



# SHIATSU 8

BOLETÍN DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE SHIATSU DE ESPAÑA

## SUMARIO

Editorial 3

De estudiante a profesional 4,5

APSE sirve 7,8

Glosario 10-12

Yin-Yang de la enfermedad 13,14



## **JUNTA DIRECTIVA**

Presidenta: Charo Calleja  
Secretario: Brian Carling  
Tesorero: Juan Gil  
Vocales: David Ventura  
Roberto Alvarez  
Lucía Urbaneja

Editor: Paco Muñoz  
Diseño: Paco Muñoz

## **CENTROS RECOMENDADOS POR APSE;**

### **AMIGOS DEL SHIATSU**

C/ Atocha 121- 1º izda- 28012 Madrid- Tel.: 91 4294989

### **ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU**

Administración de España. Paseo del Nacimiento s/n.  
Ojén 29610 Málaga – Tel.: 952 881374

### **ESCOLA DE SHIATSU I MOVIMENT**

Travesera de Gracia 66-3º- 1º -08006 Barcelona- Tel.: 93 2004776

### **ESCUELA INTERNACIONAL DE SHIATSU**

C/ Porlier,62- 1º izda-38004 Sta. Cruz de Tenerife.

### **ESCUELA DE SHIATSU DE MURCIA**

Calle del Carmen nº 23-1º B -30110-Cabezo de Torres- Murcia  
Tel.: 968 308401

**Portada:** lli, ideograma que representa al fuego.

## EDITORIAL

Con la llegada del verano, el Yang y el elemento fuego llegan a su plenitud. El órgano asociado correspondiente es el corazón.

Fisiológicamente, el corazón está involucrado en una serie de funciones que lo convierten en un órgano fascinante. Esto lo ha convertido en un símbolo y una metáfora de los aspectos más nobles de la existencia. Para empezar, se encarga de la purificación de la sangre, el fluido vital por excelencia, al hacerla circular por los pulmones. Además, distribuye la sangre oxigenada por todo el organismo...sin pedir nada a cambio. Es más, acepta, sin rechistar, todos los deshechos metabólicos, haciéndolos suyos, porque sin ellos el corazón no es nada, no podría funcionar. Luego, como hemos dicho, transforma esa sangre, con la ayuda de sus íntimos amigos, los pulmones. Cuando esta amistad rechina, las consecuencias pueden ser terribles.

El corazón está comprometido de lleno con nuestra vida sentimental. No hay evento emocional en el que no intervenga en mayor o menor grado. No distingue entre emociones negativas o positivas. Está ahí para lo que haga falta, a pesar de que la tristeza, la ira, la culpa o la impaciencia, lo fastidian bastante, porque lo estrujan y lo aplastan. Pero él en estos casos, cual noble bruto, como buen músculo que es, hace lo que sabe y empuja con más fuerza. Afortunadamente su protector y mentor, el cerebro, le enseña y le hace tomar conciencia de que no debe malgastar su energía, y que debe tener una visión clara de su misión y que es demasiado importante como para no cuidarse y dejarse embelesar por una rabieta cualquiera. Necesita cordura, palabra que por cierto, tiene de la misma raíz latina que corazón; los chinos van todavía más lejos al identificar, con la misma palabra, shen, al corazón y la mente. Funcionalmente es un órgano, pero también un músculo, y tiene su propio sistema nervioso, todo ello integrado armónicamente para hacernos vivir.

Purificación, entrega y amistad desinteresada, visión clara, cordura, integración y armonía... Querido corazón, me quito el sombrero y te digo que, de mayor, me gustaría ser como tú.

De momento, estaré muy pendiente de ti, y te seguiré meciendo con la ayuda del diafragma...suave, muy suavemente.

Paco Muñoz

## DE ESTUDIANTE A PROFESIONAL

Va para tres años que empece con el Shiatsu y estoy perdido, cada vez que me siento e intento centrarme en mi hara, me asaltan infinidad de dudas y preguntas. ¿Qué hago hoy a esta persona?, ¿Por dónde empiezo?, ¿Valoro el hara o la espalda?, ¿Y por qué no los pulsos?, ¿Compruebo los shu? o ¿paso de todo y dejo que me guíe la intuición?. También puedo empezar la secuencia básica, seguir con unos estiramientos y tonificar el riñón (que siempre viene bien). En fin, un lío y un mar de dudas.

