

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

SHIATSU

Número 16 / Primavera 2004 / P.V.P.: 2 euros / Socios A.P.S.E.: Gratuito

SHIATSU

D.Legal: SE-3.320-2000

Boletín cuatrimestral

Edita

Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

Número 16

Primavera 2004

Editora

Paloma Parras

Diseñado e Impreso en Sevilla

por José Lebrato
600 70 95 53

Para enviarnos información, lo podéis hacer a

Boletín **SHIATSU** de A.P.S.E.

Paloma Parras

c/ Cristo de la Vera Cruz 18

41909 Salteras (Sevilla)

Tel.: 95 570 80 84

boletin@shiatsu-es.com

Centros asociados	2
Editorial	3
Shiatsu y dolores de cabeza	4
Apse en movimiento	7
Noticias de la FES	9
Catalina y el león Li	10
Esto es parte de mi historia	13
El abrazo del árbol	14
Trabajo corporal	15
Contraportada	20

Centros asociados a A.P.S.E.

Amigos del Shiatsu

Atocha, 121, 1º izda. - 28012 Madrid

Tel.: 91 429 49 89. Fax: 91 429 97 14

amgshiat@teleline.es - www.shiatsuescuela.com

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento s/n - 29610 Ojén. Málaga

Tel.: 952 88 13 74

shiatsu@terra.es - www.shiatsu.net

Escola de Shiatsu i Moviment

Travesera de Gracia 66, 3º 1ª - 08006 Barcelona

Tel.: 93 200 47 76

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

Escuela Internacional de Shiatsu

Océano Pacífico 6

38240 Punta del Hidalgo. Sta. Cruz de Tenerife

Tel.: 922 15 61 09

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

Escuela de Shiatsu

Calle Arquitectos Fco. y Jacobo Florentín, 13 bajo

Vistalegre. Murcia

Tel.: 968 93 02 47 - Móvil: 606 54 70 70

shiatsu@shiatsu-levante.com

www.shiatsu-levante.com

Escuela Zenit Shiatsu

Ronda Universitat 31, 1º 4 - 08007 Barcelona

Tel.: 93 301 19 76

www.zenitshiatsu.com

Editorial

A puro sol escribo, a plena calle,
a pleno mar, en donde puedo canto,
sólo la noche errante me detiene
pero en su interrupción recojo espacio...
recojo sombra para mucho tiempo.

El trigo negro de la noche crece
mientras mis ojos miden la pradera
y así de sol a sol hago las llaves:
busco en la oscuridad las cerraduras
y voy abriendo al mar las puertas rotas
hasta llenar armarios con espuma.

Y no me canso de ir y de volver,
no me para la muerte con su piedra,
no me canso de ser y de no ser.

A veces me pregunto si de dónde,
si de padre o de madre o cordillera
heredé los deberes minerales,

los hilos de un océano encendido
y sé que sigo y sigo porque sigo
y canto porque canto y porque canto.

No tiene explicación lo que acontece
cuando cierro los ojos y circulo
como entre dos canales submarinos,
uno a morir me lleva en su ramaje
y el otro canta para que yo cante.

Así pues de no ser estoy compuesto
y como el mar asalta el arrecife
con cápsulas saladas de blancura
y retrata la piedra con la ola,
así lo que en la muerte me rodea
abre en mí la ventana de la vida
y en pleno paroxismo estoy durmiendo.
A plena luz camino por la sombra.

Pablo Neruda. 1962

Desde esta editorial queremos acompañar en su dolor a todas las personas que han sido víctimas del odio y la sinrazón que se ha apoderado no solo de nuestro país, sino del planeta en los últimos tiempos. Estamos en contra del terrorismo, de la violencia y de la guerra.

Hemos podido comprobar de nuevo la ruindad que alberga el ser humano, pero también hemos sentido aflorar desde todos los rincones de nuestro corazón la compasión, la capacidad de ponernos en el lugar de nuestros semejantes, y la solidaridad.

En nosotros está desarrollar lo que llevamos dentro. Hagamos limpieza esta primavera también en nuestros corazones. Hagamos limpieza en nosotros. Depuremos nuestra sangre. Depuremos nuestra alma.



Shiatsu y dolores de cabeza



(primera parte)

✎ Wilfried Rappenecker

El patrón básico de los dolores de cabeza se basa en que la libre conexión entre la cabeza y el resto del cuerpo está mermada. Como consecuencia, el Ki queda cautivo en la cabeza. En la mayoría de los casos el dolor se produce por un lleno energético (el Ki va hasta allí pero luego no puede volver). Más raro, aunque también puede ocurrir, es que la causa del dolor se deba a un vacío energético.

El profesional deberá siempre en estos casos observar dónde se produce la interrupción en la conexión entre la cabeza y el tronco.

Desde este punto de vista surgen las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué fuerza hace que el ki suba hasta la cabeza y, lo que en nuestro contexto es más importante, que no fluya allí libremente sino que se bloquee?
2. ¿Qué modelo de estancamiento encuentro en la cabeza de mi cliente?
3. ¿Dónde encuentro las interrupciones más evidentes y por consiguiente las más importantes entre tronco y cabeza?
4. ¿Qué zonas del cuerpo están en resonancia más clara con el tipo de dolor de cabeza y lo hacen así posible?

A continuación quisiera reflexionar sobre estos cuatro factores.

Ascender y bloquearse: la propensión a los dolores de cabeza.

En la mayoría de los casos subyace una fuerza que permite que el ki ascienda. Esta fuerza de ascensión no produce dolor por sí sola. Ya que la condición para que se produzca cualquier dolor es un estancamiento de ki, debe de añadirse una retención de la energía para que el dolor de cabeza se produzca.

Hígado y Vesícula Biliar son los órganos energéticos responsables tanto de hacer ascender la energía como de controlarla (canalizarla) y pueden producir bloqueos a través de un sobrecontrol. No es ningún portento que la mayoría de los dolores de cabeza tengan relación con la actividad ascendente y controladora del Hígado y la Vesícula Biliar y que lo oportuno en Shiatsu sea por tanto tratar a estos órganos a través de sus correspondientes meridianos.

Este desequilibrio en la Madera se muestra más evidente en un cuadro de migraña: el hecho de que la migraña se muestre en los laterales de la cabeza establece una relación evidente con la energía de la Vesícula Biliar, presente tanto

en los laterales del cuerpo como en los de la cabeza. El frecuente malestar que puede llevar a los vómitos es causado por la energía ascendente de la Madera que oprime a la del Estómago de tal forma que la empuja en la dirección contraria. La enorme tensión que sufre la persona con migraña que la hace aislarse de los demás y sólo consigue realizar las tareas más necesarias con un gran esfuerzo, se debe a una tensión y control ascendentes en la Madera. La fotofobia que aparece frecuentemente es un signo de gran presión en las astas del meridiano del Hígado que llega hasta los ojos.

Sin embargo otras formas de dolor de cabeza poseen características en las que están involucrados otros órganos. Estos, que también podrían tener una conexión con la energía ascendente de la Madera, son Triple Calentador, Intestino Grueso, Estómago y Vejiga (hay que observar la localización de los dolores). Estos órganos Yang conducen el ki únicamente en forma Jitsu hacia arriba y la encierran allí, cuando reciben este cometido. La orden para realizar esto la reciben de otros órganos que en esos momentos se encuentran en una situación de necesidad. Esto podría ocurrir por ejemplo, a la energía del Corazón, cuando el sujeto se ha herido o tiene miedo; o la energía del Pulmón, cuando tiene la sensación de que una determinada situación vital se vuelve demasiado amenazadora, etc.

El dolor siempre se origina para evitar una experiencia determinada. El dolor es en sí mismo una forma de evitar, excluyendo algunas excepciones.

El trabajo con los órganos que conllevan esta sensación de ilusión (a menudo en Kyo) puede ser muy positivo para tratar el dolor de cabeza. Los lugares donde un estado específico de estos órganos energéticos se muestra más claramente, suelen ser los puntos clave para un tratamiento efectivo del dolor de cabeza.

Pero el enfoque ha de dirigirse más allá, puesto que todas las situaciones personales, inclinaciones de la personalidad, modos de comportamiento, emociones, nutrición y estímulos externos teóricamente pueden producir dolores de cabeza ya que por una parte estimulan el aspecto Yang de la Madera, esto es, la fuerza Yang ascendente, y a la vez favorecen el estancamiento de dicha energía, ya que sin éste no habría problema en una ascensión Yang. Y todos los factores que desencadenan una situación de emergencia en los órganos Kyo, pueden desencadenar el dolor de cabeza cuando existe una propensión.

Todo lo que a una persona *le trae de cabeza* (esto es, desvía su ki hacia arriba), hace que esa propensión se acentúe, todo lo que afecta hará que se contraiga más y aparecerá el dolor. Por ejemplo, estrés, falta de tiempo, presión exterior o interior, una nutrición demasiado caliente, como

demasiados fritos, mucha sal, vinagre, picante, poca fruta y verdura, bebidas calientes como el café.

Debe existir una predisposición al dolor de cabeza, sino la acción ascendente se mostraría en otros lugares (hombros, ojos, oídos). Predisposición significa que, por los motivos que sea, el sistema interno de la persona encuentra que debe ser una ventaja, debe significar una solución el contraer el dolor de cabeza.

