabra me cautivó de inmediato. Sonaba distinta. Profunda. Prometedora. Y, desde entonces, no ha dejado de cautivarme.

El Shiatsu se presentó como un lenguaje nuevo, capaz de leer el cuerpo más allá del síntoma

Más que una técnica

Aquel primer encuentro no fue solo con una técnica, sino con una forma de mirar. El Shiatsu se presentó como un lenguaje nuevo, capaz de leer el cuerpo más allá del síntoma, de escuchar donde otras disciplinas solo intervenían. Desde el primer contacto entendí que no estaba ante una terapia más, sino ante una vía de comprensión integral del ser humano.

Con los años, el Shiatsu dejó de ser solo una práctica profesional para convertirse en mi *sadhana*, mi camino de autoconocimiento y de regreso a la esencia. A través del Shiatsu he aprendido coherencia: entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago. He cultivado una escucha más profunda, no solo del cuerpo del otro, sino del mío propio. Y he reconectado con una sabiduría que siempre estuvo

ahí, dentro y entre nosotros, esperando ser atendida.

Para mí, el Shiatsu es mucho más que una técnica. Es mucho más que “presión con los dedos”. Es un arte, un camino y una actitud ante la vida. Requiere presencia, escucha y mucho corazón. Por eso, el Shiatsu siempre está en mí, incluso cuando realizo otras prácticas como masaje thai, deep tissue o masaje relajante. Está en la calidad del contacto, en la intención y en la escucha profunda.

Comunidad, familia y asociación

El Shiatsu me ha permitido conocer a grandes personas que se han convertido en familia. Vínculos que trascienden lo profesional y que se sostienen en valores compartidos. En este sentido, la labor de APSE es profundamente multidimensional: organizativa y profesional, pero también social y humana, creando comunidad y tejido relacional.

APSE no es solo una entidad representativa; es un espacio de referencia, de encuentro y de respaldo. Un lugar donde sabemos que no caminamos solos.



Compromiso y profesionalización

Durante mi etapa como presidente de APSE tuve la oportunidad de contribuir activamente a ese proyecto colectivo. Fue un periodo de trabajo intenso orientado a fortalecer la estructura de la asociación y adaptarla a los retos de una profesión en evolución.

Entre los hitos de ese recorrido destaco la modificación de los estatutos de APSE, la integración digital de profesionales de Shiatsu de toda España y la participación de la asociación en el Congreso de Evidencia Científica y Regulación de las Terapias Naturales, celebrado en Peñíscola en septiembre de 2019. Acciones todas ellas orientadas a dar mayor solidez, visibilidad y reconocimiento al Shiatsu.

(enlace asistencia congreso : https://www.youtube.com/watch?v=J_cSNeYV0uU)

Formación continua y apertura al mundo

Uno de los grandes pilares de APSE ha sido siempre la formación continua. A lo largo de estos años, la asociación ha promovido cursos, seminarios y encuentros de altísimo nivel, acercando a España a profesionales de referencia internacional. Esta apuesta constante por la excelencia mantiene vivo el aprendizaje, el rigor y la evolución del Shiatsu en nuestro país.

Un camino compartido hacia el futuro

Hoy, al celebrar los 30 años de APSE, siento gratitud y compromiso. Gratitud por todo lo



recibido —formación, acompañamiento, comunidad— y compromiso con seguir cuidando y transmitiendo la esencia del Shiatsu con honestidad, presencia y corazón. El Shiatsu sigue vivo porque se practica desde la coherencia, porque se comparte y porque se sostiene en lo colectivo. Que estos treinta años sean solo una etapa más de un camino que continúa creciendo, profundizando y conectándonos, como personas y como profesionales, en servicio de la vida. ♦

El Shiatsu sigue vivo
porque se practica
desde la coherencia,
porque se comparte
y porque se sostiene
en lo colectivo.

Ana María Gutiérrez Salinas

AUTOSHIATSU PARA LA ERA DIGITAL

Volver al eje, recuperar el Hara y liberar patrones de estrés en 15 minutos



1. Cuando el cuerpo pide una pausa (y la pantalla no la da)

Vivimos en una época de hiperconexión externa y, paradójicamente, de desconexión interna. Trabajamos, estudiamos, enseñamos y nos relacionamos a través de pantallas. El cuerpo lo acompaña como puede: hombros que se elevan, mandíbula que aprieta, respiración que se vuelve alta y superficial, columna que pierde su eje, abdomen que se tensa y deja de “movernos” desde dentro.

En mi experiencia clínica y docente, la mayoría de los malestares que hoy se normalizan —tensión cervical, cefaleas, fatiga, insomnio, ansiedad, digestiones pesadas, sensación de “no estar en mí”— tienen un denominador común: un patrón de estrés sostenido que se instala en tejidos, respiración, sistema nervioso y atención.

El shiatsu nos recuerda algo esencial: la salud no es un estado perfecto, es un movimiento natural que se reorganiza cuando el sistema encuentra condiciones adecuadas. Y aquí aparece una herramienta humilde, directa y profundamente transformadora: el autoshiatsu.

El autoshiatsu es “shiatsu aplicado a uno mismo”: presiones con los dedos y las palmas sobre puntos y líneas que dialogan con meridianos, con la respiración y con la escucha corporal. Es simple, portátil, sin aparatos, y por eso mismo es especialmente pertinente en la era digital: nos devuelve soberanía sobre el cuidado diario.



2. De “arreglar” a “recordar”: el enfoque Shin Tai como brújula

Al acercarme al enfoque Shin Tai (ShinTai International), encontré un lenguaje que resuena con lo que observo cuando alguien practica autoshatsu con presencia: no se trata de empujar cambios desde fuera, sino de crear condiciones para que el sistema “se recuerde” a sí mismo.

Shin Tai propone un regreso a la coherencia inherente del cuerpo, atendiendo con precisión y respeto a la inteligencia profunda del eje central y del Hara. En lugar de forzar, escuchamos. En lugar de “corregir”, permitimos que el cuerpo reorganice tensiones antiguas cuando se siente seguro.

En autoshatsu, esto se traduce en una actitud muy concreta:

- Presión gradual y sostenida, no agresiva.
- Respiración como guía del ritmo.
- Atención a micro-movimientos, pulsos, olas sutiles, cambios térmicos.
- Permiso para sentir, sin juicio, y sin necesidad de “hacerlo perfecto”.

Cuando el cuerpo encuentra este tipo de contacto (aunque sea de nuestras propias manos), lo que suele aparecer es un alivio sencillo: un “ah, aquí estoy”.

3. El eje central y el Hara: Gobernador y Concepción en la vida cotidiana

Una de las claves es volver a un sistema de información temprano: Vaso Gobernador (VG) y Vaso Concepción (VC).

El VG se expresa en la columna, la fascia, el sistema nervioso, el cráneo: nuestro eje, nuestra verticalidad, nuestro “estar de pie” energético.

El VC se expresa en el Hara, la organización anterior del cuerpo, lo digestivo, lo reproductor, lo emocional y el enraizamiento.

En la era digital, muchas horas sentados pueden comprimir el eje: la cabeza cae hacia delante, la respiración se acorta, el abdomen se contrae, la zona lumbar pierde soporte y el cuerpo entra en “modo defensa”.

Por eso, en mi propuesta de autoshatsu, el corazón de la práctica es doble:

- **Descomprimir el eje (VG):** cuello, nuca, zona lumbar, respiración amplia.
- **Pacificar y re-habitar el Hara (VC):** abdomen como centro de gravedad, digestión, calma.

En el manual incluyo una tradición japonesa preciosa: el Ampuku, masaje abdominal antiguo, antecesor del shatsu, que literalmente significa “calmar el Hara”. Shizuto Masunaga lo consideró clave como zona de diagnóstico y tratamiento, y hoy incluso la mirada occidental reconoce el papel del sistema nervioso entérico (el llamado “segundo cerebro”) en emoción y estrés.

4. Patrones de estrés: las “historias” que viven en los tejidos

El estrés no es solo una emoción: es una impronta. Puede quedar como un patrón en fascia, músculos, respiración, postura, sistema digestivo y atención.

Estos patrones son “historias” desfasadas que el cuerpo sigue repitiendo como si lo antiguo siguiera ocurriendo. En el día a día digital, lo vemos así:

- Respiración clavicular;
- Mirada fija y frontal;
- Mandíbula y lengua tensas;
- Hombros elevados;
- Rigidez torácica;
- Abdomen duro;
- Sensación de prisa, incluso sin motivo.