Cuando terminé el curso básico no sabía por donde pasan los meridianos, ni entendía los elementos que luego fueron movimientos y apenas estaba seguro si el femenino es ying y el calor es yang; pero tenía seguridad para dar shiatsu boca abajo, prono, casi de lado y nociones para estar 15 minutos con una persona sentada.

¿Qué ha pasado entonces en estos casi tres años, para dudar tanto?

Lo primero y más importante que pasó, es que después del curso básico tomé la decisión de formarme profesionalmente para ser terapeuta manual, así que me matricule en el curso profesional de shiatsu, después de echar cuentas sobre mis previsiones económicas para los siguientes 9 meses, en la escuela que más cerca me quedaba. Esta fue Los Amigos del Shiatsu pues entonces yo vivía en Segovia. Estuve 2 años yendo y viniendo todos los martes entre Segovia y Madrid para asistir a clase. Tras este tiempo cambie mi residencia a Granada y continué mis estudios en la Escuela Europea de Shiatsu (que ya conocía del curso básico), viajando en esta ocasión a Málaga los fines de semana que había clase.

En este tiempo aprendí muchas cosas:

- Que la presión se ejerce con el peso propio
- La importancia de colocar la espalda para que no duela posteriormente
- A mantener una postura abierta
- Ejercicios y estiramientos para cuidarme y aumentar mi energía.
- Tome mayor conciencia de mi cuerpo.
- Los 12 meridianos principales, su recorrido y el elemento-movimiento a los que corresponden.

- Dos meridianos extraordinarios llamados vasos.
- Asimilé "relativamente" el Ying y el Yang.
- Anatomía básica músculo esquelética y fisiología básica también de los sistemas orgánicos.
- Cómo localizar algunos puntos de los más importantes, su función e incluso el nombre de algunos en chino.
- Los órganos Zang y las vísceras Fu y su función energética.
- Los ocho principios de la Medicina Tradicional China.
- Cómo hacer diagnóstico por el hara, la espalda, los pulsos e incluso por la cara y la lengua (esto todavía me cuesta bastante).
- Que Masunaga duplico los meridianos y sus estiramientos tienen complementarios.
- Cómo usar moxas y ventosas.
- A dar shiatsu con el pie y con los ojos cerrados.
- Cómo montar una consulta.
- Y muchas cosas más que he olvidado.

Y ahora me encuentro, después de terminar las clases con mis profesores y pendiente de completar mis tratamientos de prácticas, para presentarme al examen final y ser profesional; con miedo, mucho miedo y muchas dudas. Y me pregunto por qué será esto.

¿Será una crisis personal?, ¿Será debido al cambio de escuela?, ¿Será porque no me han enseñado algún secreto importante del shiatsu en estos años?, ¿Será por no ver más frecuentemente a mis compañeros de Málaga?, ¿Por haber dejado a los de Madrid? o quizás esta situación forma parte del proceso de aprendizaje que todo profesional debe superar hasta sentirse seguro y autónomo.

Si alguien se encuentra o se ha encontrado en una situación parecida, agradecería comentarios u opiniones en esta nuestra revista de shiatsu. Mientras seguiré con mis dudas pero voy a hacer el propósito de dar shiatus, más sesiones de shiatsu, a ver si con ellas las dudas se diluyen.

ROBERTO ALVAREZ DOMINGUEZ

Estudiante de shiatsu

**IDIA MUNDIAL DEL SHIATSUI**  
**DIA 16 DE**  
**SEPTIEMBRE**

SE CELEBRARA EN  
DISTINTAS CIUDADES  
IPONTE EN CONTACTO CON LA  
ESCUELA MAS CERCANA!



## ¿PERO DE VERDAD QUE LA APSE SIRVE PARA ALGO?

Hace poco tiempo unos estudiantes preguntaban en clase para qué les sirve a ellos estar asociados a la APSE. Mi primera respuesta fue espontánea: *¡pues para nada!* Luego maticé.....

*En realidad ¿qué importa el que exista en estos momentos un grupo de majaras\* que se creen que por querer estar todos juntos van a conseguir algo? ¡Las cosas se consiguen mejor desde la desunión, desde las divergencias irreconciliables y, por supuesto, desde la desorganización!*

En el fondo esta respuesta es la que ellos y ellas querían oír de mí, aunque el tono irónico en el que lo expresé era evidente y por ello surtió el efecto deseado: el interés por la APSE.

Ya desde los Estatutos se dice que la Asociación sirve para la representación, gestión y defensa de los intereses de cuantas personas desarrollan el Shiatsu en todo el territorio del Estado Español. La posibilidad de asociarse es abierta y se establecen tres tipos de socios: profesionales, estudiantes y asociados (cualquier persona interesada en este arte).