Las informaciones fidedignas sobre todo esto se encuentran en el contacto con la persona, en las conversaciones, así como en su cuerpo, por ejemplo en el Hara. La experiencia con el trabajo terapéutico en Shiatsu contribuye a que la comprensión se vuelva más clara. Sobre esta relación de factores de vida asociados a los dolores de cabeza, también se ve claro que nuestro trabajo no debe consistir en eliminar la propensión a estos dolores. Más bien se trata de un proceso de aprendizaje, de comprensión, de encontrar nuevos caminos en los cuales la persona en cuestión debe desenvolverse. Con Shiatsu podemos indicar esos caminos y apoyar. A veces el Shiatsu puede proporcionar el impulso inicial para comenzar ese nuevo camino. Por último es para nosotros hasta más importante el proceso de desarrollo del cliente que la tan deseada solución a los dolores de cabeza.

Tratamiento de los dolores agudos.

Los principios descritos hasta aquí son sobre todo importantes para el trabajo con las propensiones a los dolores de cabeza, por ejemplo en los días o semanas transcurridos entre los ataques. El trabajo diferenciado con los órganos energéticos y sus meridianos conforme a la información recogida de los encuentros y el diagnóstico corporal, es la llave para un cambio en la situación de la persona, que puede llevar a que varíe dicha inclinación al dolor.

Esto es diferente a un ataque agudo, por ejemplo una migraña. También en este caso un procedimiento semejante puede resultar de gran ayuda. Ciertamente, en dolores agudos una forma global de aproximación del tratamiento de meridianos no será suficiente a menudo porque no consigue relacionar el lugar del dolor y su correspondencia con el cuerpo entero.

Casi siempre la condición necesaria para que un tratamiento de un dolor agudo sea eficaz es el trabajo directo con las zonas donde se encuentra la molestia. En este sentido, un Shiatsu directo será posible con la localización de las zonas de estancamiento y desconexión energéticas en las áreas próximas al dolor y el contacto inmediato. A continuación quisiera comentar esto.

Cuando el Ki se separa.

El ki no se bloquea de forma homogénea sino que producen siempre modelos de lleno y vacío. La separación permanente entre vacío y lleno es un sinónimo de estancamiento. Realmente por sí solos vacío y lleno no significan en forma alguna una separación. Los polos energéticos contra-

rios surgen y se extinguen casi siempre mientras que se relacionen entre ellos. Esta dinámica es una expresión de la vida;

la separación, el bloqueo y el dolor se originan cuando el continuo crear, desaparecer y relacionarse entre sí casi se entumece. En la separación se trata de que lo que antes era uno, tome caminos separados. Los patrones fijos de Kyo y Jitsu se originan porque los diferentes aspectos de la persona, que normalmente pertenecen a una unidad, de alguna forma no quieren seguir relacionándose.

Este proceso es originado por la misma persona, en general por motivos de su propio equilibrio interno.

Para crear y mantener tales patrones de estancamiento se necesita invertir energía. Un estancamiento puede siempre volver a extinguirse de la misma forma que se creó. Por ejemplo, esto puede ocurrir a través de experiencias que la persona realiza y que convierten a la separación en innecesaria.

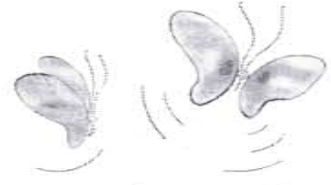
Aún así es posible que a través del contacto tanto físico (por ejemplo en una sesión de Shiatsu) como en un contacto a nivel de percepción, se halle una solución. En el trabajo directo con patrones de estancamiento es casi tan importante un contacto con la percepción como a nivel físico.

El contacto actúa desde que proporciona otra solución para una determinada constelación en la vida que este aferrarse tan doloroso y divisorio. Con la presencia relajada e inmediata del profesional de Shiatsu en el Kyo o en el Jitsu, los bloqueos experimentan más espacio y con ello más libertad, de nuevo tomar contacto entre sí, volver a comunicarse y comenzar así a deshacerse. Esto no es una posibilidad teórica sino un método de tratamiento muy eficaz.

Escuchar, contemplar y tomar en la mano.

Como para todos los estados de dolor, también en el caso de los dolores de cabeza es muy importante que se describa exactamente el lugar donde éstos se localizan. Si es posible, el paciente tendría que señalar con sus dedos el lugar lo más exacto posible. Después debería ser capaz de explicar qué tipo de dolor es y cuándo y bajo qué circunstancias se origina, y, por último, todas aquellas circunstancias en la vida de esa persona que podrían tener relación con el dolor.

Todas estas informaciones hay que recogerlas aunque no se encuentre en principio significado para algunas de ellas. No es necesario sacar conclusiones por adelantado, o más bien, aquello que uno ya ha experimentado con anterioridad, formular inmediatamente una idea del tipo de tratamiento adecuado. Ante todo nosotros somos nada más que coleccionistas, coleccionamos información, durante la sesión de Shiatsu o una serie, cada pista valiosa que encontramos puede ser la clave para realizar un adelanto. También la localización del dolor nos puede informar sobre el órgano energético involucrado con el patrón. Así he rela-



cionado el dolor en los laterales de la cabeza con la Vesícula Biliar. El dolor que se encuentra en el centro de la cabeza, debajo de la fontanela, con una sensación de calor o presión en la zona, podría mostrar una tensión en el Hígado. El dolor relacionado con la vejiga es un dolor tensional que podría ocasionar la sensación de tener un grillete en el cuello y que sube por la parte posterior de la cabeza. En los dolores frontales se pueden mostrar las energías del Estómago e Intestino Grueso, aunque el dolor en los senos paranasales corresponde a la Vesícula Biliar. La sensación de presión que ocupa la cabeza entera, sensación como de tener una escafandra o un cinturón que comprime toda la cabeza, apunta a un vacío de ki en Bazo-Páncreas. Pero en todos ellos siempre está involucrada la Madera.

Hay que tener siempre en cuenta, por la naturaleza misma de la energía, que las verdades absolutas no existen, tampoco en esta clasificación. Desde luego, sí puede ofrecernos una directriz para el tratamiento, pero nunca será tan exacta como las impresiones que recogemos durante la sesión de Shiatsu. La teoría es sólo una referencia, nos da la línea a seguir. Pero para cada situación en concreto con Shiatsu, es la experiencia junto con la percepción del momento lo que cuenta.

Para comenzar la sesión de Shiatsu sería aconsejable coger la cabeza del receptor entre las manos y observar. Lo que algunos hacen, y que podría parecer Vudú para los que viven esto por primera vez, es utilizar la capacidad del ojo interno. Como cada persona puede observarse internamente, también es posible observar el cuerpo de otra persona y descubrir así su patrón energético. Desde el punto de vista físico el cuerpo es una estructura compacta, pero desde el punto de vista energético es un lugar donde la percepción puede moverse.

En este caso se trata de "ver" qué patrón se encuentra en el lugar del dolor. Patrón significa que ese lugar para el ojo interno no aparece homogéneo sino que existen diferencias, como por ejemplo en la claridad, en pesadez o espesura, o en las incontables posibilidades subjetivas de la percepción. Cuando se espera un poco, siempre surgen modelos o patrones que sólo hay que reconocer, que lo que se encuentra es tan real y con ello se puede trabajar, como que se puede coger con las manos.

El juego.

Con las diferencias percibidas, que también se pueden clasificar como Kyo y Jitsu, se puede trabajar ya con un enfoque. He descrito en otro lugar cómo puede ocurrir con la percepción pura y el toque físico (*Kyo y Jitsu* de Holger

Greinus Edit. Vitalis 2001). Se trata siempre de tocar directamente aquellos lugares que llaman la atención y de percibir los cambios que puedan ocurrir. O trato de conectar y comunicar lugares con cualidades contrarias. Estas son propuestas que estos lugares pueden aceptar, o quizá no. Si fuera que sí, la situación puede cambiar en pocos segundos.

Cuando yo observo la cabeza e inmediatamente tomo contacto físico, es importante que como mínimo durante los próximos instantes me olvide de todo lo que sepa y haya leído u oído acerca de los dolores de cabeza y sus causas energéticas y patrones. Este momento pertenece únicamente al observar y al dejarse sorprender, ya que cada patrón que uno descubre y luego toca, es único. Cada idea preconcebida de lo que aquí tendría que haber o lo que podría ser reduce mi experiencia basada en la percepción y con ello las posibilidades de este Shiatsu.

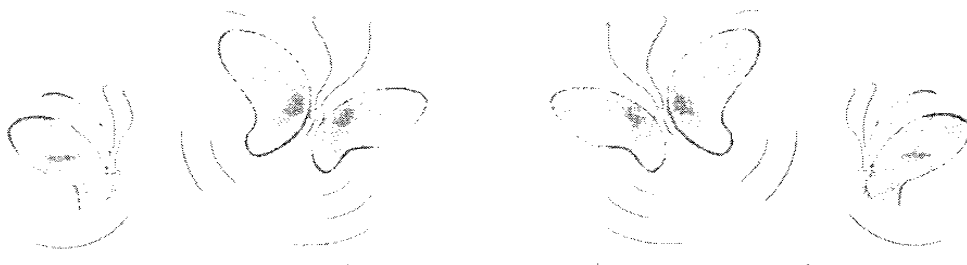
Uno debe observar con atención. Y con el trabajo energético nunca se está completamente seguro. Siempre queda una inseguridad de si éste es realmente el lugar adecuado, siempre queda un probar, un experimentar, qué va a seguir ocurriendo. En ocasiones puede aportar más claridad el preguntar al cliente.