El autoshiatsu no borra *la vida*, pero sí puede desactivar el modo alarma para que el cuerpo vuelva a un terreno fértil: respirar, sentir, moverse.

Principio guía: “Primero seguridad, después cambio.”

5. Protocolo práctico: 15 minutos de autoshiatsu para días de pantalla

Esta secuencia está pensada para practicantes y para personas sin experiencia. Se puede hacer con ropa cómoda, sentado/a o de pie, y adaptando la presión.

Antes de empezar (30–60 segundos)

- Coloca ambos pies en el suelo.
- Alarga suavemente la columna.
- Lleva una mano al pecho y otra al abdomen.
- Pregúntate: ¿dónde estoy tenso/a? y ¿qué parte de mí necesita espacio?

Clave: en lugar de “hacer mucho”, entra en calidad de contacto.

1. Respiración diafragmática rítmica (2–3 minutos)

- Apoya suavemente una mano bajo el esternón (abdomen alto) y otra en el pecho.
- Inspira por la nariz, lento y profundo, dejando que se mueva la mano del abdomen.
- Espira sin forzar, largo.

Objetivo: cambiar del modo “arriba y rápido” al modo “abajo y estable”.

2. Cabeza: línea media y región temporal (2 minutos)



- Con las yemas de los dedos:
- Presiona los puntos de la línea central desde el nacimiento del pelo hasta la coronilla.
- Quédate unos segundos en la coronilla.
- Presiona suavemente la zona de las sienes con las palmas.
- Este gesto ayuda a soltar la hiperactividad mental y a “despejar la mirada interna”.

3. Cuello y cervicales (2–3 minutos)



Para el cuello (zona muy afectada por pantallas):

- Presiona con cuatro dedos a ambos lados de la región cervical (anterior, lateral y posterior), de arriba hacia abajo.
- Inclina levemente la cabeza hacia atrás y realiza presiones finales en el bulbo raquídeo.
- Hazlo con presión gradual. El objetivo es descomprimir el eje sin agredirlo.

4. Pecho: timo y punto para la ansiedad (2 minutos)

- Trabaja las líneas entre costillas con presión suave.
- Estimula el timo con un contacto amable.
- Dedica unos instantes al área del centro del pecho (RM 17) como punto de regulación emocional.
- Respira aquí. Imagina que el aire “lava” la caja torácica por dentro.

5. Brazos y manos: puntos para calmar mente y dolor (3 minutos)

En momentos de inquietud, miedo o tensión mental:



- Pericardio 6 (PC6): a unos cuatro dedos del pliegue de la muñeca, en cara interna del antebrazo. Presión mantenida alternando ambos brazos.

Para cefaleas y tensión de cara/cabeza (precaución en embarazo):

- Intestino grueso 4 (IG4): punto “aspirina”. Presión firme con pequeñas rotaciones.

Para calmar la mente:

- Maestro Corazón 8 (PC8): en la palma, bajo el dedo corazón cuando cierras el puño.
- Acompaña estos puntos con una respiración amplia, sin prisa.

6. Hara: Ampuku para “calmar el centro” (3 minutos)



- Coloca las manos sobre el abdomen.
- Contacta primero sin presionar.
- Luego realiza presiones suaves o círculos lentos, escuchando qué zonas están duras, frías o sensibles.
- Piensa en el Hara como “el lugar donde vuelves a casa”. Cuando el Hara se ablanda, el eje suele reorganizarse de forma natural.
- Cierre (30–60 segundos)
- Vuelve a una respiración regular.

Haz una pregunta final: ¿Qué cambió en mí en estos 15 minutos?

A veces es sutil: un espacio en el pecho, una mirada más suave, una respiración más baja, un poco más de suelo bajo los pies.

6. Claves técnicas y seguridad

- La presión en autoshiatsu es suave, gradual, perpendicular, de 3–5 segundos.
- Las zonas yang admiten más presión; las yin suelen ser más sensibles.
- Repite líneas y puntos con regularidad: el cambio profundo es acumulativo.
- Si estás embarazada, evita estimular IG4 con intención fuerte.

El autoshiatsu es
complementario: no
sustituye el criterio médico
cuando es necesario.

7. Autoshiatsu como camino de práctica (para practicantes y docentes)

Quienes practicamos shiatsu sabemos que no ofrecemos solo técnica: ofrecemos presencia. Recuerda que la calidad de contacto y el movimiento interno son signos de vida.

Para mí, el autoshiatsu es una forma cotidiana de “afinar” esa presencia:

- Me devuelve al Hara antes de tratar a alguien;
- Me ayuda a no enseñar desde la tensión;
- Me recuerda el principio taoísta del wu wei: No hacer nada o hacer lo necesario sin forzar.
- En tiempos de velocidad, el autoshiatsu es una práctica de conciencia: una forma muy concreta de elegir salud.

Ana María Gutiérrez Salinas es profesora y terapeuta de Shiatsu, con más de dos décadas de experiencia en la práctica clínica y la docencia. Diplomada por la Escuela Europea de Shiatsu, ha profundizado en el Self-Shiatsu y en el acompañamiento a través de la meditación y prácticas de presencia.

Imparte cursos presenciales y clases online, acercando el shiatsu y las técnicas de salud oriental a la vida cotidiana contemporánea, con un enfoque preventivo, sencillo y aplicable.

Contacto y redes

- **Web:** www.simple-vida.com
- **Email:** mandalashiatsu@gmail.com
- **WhatsApp:** +34 660 92 23 50
- **Instagram:** @simplevidaonline
- **Facebook:** Simple Vida
- **YouTube:** Ana María Gutiérrez & Simple Vida

8. Conclusión: una tecnología interior para una era tecnológica

La era digital no va a desaparecer, pero sí podemos decidir cómo la habitamos. El autoshiatsu es una tecnología interior: simple, accesible, precisa. Cuando lo practicamos con escucha, se convierte en un puente entre tradición y modernidad.

Mi invitación es práctica: no esperes a “tener tiempo”. Hazlo breve, diario, honesto. Quince minutos pueden ser la diferencia entre un día vivido en contracción y un día vivido con un poco más de espacio. ♦



Autoshiatsu para la era digital

Si quieres profundizar en estas prácticas con explicaciones paso a paso, puntos ilustrados, respiraciones y estiramientos adaptados a la vida moderna, puedes encontrar mi manual «Autoshiatsu para la era digital» en Amazon

Ivan Bel

Traducción de Ana María Gutiérrez – APSE

HISTORIA DEL SHIATSU

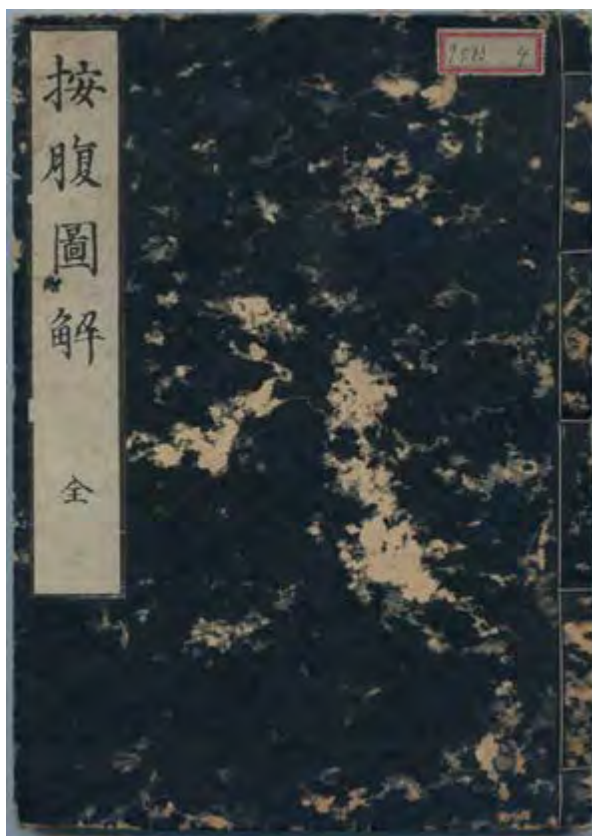


Ilustración histórica de técnicas de masaje abdominal procedentes del Anma.

Introducción

Digámoslo claramente desde el inicio: ningún historiador japonés se ha interesado seriamente por la historia del Shiatsu, y eso es una verdadera lástima. Esta técnica tiene ya cerca de un siglo de existencia y hoy está presente en numerosos países de todo el mundo. Ante esta falta de historiografía rigurosa, muchas escuelas o estilos han fantaseado con sus raíces e incluso han llegado a inventarlas, atribuyéndose por supuesto la creación del Shiatsu.