Aunque aún seamos una Asociación joven (existimos desde 1.995), ya se puede ver cómo ese objetivo estatutario se está haciendo realidad y a la APSE se va acercando e integrando la casi totalidad del Shiatsu que se hace en España: profesionales, estudiantes, escuelas, estilos, simpatizantes,....

Desde que se concibió y se parió la idea de la asociación, la constante ha sido la de conformar una organización abierta (formas, estilos, territorios,...) y nada monopolista. El resultado está siendo por lo menos ilusionante ya que paulatinamente se van interesando y agregando profesionales y estilos diversos, lo que va enriqueciendo día a día el espíritu de la APSE.

Es evidente que cuantos mas seamos y más claro tengamos cuál es nuestro papel en la sociedad, mas se nos va a escuchar y a respetar. Ese respeto tenemos que comenzar a tenerlo por nosotros mismos, pues es común el observar como algunos compañeros y compañeras tienen en baja estima relativa al Shiatsu (aunque es la profesión que ejercen).

Curiosamente ahora se habla mucho de shiatsu en todas partes y de forma positiva. Eso es debido, al menos en buena parte de ello, a la labor que se lleva a cabo desde la APSE, promocionando seriamente nuestro arte, coordinando las enseñanzas para acercar personas y estilos diversos, creando un Registro Profesional, intentando mejorar las condiciones económicas de la asociación, saliendo en medios de comunicación, etc.

Para seguir con este ilusionante proyecto/realidad es importante que cada persona que se sienta cercana a la forma de ver la Salud desde el punto de vista del shiatsu esté también asociada a la APSE, porque con sus 4.000 ó 7.000 pesetas al año de cuota (según si se es estudiante, interesado o profesional) está haciendo posible este foro de conjunción de ideas, de debate, de realizaciones, de investigación y de dignificación profesional. Si además se quiere participar de alguna forma en actividades, bien creándolas o bien ayudando en las existentes, será bienvenido.

J.E.GIL





**AMIGOS DEL  
SHIATSU  
ESCUELA Y  
TRATAMIENTOS**

**-CURSOS INTENSIVOS DE VERANO**

*Horarios de mañana y de tarde*

*Julio del 3 al 7 de 10:00 a 13:00 horas*

*Julio del 10 al 14 de 19:00 a 22:00 horas*

*Agosto del 21 al 25 de 10:00 a 13:00 horas*

*Agosto del 28 al 1 de 19:00 a 22:00 horas*

**-CURSOS REGULARES DE FORMACION**

*A partir de Septiembre.*

- **Clases de tai-chi y yoga.**
- **TRATAMIENTOS individuales** (bonos de 10 sesiones con el 20% de descuento)

**C/Atocha, 121, 1º izda- 28012 Madrid**

**Tel. y Fax: 91 429 49 89**

加行謹謹天迎學行新市天生小行迎  
由謹天迎，o sea, los famosos tres tesoros:  
JING, QI y SHEN

La solución al  
acertijo de los  
ideogramas es:

## A MODO DE GLOSARIO

A fin de cubrir un hueco de desconocimiento en los lectores de este Boletín, he creído oportuno aclarar algunos conceptos que en forma de palabras extrañas acuden de vez en cuando a la consulta de shiatsu. Suelen ser términos médicos que podríamos interpretar mal y que por lo tanto puede suponer que el tratamiento correspondiente va a resultar inadecuado, incluso peligroso.

Se han elegido unos pocos como los mas corrientes en la consulta, pero la lista está abierta a inclusiones futuras por parte de cualquiera que quiera aclarar otros difíciles vocablos que se suelen dar. Os animo a todos a hacer aportaciones en este sentido, ya que los conocimientos son patrimonio universal y no tiene nadie porqué poseerlos en exclusividad. El boletín próximo publicará los que nos mandéis... si cupiesen.

**AFTA.** Es lo que se levanta después de una reunión. (El afta bucal es el que no se necesita que se escriba, creo yo).

**CASTRITIS.** Como todos los *itis* indica exceso. Esta enfermedad se origina cuando alguien coge la palabra y se lleva horas y horas hablando enfática, lenta y machaconamente. Vulgarmente se llama gastritis.

**CEFALEA.** Es una planta de interior que a algunas personas parece que les da dolor de cabeza. Lo mejor que se puede aconsejar es que se deshagan de ella, aunque nadie suele quererlas, la verdad.