Los patrones durante tal contacto pueden cambiar rápidamente. Se necesita una atención total para ser capaz de seguir estos cambios. Por ello uno será recompensado con nuevos descubrimientos y posibilidades de la comprensión. Una vez que ante mí el centro del dolor ha cambiado más o menos, observo el entorno y busco qué posibilidades se ofrecen de comunicación desde el centro.

Conecto los lugares que he encontrado con mi atención y mis manos, dejo que se cree un espacio, pruebo, juego, dejo que los movimientos tengan lugar: pequeños, casi imperceptibles bajo mis dedos, o grandes, que ponen en movimiento casi el cuerpo entero. Nunca sé lo que va a ocurrir después, siempre es una tierra nueva, siempre algo que nunca ocurrió antes y siempre yo tengo una parte activa. Es un juego que siempre aporta a cada lugar más libertad y amplitud, ofrece nuevas posibilidades de que la fuerza y la potencia de esta persona le de la posibilidad de orientarse de nuevo.

Wilfried Rappenecker, nacido en 1950 cerca de Colonia. Es director de la Escuela de Shiatsu Hamburgo. Cofundador de la GSD (Asociación de Shiatsu en Alemania). Autor de dos libros y numerosos artículos sobre Shiatsu.

☞ Traducido por Paloma Parras.



A.P.S.E. en movimiento



La Junta Directiva

El objeto de éste artículo es el de informaros de lo que está sucediendo en A.P.S.E. pues en la Junta Directiva, consideramos que es muy importante que os sintáis todos parte activa, consciente e implicada en nuestra Asociación. Es más, nos encantaría que nos hicierais llegar vuestras, ideas o sugerencias, pues esto enriquecería el trabajo realizado en A.P.S.E. Podéis hacernos llegar vuestras ideas a través de las Escuelas, el Boletín, la Web o mediante e.mail a cualquier miembro de la Junta Directiva.

Estos cinco últimos meses han sido bastante moviditos, no sólo por todo el trabajo desarrollado, sino también porque la actual Junta la formamos un grupo de personas que no nos conocíamos lo suficiente y menos aún, trabajando en la gestión de una Asociación Nacional. En éstas situaciones suele haber un período de adaptación, pues no se sabe lo que piensa el otro; y sin embargo para materializar algo hay que confiar, pues estamos condenados a entendernos para poder fluir y avanzar. Este equipo ha superado ésta primera fase y siente una pasión enorme, hay mucho Yang, mucha madera. Sentimos que se avecinan grandes acontecimientos, que cuando menos nos hacen como Asociación de profesionales, sentimos gratificadamente vivos.

En fin sin más demora, pasamos a resumiros el trabajo realizado en los últimos meses.

Estatutos.

Se ha revisado, corregido, actualizado y firmado por la nueva Junta Directiva. Se han de entregar en el Ministerio.

Boletín.

(Paloma) Se está consultando presupuesto, para intentar aumentar la tirada de 600 a 700 Boletines, pues se queda corto para abastecer las necesidades de todos los socios y las Escuelas. Y es un excelente medio de promoción y comunicación de A.P.S.E. Estamos ansiosos por recibir artículos de los socios de A.P.S.E. ¡Venga! Que no se diga que en éste país no sabemos escribir. Los artículos extranjeros están muy bien, pero algo tendremos también que aportar al Shiatsu desde España.

Relaciones externas de A.P.S.E.

(Gill Hall). (Mesa de Unidad de la Salud Natural). A.P.S.E. está en la Mesa desde su presentación en Expomasaje en Septiembre del 2003.

Desde entonces ha crecido continuamente y ahora incluye unas 10 Asociaciones, entre ellas FENACO, AEDHER, UPTA, QUIROMAD, etc. El propósito de la Mesa es unificar el sector y hacer frente a posibles cambios legales

que nos podrían afectar. La aprobación del proyecto de ley normalizando el sector de las medicinas no convencionales en Portugal fue el impulso para crear la mesa.

Hasta la fecha nos hemos reunido ocho veces y aparte de llegar a entendernos muy bien, hemos logrado poner en marcha varios proyectos:

1º. Preparar el borrador del proyecto de ley para las Medicinas Naturales y presentarlo en el Senado. Ahora a causa de las elecciones se ha quedado allí. Junto con el proyecto de ley también preparamos un código deontológico.

2º. Se ha establecido el acuerdo de que si alguna asociación de la Mesa, se reúne con cualquier ministerio, político, etc, lo hará en nombre de la Mesa. Hasta la fecha ha tenido lugar una reunión con el Ministerio de Sanidad.

3º. Organizar comisiones para empezar a preparar planes de formación para futuro currículum una vez normalizadas las Medicinas Naturales. Existe una comisión para cada categoría mencionada en el proyecto. Shiatsu se encuentra entre las *Terapias Orientales*; clasificación negociada y aceptada por la Mesa.

4º. Montar una comisión para responder a la prensa. Es aquí donde os invitamos a contribuir. Si veis alguna noticia, local o nacional, podéis informar a la comisión mandando un correo electrónico a la dirección:

AGENDA → mesadeunidad@yahoo.es

En resumen, como sabemos por nuestra experiencia en la F.E.S. aunque vayan lentas estas iniciativas sólo pueden ser positivas.

Resumen de la 6ª Asamblea.

Alejandra y Rafa ya han confeccionado un resumen del acta de la última Asamblea celebrada. En breve Rafa redactará una síntesis sobre éste resumen para que esté a disposición de todos los socios, en la web de A.P.S.E.

Página Web.

(Portela y Alejandra). Desde la última Asamblea se ha estado diseñando, el nuevo portal que se colgó en Diciembre. Portela se puso en contacto con Pepe Lebrato (impresor del Boletín), para ver si le podía enviar en CDROM, la información del Boletín, para colgar noticias, fotos, etc. Somos conscientes de que queda mucho trabajo por realizar, por lo que pedimos paciencia, comprensión y críticas constructivas que aporten soluciones, pues no somos una Empresa de Profesionales al cargo de la creación de un portal, y aún está a modo de prueba.

La Junta Directiva intentará seleccionar aquellos servicios que sean útiles a nuestra Terapia y Asociación, a la vez que sencillos de manejar. Hay apartados que se tienen que acabar de crear, cómo el registro de Profesionales, la F.E.S.

A.P.S.E. y la sección de Escuelas, como prioritarios. Los módulos que están por activar son: Enciclopedias, Descargas, para descargar trabajos sobre Shiatsu, láminas, o posters que contengan información sobre Shiatsu. En el módulo Enlaces se encontraran enlaces sobre Shiatsu y Terapias alternativas. Agradecer a Juan Gil su aportación sobre varios enlaces interesantes e información sobre Escuelas y Centros de Shiatsu. En el módulo Opiniones se dispondrá de publicaciones, páginas web, Escuelas de Shiatsu y otros temas relacionados con Shiatsu y otras terapias. Por último quedan dos apartados más por crear:

- Correo de la Junta. Los miembros de la Junta tendrán un correo institucional que irá pasando al sustituto de cada puesto, cambiándose la contraseña y
- Proyectos. Para gestión de proyectos, con apartados como *cosas por hacer, encuestas internas, etc;* para tomar decisiones, compartir ficheros...

En el apartado de módulos y secciones ya activas, nombrar los siguientes:

Encuestas, para conocer la opinión de los usuarios sobre cualquier tema.

Recomiéndanos, mediante e-mail, el usuario puede recomendar a sus amigos y conocidos el Portal.

Secciones, donde pueden figurar tratamientos clasificados por enfermedades.

Temas, actualmente dados de alta los siguientes: alimentación, alopatía, bibliografías, Shiatsu-mujer, salud, Escuelas, Medicina China, poemas, Shiatsu, socios y A.P.S.E.

Concebido para albergar los artículos que envíen los usuarios. Hay un artículo de una compañera de Japón, explicando el origen del Shiatsu.

Noticias, cualquiera puede enviar noticias sobre el Shiatsu.

Críticas, para emitir críticas sobre la Asociación o el Portal.

Diario del usuario, con entradas públicas o privadas, y pleno control sobre su diario.

Estadísticas de Banner. El banner es un modo de anuncio en el Portal, mediante un usuario y contraseña el cliente puede ver las veces que se ha expuesto su publicidad, los clicks que se han dado en su banner, cambiar el banner y el enlace por otro.

Forum, con varias salas, donde se puede recibir ayuda si se necesita.

Libro de visita, donde se puede firmar y dejar el mensaje que se desee.

Agenda, donde los miembros pueden añadir eventos a una fecha de la agenda.

Callejero de España y callejero internacional.

Correo rápido, nos envía un correo sin necesidad de webmail o servidor de correo.

Enviar postales. Se elige entre varias fotos y se envía por e-mail.

Últimos artículos, muestra las últimas noticias enviadas por los usuarios.

Galería de imágenes. Se publican las fotos que aportan los socios y Escuelas sobre eventos, congresos, o cursos; estas fotos se pueden imprimir, enviar e-mail o postal.

Correo de miembros, es un correo gratuito para los miembros del portal.

Correo de los socios y las Escuelas. Solicitándolo cada socio y Escuela tiene derecho a un correo con A.P.S.E., y se les enviará un usuario y una contraseña.