La realidad histórica es muy distinta. Desde hace años, el grupo de investigación «History of Shiatsu» trabaja para aclarar este recorrido y reconstruir, con la mayor fidelidad posible, la genealogía de este arte terapéutico.

Como ocurre en cualquier ámbito de la cultura humana, ninguna técnica ni conocimiento aparece de la nada. Ningún arte surge ex nihilo: todo se apoya en una larga cadena de saberes y prácticas anteriores. El Shiatsu no es una excepción. Para comprenderlo correctamente, es necesario remontarse a las raíces del masaje Anma y de la medicina tradicional japonesa influida por China.

De China a Japón: del Anmo-Tuina al Anma

Entre los siglos VII y IX, Japón adoptó de China un conjunto muy amplio de conocimientos: la escritura, la filosofía, el budismo, las artes marciales, la astronomía y, por supuesto, las artes médicas tradicionales. Entre estas últimas se encontraban la acupuntura, el masaje, el uso de la farmacopea y diversos rituales de curación.



Retrato de uno de los primeros autores en utilizar el término «Shiatsu» en sus publicaciones.

En China, el masaje de referencia era el Anmo-Tuina, considerado ya en la Antigüedad como un sistema de tratamiento corporal completo. Este masaje llegó a Japón durante la era Nara (710–793) y, con el tiempo, se fue integrando en el contexto local.

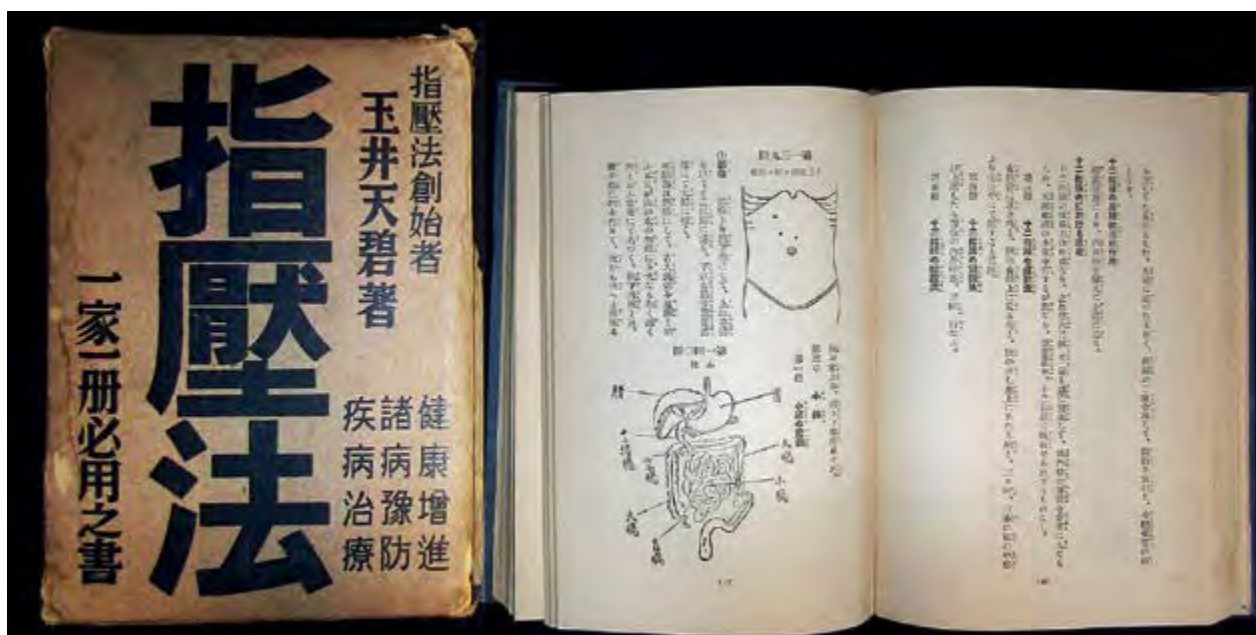
Hacia el año 1320, el terapeuta Akashi Kan Ichi codificó esta práctica en Japón bajo el nombre de Anma, término que puede traducirse literalmente como «calmar con las manos». A partir de entonces, el Anma se convirtió en la base del masaje terapéutico japonés durante siglos.

En el año 718 se fundó la primera academia médica oficial, patrocinada por el gobierno, donde se enseñaba principalmente acupuntura, pero también otras disciplinas. Era posible formarse como Jugonshi, terapeuta especializado en fórmulas e incantaciones, o como Anmashi, terapeuta en masaje Anma. La formación duraba tres años completos e incluía el estudio de vendajes, técnicas de reboutage (recolocación de huesos y articulaciones) y otros conocimientos prácticos relacionados con el cuidado corporal.

En 984, Yasuyori Tamba redactó el Ishinpō, considerado el primer libro médico escrito en japonés. En esta obra se describen múltiples técnicas y conceptos médicos, entre ellos el masaje Anma. Estos primeros textos muestran que, desde muy temprano, Japón no solo importó la medicina de China, sino que también empezó a desarrollar sus propios enfoques.

La era Edo y el primer movimiento de recuperación

Durante la era Edo (1602–1868), la capital se trasladó de Kioto a Edo (la actual Tokio) y la cultura japonesa clásica alcanzó su apogeo. Al mismo tiempo, el contacto con Occidente fue transformando el panorama sanitario: anatomía y fisiología occidentales comenzaron



Ejemplar de un manual temprano dedicado específicamente al Shiatsu.

a integrarse en la formación de los profesionales de la salud.

En este contexto, el Anma siguió ocupando un lugar importante, pero su práctica empezó a diferenciarse en dos grandes vertientes. Por un lado, se autorizó de forma específica a personas ciegas a ejercer el masaje, práctica que quedó conocida como Genkō Anma y que se asociaba sobre todo a la relajación. Por otro lado, se preservó una forma más terapéutica denominada Kohō Anma, heredera de las tradiciones médicas más antiguas.

La necesidad de conservar este patrimonio dio lugar a un primer movimiento de recuperación de las artes médicas tradicionales. En 1827 se publicó la obra Anpuku Zukai, centrada en las técnicas de masaje abdominal (anpuku) procedentes del Anma, y en 1835 apareció Anma Tebiki, que trató de preservar la memoria y el saber del masaje Anma en su conjunto. Estas obras marcaron un hito en la historia del masaje japonés y serían más tarde fundamentales para la aparición del Shiatsu.

Era Meiji, medicina occidental y segundo movimiento de recuperación

Con la era Meiji (1868–1912), Japón emprendió un proceso acelerado de modernización. El modelo médico occidental se impuso como referencia y muchas prácticas tradicionales quedaron relegadas o directamente suprimidas. El Anma perdió progresivamente su dimensión ligada a la medicina china y a la teoría de los meridianos, y pasó a ser percibido como una forma de masaje menor frente a la kinesiterapia occidental.

Sin embargo, durante la era Shōwa (1926–1989) surgió un segundo movimiento revivalista en el ámbito de las terapias manuales. En 1928, Kazuma Fukunaga publicó Chikara Ōyō Ryōhō (Terapia de la aplicación de la fuerza), donde incluyó un capítulo titulado Shiatsuhō, es decir, «método de Shiatsu». Es la primera vez que el término Shiatsu aparece en una publicación.

En 1934, Tadao Iijima publicó *Inyō Gogyō Set-su*, obra que retomaba la teoría del Yin-Yang y de los Cinco Elementos, con la intención de reintroducir la perspectiva de la medicina oriental en un Japón cada vez más occidentalizado. En paralelo, el libro popularmente conocido como *Akahon*, de Takichi Tsukuda, difundió entre millones de lectores un gran número de métodos de autocuidado doméstico, entre ellos técnicas manuales tradicionales.

Todo ello formó parte de un esfuerzo más amplio por rescatar y actualizar conocimientos médicos antiguos en una época en la que éstos corrían el riesgo de desaparecer.

Los pioneros del Shiatsu moderno

A partir de las primeras décadas del siglo XX, varios autores y practicantes comenzaron a utilizar el término Shiatsu y a definirlo como un método diferenciado. Entre ellos destacan tres figuras fundamentales: Kazuma Fukunaga (conocido también por su seudónimo Tenpeki Tamai), Ryūhō Okuyama y Tokujiro Namikoshi. Sus aportaciones, aunque muy distintas, configuraron el marco en el que el Shiatsu iba a desarrollarse durante el resto del siglo.