**COLON IRRITABLE.** Es la irritación que se puede coger por estar horas y días una gran cola para conseguir algo deseado (entradas de fútbol, ópera, concierto, monumentos, matrículas universitarias, etc.). El tratamiento natural es ajo... y agua...

**CLAUSTROFOBIA.** Este es un trastorno profesional sólo de maestros, profesores y educadores en general. Sus síntomas son gritos, tabaquismo, agotamiento nervioso y exculpación sistemática.

El tratamiento es muy natural y sencillo: decídesles que no tengan miedo y ya está.

**CÓLICO.** Es un vicio ya descrito en la Biblia y que nos ha llegado a través de la terminología de quien más lo ha perseguido: el mundo árabe. Por eso ha llegado a nosotros como *Al-cólico*.

**DIVERTICULOSIS.** Esto no es malo por sí mismo ya que consiste simplemente en tener un culito divertido. Lo que pasa es que hay quienes no aguantan que lo tengan sólo los demás... y ahí surge el problema. Tratamiento: divertirse también con los de los demás.

**HIPERMETROPÍA.** Este defecto sólo se puede dar en las grandes ciudades. Sus síntomas son dolor en los brazos de cargar bolsas y niños, ojos encandilados, cartera kío y dolor lumbar. Para solucionarlo bastará con aconsejar que en vez de ir al *hiper en metro*, pues que vayan a la tienda del barrio.... se me ocurre.

**HIPERTENSIÓN.** Cada día mas extendida y dicen que no tiene solución... ¡y mira que están investigando eh! De todas formas, invitad a que prueben el mismo remedio que el caso anterior que a mí me va muy bien.

**MASTITIS.** Es una enfermedad por insatisfacción. En fin, en el mundo tiene que haber de todo y en este caso hay quienes no se saturan nunca de *tittis*. Tratamiento: calmar las partes bajas (nunca moxar a lo bestia, aunque entrasen ganas).

**METRORRÁGICO.** Dícese del cirujano convulsivo que se cree que trabaja a destajo, es decir, que le pagarán por *metro* hecho de *rajas*. Aparentemente son felices y todo loyel! Tratamiento: jubilación lo antes posible, por favor.

Agrupo en un único paquete todas las enfermedades con apellidos, que hasta para eso hay clases. Cada una de ellas está monopolizada por una familia y por orgullo familiar no dejan que los demás mortales las cojan.

Son los ALZHEIMER, PARKINSON, CROHN, etc. Si no se posee alguno de estos apellidos no se está en peligro, así que tranquilizar mucho a vuestros clientes y amigos. En España se dan mas las enfermedades de García, de Pérez, de González, etc. que son mas leves, mas llevaderas.

Espero que este articulazo os haya aclarado bastantes dudas profesionales y personales. El mérito de él es la consigna que se dio en la última Asamblea de la APSE de ponernos a investigar. Yo ya lo llevo a cabo como veis, ahora os toca a vosotros... aunque el listón lo he puesto muy alto leh!

J.E.GIL



## ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU CURSOS DE VERANO

Aprende shiatsu y disfruta de una  
convivencia enriquecedora

Julio 8-15 en Ojén, Málaga, pueblo de montaña cerca de  
Marbella.

Julio 15-22 en Granja Homa, Algodonales, Cádiz.

Agosto 5-12 en El Molino, Sierra de Aracena, Huelva.

Curso avanzado- Junio 28 a 2 de Julio en O Sel Ling, Las Alpujarras

Información ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

Ojén- 29610- Málaga- Tel: 952 8813 74

E-mail: [shiatsuees@bbvnet.com](mailto:shiatsuees@bbvnet.com)

[www.shiatsu.org.uk](http://www.shiatsu.org.uk)

## **YIN – YANG Y EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD**

Yin y yang son principios fundamentales en la filosofía y medicina orientales. No son opuestos sino complementarios.

La filosofía oriental plantea una visión del mundo dinámica, (también la física moderna occidental).

Por tanto, todo se encuentra en un proceso constante de cambio.

Este proceso fue estudiado y definido de forma exhaustiva por los chinos hará unos 3000 años en el I Ching.

De él podemos extraer lo que es uno de los principios fundamentales de la filosofía oriental : cuando algo llega a un extremo tiende por naturaleza a iniciar un cambio hacia el extremo opuesto. Por ejemplo, si algo está lo más frío posible, sólo podrá ir hacia más caliente, es decir a ganar temperatura. Es lo que en occidente diríamos : "cuando las cosas van fatal sólo pueden ir a mejor"

Este es el principio básico del Yin-Yang y tiene una importancia inmensa en la práctica, ya que condiciona la visión y tratamiento de la enfermedad.