Patrocinadores. Espacio destinado a pequeños banner de publicidad que se muestran uno detrás de otro, en un movimiento continuo.

Información del usuario, con diversas estadísticas.

Prensa on line. Contiene enlaces con la mayoría de periódicos de España.

Radio 24 h. Conexión con una radio on line canaria, y en proyecto de hacerlo con otras españolas y extranjeras.

Ideas de la Junta en la última reunión:

- Crear una Biblioteca donde se vayan colgando todos los artículos de los Boletines que se han publicado desde su comienzo hasta ahora.
- Realizar una promoción en el portal de los banner, para las Escuelas.

• Tamaño grande: Anual 160 euros. Semestral 80.

• Tamaño pequeño: Anual 112 euros. Semestral 56.

• Promoción: Por inscribirse todo el año.

Grande 120 euros - Pequeño 72 euros..

Por último decir, que actualmente la página web está en primer lugar, de modo que no es necesario acceder al Portal para entrar en la web. La base de datos de socios y Escuelas está prácticamente concluida y actualizada, de modo que Cristina (Secretaria Técnica de A.P.S.E.), dispone de una base informatizada, y se pueden ver estos datos en el registro Profesional y en las consultas de las Escuelas homologadas por A.P.S.E. Jaume ha resuelto los problemas que había con diez socios. Aún quedan dos sin localizar.

Comunicación y actualización de la programación de las Escuelas: Se ha enviado a cada Escuela un borrador del examen corporativo del que faltan láminas de la parte teórica, correcciones y aportaciones, para poder disponer éste año del examen que se aplicaría a toda persona que sin haberse formado con las Escuelas de A.P.S.E. quiera ser terapeuta profesional reconocido por la Asociación de Terapeutas de Shiatsu en España.

Propuesta de seguro.

En éste momento tenemos tres opciones interesantes, la Junta está cotejando todas y en breve negociará, para obtener la cobertura más interesante.

Contactar con otras Escuelas y profesionales de Shiatsu.

Gracias a las conversaciones de Jaume con Inma Bonet, su escuela Zenit Shiatsu es ya un Centro asociado a A.P.S.E. ¡Bienvenidos! Se han enviado varias cartas a otras Escuelas y Centros donde se imparten cursos, informándoles de A.P.S.E e invitándoles a conocernos. El director de la Escuela Mingmen se ha mostrado interesado, y está en contacto con Gill, para estudiar su inclusión en A.P.S.E. La

Junta sigue buscando direcciones, para que la captación de socios sea una constante.

Cursos organizados por A.P.S.E.

La Junta Directiva, tiene la intención de organizar cursos, que irá alternando con profesor Nacional e Internacional. El primer curso será con Paul Lundberg a finales de año, en Madrid. Paul Lundberg lleva en el mundo del Shiatsu desde 1975 y se graduó en el International College of Oriental Medicin en 1978, cuando comenzó el estudio de Tai-Chi y Chi Kung. Ha estudiado con maestros respetados, otros sistemas chinos y japoneses de sanación. Cofundador del *Shiatsu College* en Londres y creador de una delegación en el Sur de Inglaterra, en 1984, y autor de *El libro del Shiatsu* publicado en 1992, por la Editorial Integral.

Los socios de A.P.S.E. recibirán un descuento importante sobre el precio del curso al realizar su inscripción.

Entrevistas a A.P.S.E.

Rafael Palacios (Presidente de A.P.S.E.) ha realizado tres entrevistas, dos para la revista *Tiempo Dinero* y el periódico *La Razón*, ambos de tirada nacional y una, en diferido por radio, para la Agencia EFE, que según el periodista se emitirá a través de distintos programas de ámbito Nacional.

Que éste relato de acontecimientos, os estimule a colaborar con nosotros, y a apreciar la importancia de formar parte de A.P.S.E.

¡Sed felices!



Noticias de la F.E.S.

QR Brian Carling

El objetivo principal de la Federación Europea de Shiatsu es establecer por toda Europa el derecho legal de practicar Shiatsu como un método de cuidado de la salud independiente, autorregulado y legalmente disponible al público como primera opción. Queremos avanzar el Shiatsu en toda Europa y promover altos niveles de práctica profesional.

La estrategia para lograr este objetivo tiene dos ramas:

- 1) Apoyar y ayudar en el trabajo de las asociaciones a nivel nacional.
- 2) Trabajar a nivel de la Unión Europea.

Esta segunda tiene importancia ya que la legislación europea suele ser más progresiva que las leyes nacionales y está más interesada en garantizar los derechos fundamentales incorporados en los tratados que han formado la Unión y que están en proceso de ser formulados en una Constitución Europea.

La Unión Europea también tiene el poder de influir a los gobiernos nacionales en su propia legislación. Aunque no hay legislación europea directa sobre un tema, la opinión europea siempre está considerada en la formulación de la legislación nacional.

La legislación suele ser la última etapa en un proceso de reconocimiento social y político. El Shiatsu y otros métodos no convencionales de cuidado de la salud han ganado bastante aprobación social. Las pocas encuestas hechas estiman que un 40% de la población ha probado algún método y un 20% utiliza un método no convencional con regularidad. Qué porcentaje de la población usa Shiatsu,

no sabemos. Conociendo las asociaciones nacionales estoy seguro de que hay mucha variación entre los diferentes países.

El reconocimiento político es prácticamente nulo. Los métodos no convencionales no figuran en los programas de los partidos políticos. Mientras tanto, en los últimos años hemos visto un movimiento hacia la legislación en algunos países.

Austria es el único ejemplo donde hay un reconocimiento oficial del Shiatsu. Empezó el año pasado y ha tenido un efecto muy positivo sobre la práctica del Shiatsu en este país. En Irlanda hay un proceso de consulta en marcha, impulsado por el Ministerio de Salud. Existe una legislación reciente en Portugal, aunque el Shiatsu no se menciona específicamente. Hay otros sondeos en otros países como Reino Unido y Bélgica.

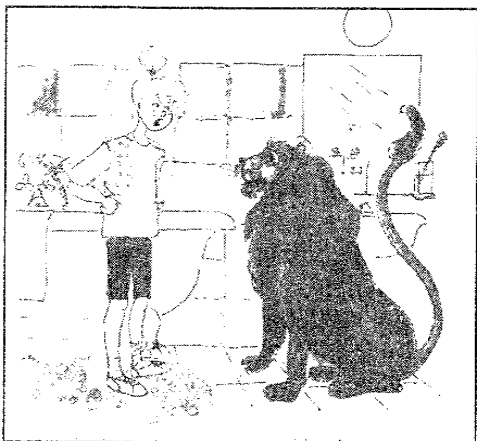
La Comunidad Europea está formulando una política europea sobre la salud, aunque algunos países están en contra de la ampliación de la competencia europea en el tema. Pero los ministros de salud de los tres grandes: Francia, Alemania y Reino Unido han hablado de cooperación en su última reunión en febrero.

En febrero la CE ha organizado un Forum Abierto sobre la Salud. Hemos logrado incluir en la agenda una presentación sobre la medicina complementaria y alternativa.

Esperamos que el representante de la F.E.S. de la República Checa hará la presentación. A nivel europeo somos muy pequeños, pero como sabemos, a veces un pequeño toque puede tener un gran efecto.

Vamos a ver, os mantendré informados.

Catalina y el león Li



Ha transcurrido un buen período de tiempo en el que Catalina tiene mucha alegría y disfruta de la vida. Se ha vuelto mucho más equilibrada. Esto naturalmente no significa que se haya convertido en la niña más buena del mundo. Sigue siendo una muchacha muy viva que hace todo tipo de travesuras y participa en todas las bromas. Y sin embargo, está muy cambiada desde que se encuentra regularmente con sus amigos del Wu Chi. También es más querida por otros niños y por los padres de éstos. Todos se alegran cuando pueden jugar con ella, pues ¡está siempre tan alegre!, ¡se acerca siempre abiertamente a los demás!, pero también, por decir con valentía las cosas claras a la gente si se presenta la ocasión. No, ya no permite que le hagan nada. Y lo que nos resulta especialmente bonito es que también está dispuesta a defender a los demás niños si tiene la sensación de que están siendo tratados de manera injusta. No cabe duda de que a veces se enfada, tiene miedo o está de mal humor. En ocasiones está incluso triste durante un rato. Pero todo es tal y como se lo han dicho sus amigos del Wu Chi, estos momen-

tos son cada vez más breves y los intervalos entre ellos cada vez más largos. Los ejercicios son pues casi una medicina milagrosa. Hoy, sin embargo es un día en el que vuelve a tener un estado de ánimo muy diferente. Por la mañana, al levantarse, llama muy impaciente a su madre. Pero ésta ya está ocupada. Le está dando de comer a su hermana pequeña. Viola es to-

avía tan pequeña que toma alimento directamente del pecho de su madre, y ello requiere su tiempo. Para ello es muy importante que mamá esté tranquila y relajada. Si mamá se intranquiliza entonces el bebé recibe con la leche esa intranquilidad en su estómago. Y entonces Viola pasa también todo el día intranquila y lloriqueando sin parar. Incluso llora durante el sueño, sin despertarse del todo.

La voz de Catalina se vuelve cada vez más exigente. Ahora quiere que su madre tenga de inmediato tiempo para ella. La mayoría de las veces espera pacientemente hasta que la hermana está saciada. Pero hoy no lo ve así. Sólo por ser más mayor no quiere verse perjudicada. Salta de la cama y le hace a su mamá duros reproches.