Fukunaga proporcionó, a través de sus obras, los primeros textos de referencia en los que el Shiatsu aparecía caracterizado como un método propio. De su vida se sabe relativamente poco, pero su legado documental sigue siendo un punto de partida indispensable para la investigación histórica.

Ryūhō Okuyama, por su parte, tenía una sólida formación en artes marciales. Discípulo de Sokaku Takeda, conocía a fondo el trabajo sobre puntos vitales (*kyusho*) y las técnicas de reanimación (*kuatsu*). Se inspiró en la medicina tradicional japonesa de corte *kanpō* bajo la influencia de Haruchika Hirata y desarrolló

un enfoque de Shiatsu que mantuvo el uso de los meridianos y de la teoría energética. Este enfoque suele conocerse como *Kohō Shiatsu*.

Tokujiro Namikoshi impulsó en cambio una lectura más anatómica y fisiológica del Shiatsu. Tras la Segunda Guerra Mundial,



comprendió que, para asegurar la supervivencia y el reconocimiento oficial de esta técnica, era necesario presentarla en términos comprensibles para la biomedicina occidental. Definió así tres principios básicos: presión perpendicular, presión mantenida y uso exclusivo de los dedos. Bajo su liderazgo, el

Shiatsu consiguió ser reconocido por el Ministerio de Salud japonés y se integró en la legislación como una profesión regulada, diferenciada tanto del masaje occidental como del Anma.

Shizuto Masunaga y el desarrollo neo-tradicional

El tercer gran pilar del Shiatsu moderno es Shizuto Masunaga, muy conocido en Occidente gracias a la difusión de su obra y a la popularidad del llamado Zen Shiatsu. Masunaga, formado inicialmente en psicología, estudió en la escuela de Namikoshi pero decidió retomar la teoría de los meridianos y ampliarla, proponiendo extensiones y correlaciones nuevas. Su objetivo era construir un sistema coherente que integrase aspectos físicos, energéticos y psicológicos.

Aunque a menudo se le presenta como un innovador aislado, en realidad Masunaga se sitúa al final de una larga cadena de desarrollos. Los pioneros Fukunaga, Okuyama y Namikoshi comenzaron a trabajar en las décadas de 1920 y 1930, mientras que Masunaga abrió su centro Iokai ya en los años setenta. Su aportación principal consiste en abrir la puerta a la investigación sistemática, a la experimentación clínica y a un diálogo más profundo entre el Shiatsu, la medicina oriental y la psicología.

Desde la década de 1970, su enfoque ha influido en buena parte de las corrientes de Shiatsu que se practican hoy en Europa y otros continentes. La denominación «Zen Shiatsu», elegida por motivos editoriales para la versión inglesa de su libro, reforzó además la afinidad entre Shiatsu, budismo zen y movimientos New Age, contribuyendo a su éxito en el mundo occidental.

Centro clínico japonés donde se aplicaban técnicas manuales en la primera mitad del siglo XX.



親族提供

Conclusión

A la luz de estos elementos, puede decirse que la historia del Shiatsu es, ante todo, una historia de continuidad y adaptación. Lejos de ser una invención repentina, el Shiatsu se inscribe en varios siglos de práctica del masaje Anma y de desarrollo de la medicina tradicional japonesa influida por China.

Los trabajos de autores como Fukunaga, Okuyama y Namikoshi, y más tarde de Masunaga, muestran tres grandes líneas de evolución: una tendencia documental y fundacional; una corriente tradicionalista ligada a la teoría de los meridianos y a las artes marciales; y una

línea más anatómica y fisiológica, orientada al reconocimiento institucional. La diversidad de estilos de Shiatsu que conocemos en la actualidad es el resultado de la interacción entre estas corrientes.

En ausencia de una historiografía académica consolidada sobre el Shiatsu en Japón, los esfuerzos de grupos de investigación contemporáneos resultan esenciales para seguir aclarando este recorrido. Lejos de ser un obstáculo, la pluralidad de interpretaciones y enfoques constituye una riqueza: permite entender el Shiatsu no como un método cerrado, sino como un arte terapéutico en evolución. ♦



*fotografía por
Sanela Babic Studio*

Ivan Bel es un referente internacional del Shiatsu con más de 25 años de práctica y docencia, y más de 40 años de experiencia en artes marciales japonesas y sino-vietnamitas. Su recorrido incluye disciplinas como Aikido, Karate, Iaido, Qwankido, Taijiquan y Qigong, lo que le ha permitido desarrollar una comprensión profunda del movimiento corporal y de su aplicación en el ámbito terapéutico.

Estudia y enseña meditación desde hace tres décadas, integrando cuerpo, mente y emoción en su enfoque del Shiatsu. Ha seguido formaciones en diferentes escuelas y corrientes (Namikoshi, Yoseido, Ohashiatsu, Kohō Shiatsu,

Movement Shiatsu) y ha explorado varias aproximaciones a la medicina oriental.

Ha creado y dirigido escuelas de Shiatsu en varios países y actualmente enseña a centenares de estudiantes cada año en Europa. Es también periodista especializado en Shiatsu y ha entrevistado a numerosos maestros y maestras de referencia. Sus artículos se publican en el blog Ryōhō Shiatsu, disponible en varias lenguas y seguido por miles de lectores mensuales.

En 2016 cofundó el Ryōhō Shiatsu, que no se plantea como un nuevo estilo cerrado, sino como una vía de trabajo que integra Shiatsu terapéutico, meditación, Qigong y medicina oriental. Ha impulsado proyectos de difusión del Shiatsu en África y Asia a través de la ONG Missions Shiatsu Humanitaire, y ha participado en la creación de una biblioteca en línea dedicada a obras de Shiatsu en múltiples idiomas.

Es autor del libro *El espíritu del Shiatsu*, publicado en varias lenguas europeas, que se ha convertido en una referencia para estudiantes y practicantes. Reside entre distintos países europeos y continúa desarrollando su labor clínica, docente y de investigación histórica.

Viorel Mihail

REFLEXIONES SOBRE LA HISTORIA DEL SHIATSU



Últimamente he comenzado a notar que, en el hemisferio occidental, cuanto más hablamos y escribimos sobre el Shiatsu, menos somos capaces de definirlo. Al leer uno de los libros más recientes sobre Shiatsu, tengo la sensación de que caminamos dormidos hacia la aceptación de la idea de que el Shiatsu se ha convertido en algo que “evita toda definición y escapa a la categorización”. Nadie parece dispuesto a asumir la “enorme tarea” de intentar responder a la pregunta de qué es el Shiatsu, quizá intimidados por la propia herencia del Shiatsu, sus “orígenes envueltos en la niebla del tiempo”. Así llegamos a reconocer la “imposibilidad de tan ingrata tarea” y terminamos conformándonos con definiciones escurridizas del Shiatsu.

¿Cómo hemos llegado a esta situación en la que hablamos del Shiatsu sin poder definir

qué es el Shiatsu? Tal vez la respuesta esté en su historia, por lo que propongo que echemos un vistazo rápido a ella.

Breve repaso histórico del Shiatsu

Para observar la aparición del Shiatsu debemos dirigir nuestra atención hacia el legado de Kazuma Fukunaga, quien, bajo el seudónimo de **Tamai Tenpeki**, publicó en 1939 su libro fundamental “**Shiatsu Ho**”. El Shiatsu surgió en Japón en una época complicada, cuando las relaciones chino-japonesas quizá se encontraban en su punto más bajo. El rechazo a los valores tradicionales que se vivía a nivel nacional en el Japón de comienzos de la era moderna se refleja claramente en el surgimiento y desarrollo temprano del Shiatsu. En aquel período era imposible concebir un nuevo método manual basado en las

La globalización de la presión digital parece representar una nueva divergencia en la historia del Shiatsu. Su rasgo distintivo más claro parece ser la borradura de su propia historia

doctrinas médicas tradicionales chinas, precisamente cuando las relaciones con China atravesaban su peor momento histórico y la medicina tradicional era abiertamente objeto de represión por parte del estamento médico.

La estrategia de Fukunaga fue combinar una gran cantidad de conocimientos de las ciencias médicas occidentales, un repertorio técnico tradicional y un capítulo dedicado a la sanación espiritual. De algún modo, sus ideas prendieron y logró encender un fenómeno que pronto traspasaría las fronteras japonesas.