Por el contrario en nuestra mentalidad algo que es blanco no puede ser negro, algo frío no puede estar caliente.

En occidente la enfermedad es un estado de desequilibrio que precisa de ser intervenido, manipulado, medido, para mejorar.

En oriente ,( y mucha gente en nuestra cultura hoy ), se considera a la enfermedad como un proceso en desequilibrio. Cuando algo se mueve en la dirección del desequilibrio, tiene ya la semilla para moverse en la dirección opuesta , el equilibrio. El tratamiento apropiado será observar el proceso y acompañarlo, para facilitar la vuelta natural a la salud.

Este principio que define el cambio como algo cíclico, aparece en todos los preceptos de la Medicina Oriental. Por ejemplo, el Pulmón es el órgano situado en la zona más alta del tronco . Para cualquier pensador oriental, esto implica que gran parte de su energía deberá ir hacia abajo, ya que "superior" contiene la semilla de "inferior". Lo mismo ocurre con el Riñón . Puesto que está en la base, parte de su energía tenderá a ir hacia arriba.

Independientemente de lo que entendamos aquí por "arriba" o "abajo", lo cierto es que Pulmón y Riñón se están dando soporte, nutriendo, simplemente por el hecho de estar en extremos opuestos de un mismo ciclo.

Podremos ver entonces a todos los opuestos como elementos con tendencia a ayudarse en la búsqueda del reequilibrio, siempre y cuando se les permita el movimiento natural, transformador, como hemos visto, de un polo en su opuesto.

En su forma más pura, este concepto filosófico es la base de diversos sistemas curativos en todo el mundo. Simplemente ayudando al movimiento del proceso, la enfermedad cambiará. El bloqueo se liberará.

El bloqueo acostumbra a ser una compensación o una protección a la vulnerabilidad. Dándole soporte, motivándola, puede ser suficiente para que el cliente suelte la contracción y acepte, siga el proceso de la enfermedad.

El movimiento espontáneo es utilizado en muchas culturas para liberar bloqueos y animar el proceso curativo. En Japón hay el Katsugen Undo y en la India, Tíbet, África y América, tienen las distintas tradiciones chamánicas. Pueden tener distintos "sabores", pero todas se basan en movilizar procesos bloqueados, para a través del principio del Yin-Yang, reequilibrar la enfermedad.

*David Ventura*



## **ESCOLA DE SHIATSU I MOVIMENT**

**Seminario Residencial**

con Bill Palmer

Fundador del "Shiatsu en Movimiento"

Días del 20 al 23 de julio de 2000

Cerca de Barcelona.

Para participar se requiere tener un mínimo de un año de estudios de Shiatsu. Inscripciones en la "Escola de Shiatsu i Moviment"

Travessera de Gràcia, 66, 3r, 1º (Esquina con Tusset) 908006  
Barcelona Tel. 932004776



**SOLICITUD DE INSCRIPCION EN APSE**

**NOMBRE Y APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**DOMICILIO:** \_\_\_\_\_

**POBLACION:** \_\_\_\_\_ **PROVINCIA:** \_\_\_\_\_

**C.P.:** \_\_\_\_\_ **TELEFONO:** \_\_\_\_\_ **E-MAIL:** \_\_\_\_\_

**Nº CUENTA (20 dígitos):** \_\_\_\_\_

**INDICA SI ERES ASOCIADO, PROFESIONAL O ESTUDIANTE.**

**ENVIAR A LA SEDE DE APSE: C/ ATOCHA, 121- 1º izda 28012 MADRID  
ADJUNTAR DOS FOTOS TAMAÑO CARNET**

**SOLICITUD DE INSCRIPCION EN APSE**

**NOMBRE Y APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**DOMICILIO:** \_\_\_\_\_

**POBLACION:** \_\_\_\_\_ **PROVINCIA:** \_\_\_\_\_

**C.P.:** \_\_\_\_\_ **TELEFONO:** \_\_\_\_\_ **E-MAIL:** \_\_\_\_\_

**Nº CUENTA (20 dígitos):** \_\_\_\_\_

**INDICA SI ERES ASOCIADO, PROFESIONAL O ESTUDIANTE.**

**ENVIAR A LA SEDE DE APSE: C/ ATOCHA, 121- 1º izda 28012 MADRID  
ADJUNTAR DOS FOTOS TAMAÑO CARNET**