Catalina: Ya no te ocupas absolutamente de mí. Creo que incluso te daría igual si yo ya no existiera. La madre se queda perpleja. ¡Qué pequeña canalla!. Ahora quiere intentar también crearme mala conciencia.

Intenta consolar a Catalina durante un par de minutos, pero hoy no tiene ninguna posibilidad. Catali-

na quiere ser esta mañana la persona más importante de la casa, que gire todo a su alrededor.

Sus exigencias se hacen cada vez más imposibles, hasta que al final llega hasta a amenazar a su madre con no quererla más si no va de inmediato. Mamá hubiera querido partirse en dos pedazos para poder atender al mismo tiempo a las dos niñas, pero no es posible. Así pues no tiene más remedio que dejar que Catalina arda de impaciencia.

Cuando Catalina se va la cuarto de baño lanzando reproches contra su madre, hay allí sentado un maravilloso león rojo. Catalina lo mira muy agresiva y comienza a insultarle.

Catalina: ¿Qué buscas tu aquí en el baño?. Lo mejor será que te



vayas al lugar donde perteneces.

León: Al verte tan impaciente y arrogante me doy cuenta de que estoy en el lugar adecuado.

Catalina: Y a tí ¿qué te importa como yo soy?. ¡Esos son mis asuntos!.

León: Yo tampoco estaría aquí si tus amigos del Wu Chi no me hubiesen enviado. Ellos piensan que eres una damita muy lista e inquieta. Yo no he venido más que a traerte recuerdos suyos.

Catalina: Oh, entonces seguro que tu también vienes del Wu Chi.

El león asiente.

Catalina: Y ¿cómo te llamas?

León: Me llamo Li.

Catalina: Entonces, ¿has venido por mi causa?

León: Sí, me he dado cuenta de que con tu

dureza de corazón y tu impaciencia te estás haciendo daño a tí misma, y además a tu madre. Incluso tu hermana lo nota, aunque todavía no comprende lo que dices. Ella siente perfectamente, sin embargo, que hoy tu no te quieres ni la quieres a ella como siempre.

Catalina: En realidad ahora también la quiero. Aunque hoy quisiera que fuera ella simplemente la que se amoldase a mí y no yo a ella como de costumbre.

León: Cuando te pones tan impaciente como hoy, ¿gira todo en torno a tí?

Catalina: A veces sí, pero la mayoría de las veces nos peleamos mamá y yo y el día deja de ser tan bonito como los demás.

León: Me gustaría enseñarte este dibujo. Aquí ves, en medio de tu pecho, entre los pulmones, el corazón. Entre vosotros, hombres de la tierra, existe un dicho: *Tiene el corazón sobre la lengua o lleva el corazón en la mano*, como dicen en España. Se trata entonces de un hombre especialmente bueno. Pero también significa que el corazón y la lengua están emparentados. Ahora fíjate con atención. ¿Te das cuenta de cómo mira este corazón?

Catalina: No tiene nada de buen ánimo. Parece muy enfermo y aplastado.

León: ¿Te parece que este corazón puede en este momento querer a alguien?

Catalina: Seguro que no, para ello no hay sitio dentro.

León: ¿Podrías tu querer al corazón tal y como ahora se ve?

Catalina: Lo cierto es que me costaría trabajo abrazarlo y alegrarme con él. Creo que llevaría mucho cuidado y no me acercaría mucho.

León: ¿Lo ves? Pues lo mismo ocurre a las demás personas contigo.

Cuando tu te pones tan impaciente y despistada, ellos entonces se vuelven muy retraídos, porque no se sienten bien en tu compañía.

Catalina: Pero ¿me quieren a pesar de ello?

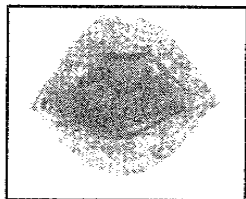
León: Sí claro, tan solo les resulta difícil mostrártelo en ese momento. Incluso hay personas que te lo demuestran en esa situación, pero tu no puedes darte cuenta. Y ahora me gustaría enseñarte el sonido con el que podemos hacer salir de tu cuerpo toda la impaciencia y la dureza que se expande por tu corazón.

Catalina, después de la conversación con el león rojo Li, ya está muy transformada.

León: Primero abre tu boca poniendo los labios totalmente redondos. ¡Muy bien!. Entonces respira profundamente y entona el sonido HHAAOO.

Seguro que conoces este sonido.

Si has estado alguna vez en una situación complicada y más tarde te has dado cuenta de que el peligro ha pasado, no hay duda de que has expulsado el aire como muestra de tu alivio. Y ahora vamos a practicarlo un par de veces más, para



que sientas con toda claridad cómo tu impaciencia y tu dureza de corazón desaparecen por completo. Pero dejándome tiempo suficiente para que pueda devorar todo lo que despida tu cuerpo.

Catalina: ¿Tengo que poner también mis manos sobre el pecho?

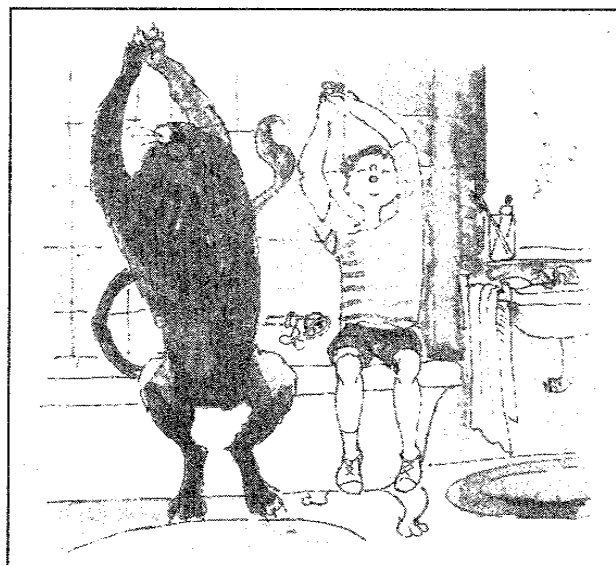
León: Sí. ¡Eso es una buena idea!. Ponlas en el centro de tu pecho y envía también tu sonrisa hacia allí. Di simplemente a tu corazón hola y alégrate con él. Rápidamente notarás cómo tu corazón también se alegra y te devuelve la sonrisa.

Catalina entona de nuevo el sonido. Entonces ve cómo Li devora toda su impaciencia, su dureza de corazón y altivez. Vuelven a repetirlo una vez tras otra, de modo que el león siempre tiene suficiente que comer, aunque cada vez menos.

León: Ahora vamos a volver a sentarnos para que te pueda enseñar cómo hacer salir los últimos restos de tu cuerpo.

Catalina: Tu color rojo se ha vuelto aún más brillante y estoy sintiendo cuanta alegría y felicidad irradian.

León: Sí, cuando recibo impaciencia, odio, altanería y dureza de corazón para comer, me siento especialmente bien. Entonces siento mucho amor, felicidad y alegría, y



Eleva otra vez los dos brazos lateralmente al cuerpo hacia arriba, tal y como te ha enseñado ya también el dragón Chen. Después entrecruza los dedos y vuelve las manos de forma que las palmas miren hacia arriba. Tus ojos miran ahora hacia arriba, hacia tus manos. Estira la parte izquierda de tu cuerpo con un poco más de fuerza, para que tu corazón se pueda abrir en toda su amplitud. Y ahora vamos a entonar juntos este sonido.

Ambos cogen aire profundamente y hacen entonces HHAOOO. ¡Y no te creerías todo lo que aún continuo saliendo para devorar!

León: Ahora ya he comido lo suficiente. Mi estómago está totalmente lleno hasta arriba. Me alegro de que no tengamos que sacar nada más de tu cuerpo, pues veo que ya vuelves a sentirte bien.

Catalina está radiante. Corre desde el baño hasta su madre y su hermanita pequeña, abraza a las dos y les da un gran beso. Naturalmente ambas responden con igual resplandor. Ahora la madre vuelve a trabajar con soltura y está muy contenta de poder ir pronto a desayunar también con Catalina.

Catalina vuelve corriendo al baño. El león Li espera, pues quiere regresar al Wu Chi. Abraza a Catalina otra vez, y es fácil percibir cuanto amor fluye entre los dos.



León: Llámame también cuando por las noches, antes de acostarte, llames a tus otros amigos y haremos todos juntos estos ejercicios. Tu ya sabes que es muy importante hacerlos todos los días. Entonces tendrás continuamente el sentimiento de la alegría y felicidad, y sentirás lo mucho que os queréis unos a otros.

Catalina promete llamarlo y entonces despide con la mano al león Li, que se aleja corriendo de vuelta hacia el Wu Chi. Está muy contenta de poder ver ya, hoy por la noche a todos sus

amigos de nuevo.

Pero, lo que es más importe, se vuelve a alegrar en este día, que gracias al león ha comenzado bien. También la madre y la hermana están ahora contentas. Hoy va la madre con las dos a los columpios del parque y ambas se divierten mucho juntas.

**Hazte
socio
de
A.P.S.E.**

Organización abierta a todos los enfoques y estilos de Shiatsu.

Lugar de encuentro e intercambio de proyectos, ideas e intenciones para estudiantes, profesionales y simpatizantes.