En el Japón devastado de la posguerra, el espíritu quebrado del pueblo japonés fue reanimado mediante la reafirmación de la herencia y los valores nacionales. Japón necesitaba nuevos modelos, pero al mismo tiempo tomó conciencia de la enorme autodestrucción provocada por sus políticas de occidentalización. Las ideologías tradicionales chinas seguían considerándose retrógradas y atrasadas. Para levantar el ánimo de una nación rota, era necesario crear nuevos referentes: había una creciente demanda de normas japonesas, modelos japoneses, artesanías japonesas, de todo lo japonés.

El Shiatsu de Namikoshi formó parte de este proceso de sanación, ya que muchos japoneses se sentían orgullosos de la fama internacional que Tokujiro Namikoshi había alcanzado al tratar con éxito a celebridades como Marilyn Monroe o Muhammad Ali. Namikoshi, sin embargo, mantuvo el mismo distanciamiento respecto a las doctrinas médicas tradicionales chinas. Es más, llegó a afirmar que su Shiatsu era un método completamente nuevo y japonés, totalmente distinto del Anma (procedente de China), del masaje occidental (de Europa) y de la quiropráctica (de Estados Unidos). Según su visión, el Shiatsu no tenía conexión con ninguna de estas modalidades.

Namikoshi siguió los pasos de su predecesor, descartando nuevamente los meridianos y puntos de acupuntura, que sustituyó por líneas de tratamiento convencionales y por los famosos puntos Namikoshi. A finales de los años 70, **Shizuto Masunaga** finalmente orientó el desarrollo del Shiatsu hacia la medicina tradicional. Por primera vez en la historia del Shiatsu, la presión con los dedos se asoció públicamente con el Ki, los meridianos y una visión tradicional del cuerpo apoyada en ideas antiguas sobre la salud y la enfermedad. Sin embargo, Masunaga mantuvo cierta distancia respecto a la medicina china original, introduciendo un sistema de meridianos propio que lleva su nombre.

Al igual que Namikoshi, Masunaga trató de hacer su Shiatsu lo más japonés posible y evitó emplear las doctrinas tradicionales en sus formas originales. Esto se refleja claramente en su sistema de meridianos. Una vez más, como sus predecesores, Masunaga se negó a trabajar con el sistema original y creó el suyo propio. Al menos, él los llamó “meridianos” y no “líneas de tratamiento convencionales”.

Sus ideas llegaron al hemisferio occidental hacia el final del movimiento contracultural. Su libro “**Zen Shiatsu**”, publicado en Estados Unidos en 1977, le granjeó numerosos

seguidores entre aquellos decepcionados con las limitaciones de la biomedicina y que buscaban una alternativa a la concepción habitual de la enfermedad y la curación.

Tanto Namikoshi como Masunaga fueron muy activos en Japón y en el extranjero, impartiendo seminarios en Europa y Estados Unidos. Lo interesante es que ambos exportaron sus estilos, basados en marcos teóricos diferentes, bajo el mismo o muy parecido nombre. Namikoshi promovió su estilo “basado en la ciencia”, conocido como **Shiatsu Namikoshi**, mientras Masunaga impulsó su **Zen Shiatsu / Keiraku Shiatsu**, fundamentado en doctrinas médicas tradicionales reinterpretadas. Sus audiencias occidentales, poco informadas, percibieron ambos estilos como simples variaciones de una misma práctica.

Creo que las comunidades occidentales subestimaron profundamente las diferencias entre los dos estilos, y tampoco captaron la rivalidad que existía entre estas figuras influyentes. Así, en el hemisferio occidental, hemos terminado heredando sin saberlo ese conflicto no resuelto. La división dentro de las comunidades de Shiatsu en Occidente aún se percibe a veces, aunque las llamas de este conflicto parecen ir apagándose con el paso del tiempo.

Cuando **Tokujiro Namikoshi** obtuvo en los años 50 el reconocimiento oficial exclusivo de su estilo y su escuela por parte del Ministerio de Salud japonés, el campo del Shiatsu quedó bajo su dominio monopolístico. En esas circunstancias, mientras su estilo florecía gracias a su posición preferente, otros estilos —incluido el Zen Shiatsu de Masunaga— quedaron completamente marginados y apenas sobreviven en Japón.

La globalización del Shiatsu trajo consigo un giro inesperado: en el hemisferio occidental había una alta demanda de una visión más exótica, incluso espiritual, sobre la salud y la enfermedad, arraigada en la antigua sabiduría

oriental. El estilo de Masunaga respondió perfectamente a este interés. En consecuencia, los estilos derivados del Zen Shiatsu ganaron gran popularidad y hoy dominan la práctica en Occidente, en marcado contraste con su marginalización en Japón.

El Shiatsu Namikoshi también alcanzó cierta fama en Occidente, especialmente en Estados Unidos durante las décadas de 1960 y 1970, aunque nunca con el éxito de Masunaga en los años posteriores. Los representantes de Namikoshi no lograron obtener el mismo reconocimiento oficial del que goza en Japón, lo que probablemente pone en duda la validez científica de dicho reconocimiento, ya que la ciencia debe ser universal y reproducible, y el Shiatsu Namikoshi está lejos de cumplir esos estándares.

Shizuto Masunaga falleció relativamente joven, aún inmerso en la experimentación con su Zen Shiatsu. Tal vez nadie podría considerar el Zen Shiatsu un proyecto completado. Masunaga dejó las puertas abiertas a la innovación y la reinvención constante de la presión digital. Tras su muerte, sus seguidores quedaron rodeados de más preguntas que respuestas.

A diferencia de Japón, los maestros occidentales de Shiatsu no enfrentaron las restricciones históricas bajo las cuales se desarrolló la técnica. Ya no había fronteras que cruzar: las doctrinas médicas tradicionales chinas, antaño condenadas, fueron ahora ampliamente aceptadas. La presión digital logró escapar de la “chino-fobia” y el estigma histórico que habían marcado su desarrollo en Japón.

Así se abrió una evolución inédita: la presión con los dedos se fusionó con las doctrinas médicas chinas tradicionales sin filtrar, adoptadas por la mayoría de los maestros occidentales.

Como señalé al principio, lo más sorprendente es que esto se haya convertido en la norma dentro del campo del Shiatsu. Es como si los

capítulos anteriores y posteriores a la guerra nunca hubieran existido. Como si nunca hubiera habido rechazo hacia las doctrinas chinas. Todo parece haber desaparecido. La globalización de la presión digital parece representar una nueva divergencia en la historia del Shiatsu. Su rasgo distintivo más claro parece ser la borradura de su propia historia, y lo más curioso es que esto sigue siendo cierto incluso hoy.

Una de las definiciones más repetidas hoy en día dice que el Shiatsu es una terapia japonesa con profundas raíces en la medicina china e influenciada por “conocimientos occidentales más recientes”. Incluso una definición tan simple deja entrever el enorme reto de construir una identidad capaz de sostenerse y transmitirse a través de distintas culturas y generaciones.

Además, esta formulación requiere matices y explicaciones cuidadosas. Cuando los practicantes dicen que el Shiatsu tiene su origen en la medicina china, en realidad quieren decir que se sienten legitimados para importar libremente cualquier doctrina o concepto médico chino dentro de su método.

Esta lógica parece válida: ¿qué puede haber de malo en rastrear los orígenes de tu sistema médico hasta sus fuentes antiguas? Pero aquí reside el truco: han importado las doctrinas chinas sin pasarlas por los filtros japoneses. Así han borrado siglos de selección, adaptación, simplificación, revisión y mejora del

conocimiento médico chino que generaciones de estudiosos japoneses llevaron a cabo.

Han borrado también los primeros capítulos de la propia historia del Shiatsu.

El Shiatsu no surgió en un periodo de entusiasmo por el modelo cultural chino, sino más bien

todo lo contrario. No existe ningún texto fundacional escrito por un maestro japonés que abrace con tanto entusiasmo las doctrinas médicas chinas como lo hacen los practicantes occidentales de las últimas décadas. Éstos lo han hecho hasta tal punto que el Shiatsu occidental se ha vuelto tan dependiente y asociado con la medicina tradicional china que, quizá, lo único que aún recuerda su origen japonés es el hecho de practicarse sobre un tatami.

En otras palabras, el Shiatsu no solo tiene raíces en la medicina china: todo su árbol crece en suelo chino y solo conserva en sus ramas algunas decoraciones simbólicas japonesas. Aun así, se lo sigue llamando una modalidad japonesa “con raíces en la medicina china antigua”. Se habla de Kyo y Jitsu, de trabajar desde el Hara, del estado mental

Zen del terapeuta, pero estos conceptos no compensan el enorme volumen de doctrinas chinas sin filtrar que impregnan el Shiatsu occidental.