- Figura en el Registro de Profesionales de Shiatsu (lugar de consulta de clientes).
- Dispón de un marco legal de apoyo para ejercer tus estudios y profesión.
- Beneficiate de descuentos en Seminarios. Talleres, Chandals, Futones, etc.
- Participa en las Asambleas de A.P.S.E.

www.shiatsu-es.com

Esto es parte de mi historia

Alumna 3º Amigos Shiatsu



¿Por qué no escribes un artículo sobre *Shiatsu* y su combinación con otras terapias, o sobre *La riqueza de recibir Shiatsu de distintos terapeutas y alumnos?*

Es una tentadora invitación pero ¿cómo poner por escrito una experiencia tan personal, fácil de sentir y difícil de explicar a otros y mucho más difícil darle forma en el papel?

Hace dos años me embarqué en el aprendizaje del Shiatsu. ¿Por qué estáis aquí? ¿qué objetivo perseguís? Eran algunas de las preguntas que se escuchaban el primer día de presentación del curso.

No fue la casualidad, ni la intención de ser terapeuta, ni el hecho de masajear manos, pies y espaldas a mis abuelos mientras les acompañaba en el hospital cuando la enfermedad les obligaba a estar allí.

Hoy me doy cuenta de que la razón de llegar a la escuela fue mi propia necesidad de tratarme.

Llevaba tiempo sintiendo que en mi vida algo no funcionaba. Hacía años había comenzado a tratarme con homeopatía y osteopatía pero ya no era suficiente y sin saberlo elegí esta terapia para ayudarme a descubrir qué paralizaba el desarrollo de mi vida. No iba a desprenderme de las otras terapias, las quería, me ayudaban a sentirme bien, pero necesitaba algo más.

Una gran crisis aparecía en mi vida al mismo tiempo que yo decidía comenzar con el aprendizaje del Shiatsu y aún, en ese momento, no era consciente de ella.

Decidí desde un primer momento que para comprobar la eficacia de la terapia yo tenía que ver sus efectos en mí y así una vez al mes quedaba con M^a José, terapeuta de Shiatsu. Cada sesión era una guía que me ayudaba a llegar al mes siguiente. Paralelamente la crisis también avanzaba y llegó un momento en que no podía separar lo que estaba ocurriendo en mi vida particular del trayecto que seguía en el aprendizaje del curso.

Después del primer año el nivel de malestar, asombro por la cantidad innumerable de sensaciones y reacciones que sentía, alcanzaban tal nivel, que ansiaba sobre todo buscar la forma de "encontrarme bien, sólo quería sentirme bien de una vez por todas".

-“A veces se necesita más de una terapia”. Me llamó la atención esta frase al escucharla pues hasta ese momento homeopatía, osteopatía y Shiatsu eran muletas que me ayudaban a continuar.

La necesidad de sentirme bien cada vez iba siendo mayor junto con la sensación de que en mi interior había una lucha que yo no podía terminar sola. La angustia de no saber que me ocurría, miedo a perder el control de mi mente, la trepa a este malestar que las terapias que hasta ahora cono-

cía me permitían sentir durante unos días, me llevaron a aceptar la invitación a tratar esa desazón con una herramienta de ayuda más “terapia floral (gestalt, reiki)”.

Rápidamente comencé a sentirme mejor pero el proceso seguía siendo el mismo, después de cada terapia mejoraba pero solo durante unos días, entonces tenía cita con otro terapeuta. Un terapia me ayudaba a llegar a la siguiente, los bajos y altos de mis emociones variaban constantemente, tenía la sensación de trabajar lo mismo de distinta forma y con distintas intensidades.

Un paso adelante, dos hacia atrás era el avance en mi lucha por sentirme bien.

Unos meses después de comenzar con terapia floral, recibo una llamada, me ofrecen conocer Danza Movimiento Terapia. No rechazo ninguna de las terapias que hasta ese momento utilizo, más aún, tengo la sensación de que cada nueva terapia refuerza más el resultado de las otras.

“La terapia no funciona si tú no pones de tu parte” ¿Qué significaba esto, cómo nadie podía pensar que yo no quisiera sentirme bien, sentirme “normal”, ¿qué relación tenía este comentario con la capacidad de autocuración del Shiatsu?. ¡No entendía nada!

Aún sigo sin ver con mucha claridad pero sí ha ocurrido algo muy significativo. Esa necesidad tan grande de agarrarme a tantas terapias comienza a disminuir, me he sentido libre de ir dejando algunas, segura de no dejarme atrapar por el pánico y más aún hubo un período en el transcurso de mi aprendizaje del Shiatsu en el que sólo quería recibir, ¿nadie me pide Shiatsu?, ¿caso tú quieres darlos?. Buena observación y muy buena pregunta, me di cuenta de que realmente yo no quería, por eso nadie me pedía. Ahora dos o tres veces a la semana alguien me llama pidiéndome recibir Shiatsu.

Comenzó a no ser suficiente seguir mi terapia de Shiatsu una vez al mes, pedía hora cada quince días, después cada semana. Era evidente que estaba en otro estadio de mi proceso por sentirme bien. Recibía Shiatsu con más frecuencia y de diferentes terapeutas, de compañeros. ¡Que grato descubrimiento!, la misma sensación que cuando utilizaba las distintas terapias era la que ahora tenía recibiendo Shiatsu de distintas personas, sentía reaccionar desconocidas u olvidadas partes de mí con cada uno de los tratamientos.

Sigo empeñada en conseguir sentirme bien, los bajos y altos de mis emociones y malestar siguen sucediéndose, pero la angustia comienza a disminuir. Cuando me siento mal, pensar en recibir Shiatsu o pensar en la próxima visita con el terapeuta de Danza, o la visita mensual al homeópata me proporciona la fuerza suficiente para alejar esa sensación desagradable que intenta hacerse hueco en mi interior.

Para terminar el artículo, que no mi proceso, aprovecho estas líneas para daros las gracias a terapeutas y compañeros que me habéis ayudado a llegar a este punto y sobre todo me doy las gracias a mi.

El Abrazo del Árbol y un Conflicto en Tai Yang



✎ Susana Muñoz Mesa

Mi corazón es un tirano y yo no tengo la culpa, siempre tengo que hacer lo que él quiere, no importa si mi mente razona qué es lo más conveniente para mí, qué me hará progresar en la vida, prosperar, engrosar la cuenta corriente como quiere todo el mundo, hacer que mi tiempo sea lo más rentable posible y forjar un futuro mejor, yo me esfuerzo en elegir juiciosamente el escenario del éxito y cuando emprendo la marcha, mi corazón por dentro me está diciendo no, su no es tan fuerte que no puedo taparme los oídos para ignorarlo por completo y lograr mis objetivos como estaba previsto, como era mi deber. Yo he hecho todo lo posible por domesticarlo, por hacerle comprender cómo es la vida, en la vida no se puede hacer siempre lo que uno quiere, es necesario adaptarse a las leyes de esta civilización donde habitamos. Pero no hay forma. Mi corazón es un salvaje y prefiere morirse antes que vivir en una jaula, morirse de hambre si es preciso, a él le gustan los extremos, lo tengo aquí en el pecho y poco a poco se adueña de mi vida y yo voy quedándome sin palabras que articular, sin razones para convencer y no sé a dónde me lleva este proceso de perder mis argumentos lógicos, tan sólidos en otra época, y cada vez más carentes de sentido, y presiento que mi corazón está ganando la batalla y su victoria consiste en el silencio de mi mente, en un vacío enorme del que he querido escapar, y en la expresión espontánea de mi ser, que ya es, que ha sido siempre. Y tengo miedo porque pierdo el control. Porque no sé quién soy, porque ya no sé nada de lo que creía saber, porque yo creía ser alguien que no soy y ahora hay que empezar desde el principio. Desde la nada.

Respiro profundamente y cierro los ojos. Atiendo a la vibración interna que provoca el aire al entrar en mi cuerpo, su murmullo silencioso me parece el sonido del mar y me arrastra como una ola, me abandono a la fuerza de mi Hara que busca unirse a la tierra con la determinación de un árbol, sus raíces invisibles engordan conquistando la densidad del espacio bajo mis pies, siento el peso de mi cuerpo sujetándome como un ancla y la energía en mi ombligo me procura una percepción extraña de mis límites corporales, noto mi cuerpo agrandarse y su latido discurre en una sucesión de ondas que se mezclan con el aire, se abre una rendija en mi entrecejo que despierta mi intuición y la confianza inunda mi pecho como un océano poderoso que sabe quién es.