El resultado es un método que afirma tener raíces antiguas, pero lo único antiguo es el sistema médico subyacente a la aplicación de

“
Han importado las
doctrinas chinas
sin pasarlas por los
filtros japoneses.
Así han borrado
siglos de selección,
adaptación,
simplificación,
revisión y mejora
del conocimiento
médico chino que
generaciones de
estudiosos japoneses
llevaron a cabo.”

la presión con los dedos. En cuanto a técnica, el Shiatsu actual en el hemisferio occidental parece más una reinterpretación distorsionada del trabajo corporal japonés, centrada en la innovación y la improvisación disfrazadas de repertorio tradicional legítimo.

Hoy esto se ha convertido en la norma de transmisión del Shiatsu en Occidente. Si buscas “qué es Shiatsu” en Google, te hablarán de Qi y meridianos, de las Cinco Fases y del Yin-Yang. Pero si vas al libro de Tenpeki de 1939, “Shiatsu Ho”, verás que no hay ni una sola mención a Qi, meridianos o Yin-Yang. Lo que encontrarás son técnicas manuales tradicionales inesperadamente combinadas con anatomía y fisiología modernas.

¿Cómo pasó el Shiatsu de buscar legitimidad en la ciencia moderna a sumergirse en las

doctrinas médicas antiguas? La respuesta es simple y, como siempre, depende del contexto. La transmisión del Shiatsu en Occidente parece basarse en la presunción de que los japoneses siempre han admirado a la civilización china y que los conflictos entre ambos pueblos fueron mínimos o transitorios.

Pero, para quien conozca la historia de Asia Oriental, nada podría estar más lejos de la verdad. A lo largo de los siglos, los sentimientos japoneses hacia China oscilaron entre la mayor admiración y el desprecio. La historia del Shiatsu en Japón refleja esas tensiones, mientras que la historia del Shiatsu en Occidente representa una reinención libre de la presión digital, basada en una fusión sin precedentes con las doctrinas médicas chinas en su forma original. ♦

指 圧

Rita Griesche

DE LA NEUROPLASTICIDAD AL FLUIR DEL KI



El Shiatsu merece un lugar en el campo de la educación

Como profesionales del Shiatsu, trabajamos diariamente con una verdad simple pero profunda: el cuerpo aprende a través de la experiencia.

El cambio no ocurre solo mediante instrucción o análisis, sino también a través del encuentro a nivel de sensación, ritmo y presencia. A través del tacto, la presión y el

contacto consciente, ofrecemos al sistema nervioso nueva información.

Con el tiempo, las experiencias interiorizadas remodelan la manera en que una persona se siente, responde y se relaciona con el mundo, creando así las condiciones en las que intuición y comprensión pueden arraigarse.

En nuestra sala de Shiatsu somos continuamente testigos de todo esto. Cuando el contacto es consciente, honesto y llevado con

presencia, la respiración se hace más profunda, el tono cambia y algo se reorganiza a un nivel más general. El equilibrio se restablece no porque sea impuesto, sino porque el sistema percibe un sentido de seguridad y apoyo. De esta manera el aprendizaje ocurre desde adentro hacia afuera.

Mucho antes de que las neurociencias introdujeran términos como neuroplasticidad, regulación autónoma y co-regulación, las prácticas tradicionales relacionadas con el tacto ya habían comprendido este principio. La práctica del Shiatsu siempre ha sostenido que el contacto repetido y llevado con intención remodela los patrones, y no solo aquellos de los tejidos, sino de la persona entera.

A través del sistema de meridianos, trabajamos con el Ki como proceso dinámico que produce integración entre cuerpo, emociones y conciencia. Lo que describimos como Ki que fluye a través de los meridianos puede también ser comprendido, en términos contemporáneos, como el potencial del cuerpo para la regulación, comunicación y adaptación, capacidades que son remodeladas a través de experiencias repetidas y de apoyo. Lo que las neurociencias hoy describen como formación y regulación de patrones, el Shiatsu lo ha considerado desde hace tiempo el cultivo del flujo, del equilibrio y de la reactividad en el tiempo.

Hoy, la ciencia está finalmente dando voz a lo que nuestras manos conocen desde siempre.

Sobre el aprender sin hacer experiencia corporal

En toda Europa y el mundo, educadores y profesionales de la salud están observando niveles crecientes de ansiedad, dificultades en la

regulación emocional, problemas de atención y tendencia al aislamiento social entre niños y adolescentes.

El “2021 Mental State of the World Report” evidencia un grave deterioro del bienestar mental que permite entrever uno aún más amplio del “Yo Social”, es decir, la manera en que los individuos se perciben a sí mismos y se conectan con otros. El informe conecta este declive con el uso excesivo de internet y solicita un enfoque preventivo dirigido a un desarrollo social saludable.

Aunque las causas son complejas, una cosa es cada vez más clara: el sistema nervioso de los jóvenes se está desarrollando con cada vez menor apoyo corporal y relacional. Los ambientes relacionados con el aprendizaje están orientados prevalentemente al aspecto

cognitivo. La regulación emocional se enseña a menudo a través del lenguaje, es decir, nombrando las emociones, discutiendo los comportamientos, reflexionando

y razonando. Al mismo tiempo, la co-regulación física y la presencia relacional se reducen. La comunicación digital está sustituyendo la cercanía física y el aprendizaje ocurre principalmente de la cabeza hacia arriba.

Desde el punto de vista del Shiatsu, esto representa un desequilibrio fundamental. Nunca esperaríamos que el Ki pueda fluir de manera armoniosa en un cuerpo desconectado de las sensaciones, del ritmo y del enraizamiento. Sin embargo, a muchos niños se les pide regular estados emocionales complejos sin que tengan una experiencia corporal suficiente, sin que hayan aprendido, a nivel físico, qué significa realmente sentirse sostenidos y regulados.

El cuerpo aprende a través de la experiencia

La experiencia moldea el Sistema Nervioso

Hoy las neurociencias confirman lo que las tradiciones somáticas han sugerido durante mucho tiempo: el sistema nervioso es moldeado por la experiencia. A través de la neuroplasticidad, el cerebro mantiene la capacidad de cambiar durante toda la vida. La repetición de experiencias fortalece vías neurales específicas, influyendo en la manera en que regulamos el estrés, enfocamos la atención y nos relacionamos con otros.

Un principio fundamental de la neuroplasticidad se sintetiza a menudo con la expresión “las neuronas que se activan juntas, se conectan entre sí”. Lo que practicamos y experimentamos de manera repetida se convierte en nuestra modalidad habitual, no solo en comportamientos, sino también en modelos emocionales y relacionales. Con el tiempo el sistema nervioso aprende qué esperar del mundo y de otros, y estas expectativas moldean nuestro modo de responder, a menudo fuera de nuestra conciencia.

En esencia, el sistema nervioso no aprende primariamente a través de explicaciones o motivaciones. Aprende más bien de los estímulos. El hecho de que una experiencia sea integrada como apoyo o abrumadora depende en gran medida de cuánto la persona se siente segura, regulada y conectada mientras la vive. En términos de Shiatsu, esto puede ser entendido como la modalidad en que el Ki se adapta a través de la experiencia, como el Ki aprende: es decir, a través de experiencias repetidas de armonía o constricción, de apoyo o tensión. La neuroplasticidad define el mecanismo; el Shiatsu describe el proceso vivido.

La investigación enfatiza sistemáticamente tres condiciones que influyen mayormente en el aprendizaje: la repetición, la atención y la seguridad emocional.

Estas condiciones determinan si una experiencia es simplemente registrada o verdaderamente integrada. La repetición permite que los modelos se establezcan en el tiempo. La atención garantiza que la experiencia sea recibida de manera consciente y sensorial. El sentido de seguridad emocional permite al sistema nervioso permanecer abierto, en lugar de estar a la defensiva. El aprendizaje, entonces, no se refiere simplemente a la información. Se refiere al contexto y, sobre todo, al estado del sistema nervioso.

Por qué es necesario interiorizar un modelo de aprendizaje consciente

El aprendizaje eficaz es aquel que modifica la manera en que una persona afronta la vida, no simplemente lo que sabe. Las neurociencias demuestran que este tipo de aprendizaje involucra sistemas sensoriales, emocionales y relacionales, no solamente los aspectos cognitivos.