Mis planes son cobardes y no me pertenecen, ahora no me importa cómo he llegado a creer que eran ideas propias, es perder el tiempo buscar un culpable, yo misma he vivido con el piloto automático puesto, sometida a la hipnosis del ruido del mundo, sin defender mi individualidad de esa agresión tremenda, sin reparar en el daño que me estaba infligiendo y que tarde o temprano tendría que afrontar, sentir la herida profunda de un corazón ignorado tantas y

tantas veces en nombre del deber, de lo más conveniente para ocupar un lugar destacado en esta sociedad, mi rostro original oculto por el despliegue del plan lógico de mi mente, mucho más versada en conocimiento que un corazón que se mueve por impulsos, y que podría empujarme a cualquier situación desconocida. Pero ahora sé el alcance de mi propia traición. De qué forma he considerado los mensajes de mi corazón caprichos infantiles demasiado fantásticos para llevarlos a cabo, cómo jamás he apostado por la magia interior que latía en mi cuerpo y siempre he preferido la seguridad de un camino estructurado que la aventura de mi propio caos. Me he dejado sola a mi misma. He fingido amar las acciones que dictaba la pulcra excelencia de mi mente y he estado en secreto platónicamente enamorada de mi talento no expresado, sojuzgado, reprimido, silenciado, descartado. Y ya no puedo engañarme más. No puedo aparentar que me gusta mi vida. Tengo derecho a luchar por un sueño. No es justo pensar que no voy a poder, y sustituir al instante la impotencia imaginaria por un plan seguro que pase el filtro de eficiencia y productividad de mi mente. Cuando ya sé que mi mente absorbe las opiniones ajenas y las presenta como propias y el único pensamiento auténtico reside en el corazón. Y al corazón hay que darle lo que pida porque si no es imposible ser feliz. Mis pies arraigan en el suelo como animales excavando un refugio en la arena blanda, arqueo las rodillas y mis muslos se tensan como la madera dúctil de un arbusto, mis brazos suspendidos en el aire, los codos doblados y las palmas de las manos apuntando hacia mi cuerpo, la energía palpita en espiral atravesando mis huesos y mi carne, discurriendo por los brazos y empapando los dedos, rezuma Laogong un vapor caliente que es rotunda pasión por la vida, recorre ascendiendo un río amoroso toda mi espalda hasta rozar la frontera superior de mi cuerpo, mi cabeza sujeta al cielo por un hilo invisible, y se precipita de nuevo su gozoso flujo en cascada hasta impregnar el ombligo y retornar al perineo, siento el empeño del sacro empujándome hacia abajo deseoso de la unión con la tierra.

Mi corazón es la brújula que yo había perdido. Aquí y ahora seguir su latido es mi declaración de guerra y no necesito el permiso ni la aprobación del mundo. Tengo en el pecho una fuente de abundancia infinita y la semilla latente de una revolución humana. No creo que exista algo imposible y mi deber único es pensar por mí misma. Nadie me va a decir qué es la verdad, estoy dotada de un músculo que me impulsa a la búsqueda, a no creer nada y a no retener nada, a amotinar mi energía para una rebelión creativa que exprese mi esencia, ¿cuánto tiempo me he traicionado sin saberlo?, mi labor es abrir los ojos y mirar y ver y ahora reconozco el paisaje y de mi interior surge una voz que me muestra el paso siguiente y el sendero, y me embarga el aroma de lo desconocido que me acoge. Ahora no elijo yo, la alegría de mi corazón me arrastra. ■

Trabajo corporal con Juan Gorostidi para profesores

✉ Charo Calleja

Cuando empecé a estudiar Shiatsu, me llamó la atención que las clases comenzaran con ejercicios para uno mismo.

Desde que estaba en el instituto mi asignatura preferida era la gimnasia, y siempre me han interesado la danza y el movimiento del cuerpo en general, por lo que este reencuentro significó volver sobre un aspecto que de alguna manera tenía pendiente.

Durante los años de formación "las dinámicas" eran la forma de prepararme para "lo importante", dar los "Shiatus". Así como suponía que el Automasaje servía para poder sentir lo que después experimentarían los clientes cuando recibieran un Shiatsu, los ejercicios me preparaban para poder estar cómoda durante las sesiones de Shiatsu; además de mantenerme en forma y acceder a mi propia energía.

Cuando empecé a dar clases las dudas eran muchas: ¿Cómo iniciar el trabajo corporal?, ¿Qué pautas eran las adecuadas? ¿Qué progresión y en que orden debía introducir los distintos elementos?, ¿eran necesarios ejercicios aeróbicos?. Tenía como un puzzle para construir pero me faltaba la imagen completa que me permitiera colocar las piezas en su sitio.

Había estudiado con diversos profesores, dentro y fuera de España, con los que también había hecho ejercicios antes del Shiatsu. Cada uno tenía su propio criterio y de cada uno aprendía algún aspecto interesante que iba incorporando en mis clases. Sin embargo había algo que no terminaba de encajar en cuanto a la finalidad de lo que hacía en esta parte de la clase. Me faltaba encontrar criterios y un método para lo que estaba haciendo. No solo para enseñar, sino para comprender que estaba pasando. Había algo más que tenía que ver con un

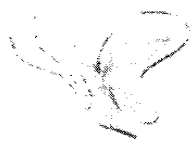
proceso interno, con lo energético y su relación con el trabajo corporal individual. Con el tiempo dejé de considerarlo como una parte secundaria de la formación, para pasar a ser un bloque por sí sola, con la suficiente importancia como para dedicarle la misma atención que al trabajo con otro. Hace diez años Juan Gorostidi se puso en contacto con "los Amigos del Shiatsu", y nos propuso empezar con la formación de Shiatsu en la "Tai Chi Chuan Eskola", de San Sebastian. Desde entonces hemos colaborado en distintas ocasiones y el año pasado pudimos invitarle a compartir sus conocimientos con nosotros (Amigos del Shiatsu) durante seis fines de semana en Madrid. Nos interesaba principalmente aclarar criterios sobre como abordar el trabajo corporal. También había una necesidad de supervisión de lo que estábamos haciendo en la escuela con este aspecto y unificar los trabajos que utilizábamos los distintos profesores. Durante este tiempo he podido contrastar lo que estaba haciendo con alguien neutral que me orientaba y daba pautas además de apoyarme con su experiencia y conocimientos sobre los temas que se abordaban en cada seminario.

Los seminarios comenzaban con la toma de contacto de cada miembro con su situación actual y su exposición al grupo, desde ahí nos acercábamos progresivamente a distintas fases del trabajo corporal, éstas iban tomando relevancia en el conjunto, a medida que los incorporábamos en la práctica.

Las dificultades y resistencias en determinados aspectos del trabajo me permitían profundizar en mí misma, en mis dificultades personales, (no sólo corporales sino también mentales). A medida que avanzaba el curso se iban integrando distintas partes que antes no encontraban un sitio claro ni en mi práctica ni en mi pensamiento. Hay un hilo conductor, unos aspectos mínimos a tener en cuenta que, me permiten mayor libertad y fundamento a la hora de elaborar la práctica corporal, me facilitan el contacto conmigo y me abren puertas para acercarme a mis disociaciones.

La experiencia ha sido corta (espero que podamos seguir más adelante con ella) pero creo que muy productiva para el equipo de profesores. Ahora tenemos una idea más clara de aspectos como el ritmo, los ciclos, la polaridad, como enseñar los ejercicios sin mediatizar hacia sus efectos etc. No solo para transmitírselo a nuestros alumnos, sino para experimentar los efectos de este enfoque en nosotros mismos. Desde que conocí a Juan me llamó la atención su planteamiento sobre lo que implica el trabajo corporal, su punto de vista energético y el desarrollo que hace del mismo. Aunque el trabajo que ha desarrollado Juan no es "la única manera" de hacerlo, creo que tiene mucho que aportar a los que nos relacionamos con el cuerpo en distintos niveles.

El componente del trabajo corporal individual que contemplamos en la enseñanza del Shiatsu, es lo suficientemente importante como para que tomemos la responsabilidad de nuestra propia formación en este aspecto, no sólo por el valor que tiene dentro de la formación sino como una parte imprescindible de nuestra preparación como personas que se dedican a trabajar con el bienestar de otras.



Futón Dreams

El descanso diario como fuente de salud.

Productos naturales, funcionales y atractivos (15 años de experiencia)

Solicita nuestro catálogo e información de productos y descuentos especiales.

- Futones de algodón 100%, y latex (naturlatex).
- Tatamis. Camas y sofás convertibles. Acabados con ceras naturales.
- Complementos: mesitas, lámparas, biombos,...

Futón de Shiatsu recomendado por A.P.S.E. a un precio especial:

Futón clásico, 140 x 200 x 6 cm de algodón,	120 €
Futón de látex, 140 x 200 x 3 cm de látex,	115 €
Futón mixto, 140 x 200 x 6 cm, 3 cm de látex + 3 de algodón	160 €
Funda de algodón crudo	40 €
Futón portátil, incluye funda de transporte con asa,	
• 75 x 200 cm, de látex, 3 cm,	110 €
• 75 x 200 cm, de algodón, 4 cm,	100 €
• 100 x 200 cm, de látex, 3 cm,	125 €
• 100 x 200 cm, de algodón, 4 cm,	112 €
Rodillo de algodón, 40 x 12 cm, con funda,	25 €
Cojín de meditación, 30 x 20 x 12 cm, con funda,	25 €



Mateo Múgica 2, B 20800 Zarautz

Tel. 943 83 54 46 - 629 28 93 24 - futondreams@ya.com



ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

OFRECEMOS UNA AMPLIA GAMA DE CURSOS EN ESPAÑA Y EN TODA EUROPA CON UN ALTO NIVEL DE PROFESIONALIDAD.

NUESTRA ENSEÑANZA MANTIENE UN EQUILIBRIO ENTRE TÉCNICAS PRÁCTICAS DE SHIATSU Y TEORÍA DE MEDICINA ORIENTAL Y OCCIDENTAL.

EL DESARROLLO DE LA ENERGÍA PERSONAL Y EL AUMENTO EN LA SENSIBILIDAD DEL TACTO SON ASPECTOS IMPORTANTES DE NUESTROS CURSOS.

EN ESPAÑA CURSOS EN ANDALUCÍA: MÁLAGA, SEVILLA, GRANADA, CÓRDOBA Y CÁDIZ.