El tacto aquí reviste un papel central. La piel está profundamente interconectada con las áreas cerebrales responsables de la regulación emocional, de la interocepción y del involucramiento social. No se trata de un único sentido, sino de un campo sensorial complejo que comprende mecanocepción, propiocepción y termocepción. A través de estos aspectos, un toque llevado con sensibilidad proporciona al sistema nervioso información relacional específica.

Calidades de toque diferentes activan diferentes vías neurales, moldeando estados específicos de activación o de regulación. De particular relevancia es el toque socioafectivo: se trata de un contacto lento, cálido y llevado con intención que activa fibras nerviosas especializadas llamadas aferentes C-táctiles (CT). Estas fibras responden de manera óptima a un toque gentil y rítmico asociado a la temperatura de la piel. El procesamiento de

estos estímulos ocurre en áreas cerebrales asociadas a la emoción, a la conciencia corporal y al vínculo social, más que al análisis racional.

La termocepción juega un papel fundamental. Un contacto cálido y llevado con presencia transmite un fuerte sentido de seguridad, ayudando así al sistema nervioso a suavizar las respuestas defensivas y a permanecer abierto a la experiencia. La activación de las fibras aferentes CT, junto con los inputs termocéptivos, sostiene la regulación, la confianza y la presencia relacional.

La investigación sobre el toque socioafectivo muestra que este tipo de contacto puede reducir las respuestas al estrés, favorecer la regulación emocional, aumentar el sentido de pertenencia y preparar el cerebro para el aprendizaje. Todo esto no a través de la instrucción, sino mediante la experiencia percibida.

¿Qué son las aferencias CT?

Las aferencias CT son fibras nerviosas especializadas presentes en la piel cubierta de vello. Responden con una velocidad de 1-10 cm/seg y a 32°C a un toque lento y delicado, estimulando así la liberación de oxitocina y de neuromoduladores relacionados, reduciendo la actividad del cortisol y orientando el sistema nervioso autónomo hacia una regulación parasimpática, con el efecto de favorecer la calma, la confianza y las relaciones sociales.

Desde el punto de vista del Shiatsu, esto está perfectamente en línea con nuestra comprensión de la regulación del Ki, del enraizamiento y de la presencia. El toque nunca es puramente mecánico; siempre representa información relacional. Las neurociencias no sustituyen este conocimiento, sino que

ofrecen un lenguaje contemporáneo para explicar por qué un toque ético, consciente y en resonancia con el otro puede producir un impacto tan profundo en el aprendizaje y la conexión humana.

Cuando el aprendizaje no involucra el cuerpo



Muchos enfoques del aprendizaje socio-emocional (SEL) se concentran principalmente en las capacidades cognitivas: nombrar las emociones, reflexionar sobre los comportamientos, resolver problemas y monitorearse a sí mismos. Estas competencias son indudablemente valiosas. Sin embargo, bajo estrés se vuelven a menudo inaccesibles. Cuando el sistema nervioso está abrumado, las funciones cognitivas superiores reducen su actividad y la capacidad de poner en campo habilidades relacionadas con la reflexión disminuye. Sin una regulación que sea también corporal, las habilidades emocionales permanecen frágiles para volver a estar disponibles principalmente cuando la situación regresa a la calma.

Para muchos niños, la regulación es más fácilmente accesible a través del movimiento, el ritmo y el involucramiento sensorial que no mediante la quietud o una atención cognitiva prolongada.

Esto ayuda a explicar por qué la investigación a gran escala, como por ejemplo el reciente metaanálisis de Cipriano et al. (2023) que

examinó una amplia gama de intervenciones SEL (aprendizaje socio-emocional) en las escuelas, encontró que los programas resultan más eficaces no tanto por lo que se enseña, cuanto por la manera en que se llevan a cabo. La calidad del ambiente relacional (en particular la capacidad del educador de crear seguridad emocional, sintonía y co-regulación) emergió como factor decisivo para que las competencias SEL sean realmente integradas y mantenidas en el tiempo. En otras palabras, el SEL no funciona como un conjunto de técnicas aplicadas a los niños, sino como un proceso relacional que depende del sistema nervioso.

Desde una perspectiva neurobiológica, esto tiene perfecto sentido: los niños aprenden la regulación a través de relaciones reguladas. El sistema nervioso del adulto se convierte en el modelo a través del cual el sistema nervioso del niño aprende qué significa sentirse seguro, concentrado y conectado. En el Shiatsu, este principio es bien conocido. La regulación no puede ser impuesta ni explicada con palabras. Se transmite a través de la presencia. La calidad de nuestro estado interior moldea la respuesta del otro. La regulación no se enseña: se encarna, se ofrece y se recibe.

Mindful-Touch Education: la neuroplasticidad en acción

Mindful-Touch Education (MTed) se desarrolló en la intersección entre la neurociencia, la educación somática y el contacto ético. Ofrece un enfoque preventivo y corporal que complementa los marcos educativos existentes.

MTed no es terapia ni masaje. Es una práctica educativa que apoya:

- la conciencia de las señales corporales
- la regulación del estrés y de las emociones
- límites saludables y consentimiento
- empatía, confianza y autoestima

Las prácticas son simples, repetibles y adaptadas a entornos educativos. Son siempre voluntarias, claramente enmarcadas y basadas en directrices éticas.

Desde una perspectiva neuroplástica, su eficacia reside en la repetición. Las experiencias repetidas de regulación y corrección fortalecen las vías neuronales asociadas a la calma, la atención y la seguridad relacional. Con el tiempo, estos patrones se vuelven más estables y accesibles, incluso bajo estrés.

Desde la perspectiva del Shiatsu, esto puede entenderse como el apoyo a la capacidad del sistema para el flujo y la adaptación. El Ki aprende nuevas posibilidades a través de experiencias repetidas y de apoyo.

Este es un aprendizaje significativo: un aprendizaje sentido, integrado y duradero.

Sostenibilidad y el papel del Shiatsu

La sostenibilidad en educación no significa hacer más. Significa crear condiciones en las que la regulación saludable se convierta en el estado por defecto.

Cuando la regulación emocional se aprende de forma cognitiva, requiere un esfuerzo constante.

Cuando se aprende de manera somática, se vuelve autosostenida.

Los profesionales del Shiatsu están en una posición única para contribuir a este cambio. Nuestra formación ya cultiva:

- sensibilidad hacia los estados del sistema nervioso
- comodidad con el silencio y la presencia
- respeto por los límites y el consentimiento
- confianza en el contacto como lenguaje de comunicación

Para muchos profesionales, este trabajo se siente como **una continuación natural de la intención original del Shiatsu: apoyar el equilibrio, la resiliencia y la conexión humana, ahora aplicados a un nivel social.**

Un puente — y una pieza que falta

La MTed funciona tanto como puente como pieza faltante. Conecta entre sí la neurociencia y el conocimiento somático, los sistemas educativos y la sabiduría del toque. Al mismo tiempo, colma una brecha creciente en la educación moderna: la falta de un aprendizaje integrado y basado en las relaciones que favorezca un desarrollo sano del sistema nervioso.

En un mundo en el que el aprendizaje se ha vuelto cada vez más cognitivo y desconectado del cuerpo, la MTed devuelve la atención a la experiencia vivida del ser humano, donde regulación, conexión y resistencia se aprenden no a través de explicaciones, sino mediante la práctica.

Para nosotros profesionales del Shiatsu, esto no representa un alejamiento de nuestro trabajo, sino su evolución natural. Llevando los principios de la presencia, del toque ético y de la conciencia del sistema nervioso a las escuelas y a las comunidades, extendemos la tradición del Shiatsu más allá de la sala de tratamiento y ponemos a disposición su sabiduría como respuesta preventiva y humana a los desafíos de nuestro tiempo.

Por qué la quietud no siempre es regulación para los niños

En muchos contextos educativos y de bienestar, la calma se asocia a menudo con la inmovilidad: estar sentados en silencio, concentrarse en la respiración o permanecer físicamente quietos. Para algunos niños, esto puede efectivamente ser regulador. Para muchos otros, no lo es.



“La regulación no se enseña: se encarna, se ofrece y se recibe”.

El sistema nervioso de los niños aún está en fase de desarrollo. La regulación para ellos a menudo pasa a través del movimiento, el ritmo y el involucramiento sensorial, más que mediante una quietud física prolongada. Pedir a un niño con comportamientos disfuncionales que se quede quieto y «preste atención a su interior» puede involuntariamente aumentar su estrés, porque requiere un control cognitivo que podría no estar aún accesible.

Desde el punto de vista neurobiológico, la regulación precede a la quietud, no al contrario. El movimiento, la presión y los inputs rítmicos ayudan a organizar el sistema nervioso, haciendo posible el estado de calma y de concentración. Una vez alcanzada la regulación, la quietud puede surgir naturalmente, pero no puede ser forzada.

Desde el punto de vista del Shiatsu, esto es bien conocido. El Ki no se estabiliza a través de la constricción, sino mediante el fluir. El equilibrio emerge cuando el sistema es sostenido en el movimiento, en la respuesta y en la adaptación, no cuando es bloqueado.

La Mindful-Touch Education trabaja sobre este principio ofreciendo caminos concretos hacia la regulación. A través de prácticas simples y consensuales que involucran movimiento, toque y presencia relacional, los niños aprenden a reconocer y a vivir estados de calma desde lo profundo de su ser. La quietud, cuando llega, es un resultado, no un requisito. ♦

De la consulta al aula: un nuevo contexto para las competencias del Shiatsu

Desde la pandemia, muchos profesionales del Shiatsu se han planteado una pregunta similar:

¿cómo pueden nuestras habilidades apoyar la prevención más allá de la consulta, sin convertirse en terapia?

Mindful-Touch Education surge de esta pregunta.

MTed traduce las competencias fundamentales del Shiatsu (presencia, escucha a través del toque, conciencia del sistema nervioso, respeto de los límites) en un lenguaje educativo que puede ser aprendido por maestros y personal escolar.

La formación no enseña Shiatsu. Enseña a reconocer estados, a ofrecer regulación y a utilizar el contacto de manera ética, consensuada y significativa como una habilidad relacional dentro del ámbito educativo.

El aprendizaje es experiencial y guiado por la práctica: los educadores primero perciben e interiorizan la regulación, y solo entonces se les transmiten el lenguaje y los conceptos para describir lo que el cuerpo ya conoce, exactamente como en el Shiatsu donde el aprendizaje parte de la sensación para llegar a la comprensión.

En el centro hay una idea simple, bien conocida por todo profesional del Shiatsu: antes de que los niños puedan aprender la regulación, deben hacer experiencia de ella.

La MTed ofrece esta experiencia a los educadores, primero sobre ellos mismos, luego en las relaciones con los niños.

Invitación a la acción | Para profesionales del Shiatsu

Extender el Shiatsu a la educación sin convertir las escuelas en clínicas

Mindful-Touch Education (MTed) apoya a los profesionales del Shiatsu en la aplicación de sus habilidades en contextos educativos y comunitarios. La formación se centra en traducir el conocimiento táctil y relacional a un lenguaje pedagógico que los educadores puedan utilizar de forma segura, ética y adecuada.

La formación MTed es experiencial y basada en la práctica, con una breve introducción a la neurociencia. Desarrolla la capacidad de

reconocer estados del sistema nervioso, apoyar la regulación y la correulación a través de la presencia y el contacto sencillo, y ofrece un marco ético claro en torno al consentimiento, los límites y la seguridad.

Para muchos profesionales del Shiatsu, MTed se percibe como una extensión natural de su trabajo: **llevar la sensibilidad hacia el Ki, la regulación y la presencia relacional más allá de la consulta, hacia contextos preventivos, relacionales y sociales.** ♦

!! El programa **no implica que los educadores toquen a los niños** y está fundamentado en estrictos principios éticos y de protección.



SOY RITA GRIESCHE, directora de la Escuela de Shiatsu de Murcia (shiatsuspain) desde 1998 y fundadora de Mindful-Touch Education (MTed).

Mi trabajo se sostiene en tres pilares:

- el **Shiatsu**,
- la **educación**
- y el **arte**.

Durante más de 25 años he explorado cómo **el tacto, el movimiento y la creatividad** favorecen el aprendizaje, la regulación emocional y la conexión humana. Integrando Shiatsu, neurociencias y educación somática, desarrollo enfoques orientados al contacto ético, al equilibrio del sistema nervioso y al bienestar preventivo. A través de MTed y de mi colaboración con la red internacional Touch in Action, mi misión es llevar la sabiduría del tacto a los espacios educativos y sociales, promoviendo formas más conscientes, humanas y corporales de aprender y relacionarnos.



AMEBA SHIATSU

amebashitsu@gmail.com

Instagram y Facebook: @amebashitsu

Tel. 66947846



Cursos regulares de Shiatsu en Madrid y Zaragoza.

Más información en www.amebashitsu.es

ASOCIACIÓN NAVARRA DE SHIATSU

shiatsunavarra@gmail.com

<http://shiatsunavarra.blogspot.com/>

Realizamos dos maratones de Shiatsu al año (Maratón de Primavera y Maratón de Otoño), y un curso residencial la segunda quincena de septiembre.



DHIMAHÍ ESCOLA DE SHIATSU

pere@dhimahi.es

<https://dhimahi.es>

Paradis, 25, bxos 1a - 17300, Blanes. Girona



ESCUELA DE SHIATSU DE MURCIA

www.mindful-touch.education.com

Tel. 606 547 070

Miembro fundadora de Touch in Action - *Creando un puente entre la neurociencia y la práctica del shiatsu para el público.*



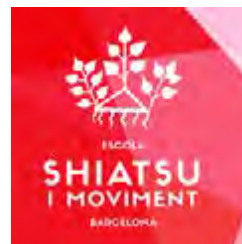
Formamos formadores.

- Cursos de Iniciación y Formación Profesional
- Masterclasses
- Mindful-Touch Education MTEd: programa d formación continua para llevar la sensibilidad, la regulación y la presencia relacional más allá de la sala de tratamiento, hacia contextos preventivos, educativos y sociales.

ESCUELA DE SHIATSU I MOVIMENT

C/Balmes 292, bajos - 08006 Barcelona | Tel. 932.005.987

www.shiatsu-movimiento.com | fb.com/ShiatsuMoviment



- **-2 y 3 de mayo: DIAFRAGMAS CORPORALES Y SHIATSU**
Relación entre suelo pélvico, diafragma y mandíbula desde el Movement Shiatsu. Exploraremos posibilidades y conexiones físicas y emocionales entre ellos.
Con David Ventura
- **23 de mayo: SHIATSU EN PAREJA**
Como compartir un contacto personal, íntimo y útil con quien te apetezca. Abierto a quienes tengan ganas de abrir posibilidades de relación a través del shiatsu.
Con David Ventura
- **17 de octubre en Madrid y 14 de noviembre en Barcelona (espacio por determinar): SHIATSU PARA TODOS LOS CUERPOS, TRABAJANDO CON PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL/DISCAPACIDAD**
En este taller veremos de manera práctica como trabajar con corporalidades diversas, ya sea en la silla de ruedas o bajar al suelo, como encontrar apoyo en otros materiales (cojines, mantas, foulards), y como realizar movilizaciones. Veremos como el Shiatsu puede beneficiar a todos los cuerpos y como, para recibir shiatsu solo necesitamos tener uno; la terapeuta de shiatsu puede adaptarse a cualquier circunstancia y a partir de una buena comunicación podemos realizar un muy buen trabajo. El taller durará 5 horas; dos de teoría y tres de práctica, en las que contaremos con la presencia de otras personas con diversidad funcional/discapacidad para ayudar y completar la parte práctica.

Contaremos con la presencia como tallerista de Elena Prous, usuaria de silla de ruedas y activista por los derechos de las personas con diversidad funcional, y receptora de shiatsu desde hace 5 años. Y de Mercè Tafalla, terapeuta de shiatsu y profesora de la Escola de Shiatsu i Moviment.
Con Mercè Tafalla y Elena Prous

ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

www.escuelaeuropeadeshiatsu.com

brian@escuelaeuropeadeshiatsu.com

Tel./Whatsapp/Telegram: 34 691606023

- Nuevos Cursos en Primavera en Málaga, Granada, Sevilla, Córdoba, Almería, Bilbao y en las Islas Canarias.
- Cursos intensivos de verano en La Costa del Sol y en las Alpujarras.



ESCUELA SHIATSU GESTÁLTICO

<https://escueladeshiatsugestaltico.com>

Instagram: @shiatsugestaltico

Tel. 630767811 | shiatsugestaltico@gmail.com

- Formación en Shiatsu Gestáltico
- Cursos de 9 meses
- Talleres avanzados de Shiatsu y de trabajo personal de fin de semana en verano.