Cursos Residenciales 2004

- 30 junio al 4 de julio: **Shiatsu en O Sel Ling**
Centro Budista en las Alpujarras, para gente con experiencia, con Chris Jarmey, Tim Mulvagh y Brian Carling.
- Semana Santa y Verano - Julio, agosto y septiembre:
Curso de Iniciación

PARA UNA INFORMACIÓN MÁS COMPLETA LLAMA A NUESTRA ADMINISTRACIÓN, ESTAREMOS ENCANTADOS DE ATENDERTE.

Escuela Europea de Shiatsu. Administración España.
Paseo del Nacimiento s/n Ojén 29610 Málaga
Tfno.: 952 88 13 74. Fax: 952 88 15 28
shiatsu@terra.es - www.shiatsu.net



Escola de Shiatsu i Moviment

CURSO CON BILL PALMER

Días: 24, 25, 26, 27 de Junio.

Centro Arcadia, Girona.

Precio: 310 € (250 € socios APSE).

Depósito reserva: 100 €. Plazas limitadas.

Taller "VISITAMOS LA SOMBRA"

Días: 7, 8, 9.

Santa Maria del Huerto - Soria.

Precio: 160 €.

Escola de Shiatsu i Moviment

Travesera de Gracia 66, 3º, 1º - 08006 Barcelona

Tel 93 200 47 76

info@shiatsu-movimiento.com



Amigos del Shiatsu

MADRID y DONOSTIA

Escuela integrada a los Planes de Formación de la Federación Europea de Shiatsu
y miembro fundador de la A.P.S.E.

ACTIVIDADES DE LA ESCUELA AMIGOS DEL SHIATSU 2003-2004

CURSOS REGULARES DE FORMACIÓN

de Octubre a Junio. Mañanas, tardes y fin de semana.

CURSOS INTRODUCTORIOS DE VERANO

Julio, agosto, septiembre (mañana y tarde)

TRATAMIENTO INDIVIDUALES

RESIDENCIAL CON DAVID VENTURA

Shiatsu en Movimiento / Trabajo con la sombra

Días 7, 8 y 9 de mayo en el Colegio Sagrado Corazón, Santa María de la Huerta, Soria.

RESIDENCIAL CON CLIFF ANDREWS

Trabajar el campo energético escaneando todo el cuerpo

Días 18, 19 y 20 de junio en el Colegio Sagrado Corazón, Santa María de la Huerta, Soria.

Atocha, 121, 1º izq - 28012 MADRID / Tif: 91 429 49 89 - Fax: 91 429 97 14
e-mail: amgshiat@teleline.es / www.shiatsuescuela.com



ZENIT SHIATSU

Nuestras pociones para el año nuevo

MARZO

- Yoga Masaje Tai** por Howard Evans y Lita Casanova
• De 14 a 20 h. • Precio: 80 € por Seminario. • De marzo a julio, 2 lunes al mes.
Taller de I-Ching del amor y las emociones por Ezechiel Saad
Día 12: Conferencia gratuita, a las 20 h.
Día 13: Taller de I-Ching, de 10 a 17 h. Precio 160 €.
Día 14: Consultas todo el día, de 10 a 18 h. Precio: 40 €
Osteopatía craneal para bebés por Juan Carlos Concha
• De 14 a 20 h. • Precio: 90 € por Seminario • De marzo a julio, 2 martes al mes

ABRIL

- Taller de conciencia corporal** por Imma Bonet, Txus Ros, Imma Sarries
De abril a junio, 1 sábado al mes. De 15 a 20 h. Precio: 100 € por Seminario
Puertas abiertas PASAJE POR EL ORIENTE del 26 al 30
Shiatsu, Cermonia del té, Ikebana, I-Ching, Pintura japonesa, Cuentos japoneses, Tai Chi, Qi-Gong

JUNIO

- Shiatsu Energético**, por Cliff Andrews, Dtor. del Shiatsu Collage de Inglaterra
18, 19 y 20. Fin de Semana Residencial en Santa María de Huerta, a 144 km de Zaragoza

Ronda Universitat 31, 1º, 4º. 08007 BARCELONA

Tfno.: 93 3011976

www.zenitshiatsu.com / info@zenitshiatsu.com

SOLICITUD DE INSCRIPCION EN A.P.S.E.

Nombre y Apellidos:

Domicilio:

Población: Provincia:

Código postal: Teléfono: E-Mail:

Número Cuenta Corriente (20 dígitos del c.c.c.):

Escuela o Centro de Estudios:

Indica si eres asociado, profesional* o estudiante(nivel):

*Aportar copia de titulación o titulaciones.

Enviar a la sede de A.P.S.E., calle Atocha, 121, 1º izqda. 28012 Madrid.

www.shiatsu-es.com

Adjuntar dos fotos carnet.

Cuota anual: Estudiantes 25 euros. - Profesionales 50 euros.



ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL
PROBARO ACTIVO, SAJARRA, N. DE, EL PRPO,
09112, CORTIGUERA (BURGOS)
TFNO: 608 624 926
www.talamoshiatsumural.com

CURSOS DE VERANO RESIDENCIALES

SHIATSU Y VACACIONES GRUPO LEVANTE

IMPARTEN: DIRK RAINER
CHARO F. CABIEDAS

JULIO DEL 15 AL 21

400 €

AGOSTO DEL 2 AL 8

TODOS LOS NIVELES

7 DIAS - 5 FASES DESCUBRIENDO LA NATURALEZA QUE SOMOS

IMPARTEN:
DIRK RAINER, DIRK SAUTER, DIRK
CHIRO Y CHARO CABIEDAS

AGOSTO DEL 2 AL 8

560 €

NIVEL AVANZADO

GRUPO LEVANTE

RESERVA DE PLAZA HASTA 10 DIAS ANTES DE CADA CURSO

1. CURSO 2. ALOJAMIENTO EN CASA RURAL 3. PENSIÓN COMPLETA

COMO CASA RURAL OFRECEMOS UN
ESPACIO PARA EL INTERCAMBIO CULTURAL
Y EL RECONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA.

ALIMENTACION BIOLOGICA
- SALA DE MEDITACION
- PROPUESTAS PARA ACTIVIDADES.

SITUADO EN EL PARQUE SINGULAR DE LOS
CAÑONES DEL EBRO, FACILITA EL
SENDERISMO, RAFTING, CABALLOS Y
PATRIMONIO ARTISTICO.



Cursos Regulares de Formación

Cursos de Formación Profesional (Inicio octubre de 2004 y enero de 2005).

Horarios de mañana, tarde y fin de semana.

Cursos Introdutorios

3 y 4 de Abril 2004 / 8 y 9 de Mayo 2004

Cursos de Verano

Del 1 al 4 de Julio 2004, curso intensivo

Tratamientos individuales

Día del Shiatsu

El primer viernes de cada mes, a 15 €.

SHIATSU LEVANTE

Escuela y Centro Terapéutico de Shiatsu

ARQUITECTO FRANCISCO Y JACOBO FLORENTÍN, 13 BAJO

30007 VISTALEGRE - MURCIA

TEL. 968 930 247 - 606 547 070

shiatou@shiatou-levante.com | www.shiatou-levante.com

Las terapias naturales amenazadas

✉ Antonio Ruiz

Naturópata-acupuntor

Texto cedido por *Boletín Era* (Espiritualidad, salud, vida natural y ecológica)

Según un estudio realizado por la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) y publicado el pasado 28 de mayo, hay un claro abuso de la utilización de antibióticos por parte de médicos y farmacéuticos, que prescribieron un 35% y dispensaron un 55% de estos medicamentos de forma inadecuada. Y no pasa nada, nadie protesta, todos contentos, los que fabrican, los que recetan y los que venden. Aún así, haciendo lo que les da la gana, no están contentos.

Por otro lado, el sector de las Terapias Naturales (terapeutas, herbolarios y laboratorios) se encuentra en una situación muy delicada, debido a una supermaniobra dirigida por la industria farmacéutica, desde donde se pretende en pocos años (agosto del 2005) prohibir la venta de productos naturales en todo el mundo. En Europa una serie de directivas se están poniendo ya en marcha.

Vitaminas, minerales, oligoelementos, complementos y suplementos dietéticos y demás sustancias relacionadas con la salud (no con la enfermedad) serán definitivamente prohibidas, llegando a eliminarse más de 5.000 productos naturales del mercado europeo en una primera fase. Y ésto es sólo el comienzo. Las consecuencias serán devastadoras para la salud de los europeos, llevando a una situación laboral insostenible a todos los profesionales del sector. Pero lo más grave, lejos del interés real de la directiva (que evidentemente no es la salud de los europeos), es la violación del derecho de elección libre del ciudadano, al impedir el acceso a las Terapias Naturales.

En otros países, ya han empezado a reaccionar ante esta imposición que oculta los intereses económicos de la industria farmacéutica, a través de asociaciones y protestas que pretenden parar esta trama. El tiempo apremia y es urgente la necesidad de tomar medidas de presión desde los sectores profesionales, políticos y populares, ya que es una auténtica amenaza contra la libertad y la salud de todos.

Puedes informarte y colaborar en myca-wanadoo.es distribuyendo la amplia documentación que ofrecen en www.alliance-natural-health.org en la que han centralizado los esfuerzos legales contra la Directiva de Complementos Alimenticios en Europa.
Humanidad frente a una política sanitaria deshumanizada.