

Boletín Trimestral
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

SHIATSU

P U B L I C A C I O N

El tigre en la arbolada
Bill Palmer

Las tres estrellas
Nicola Ley

Los pilares de apoyo
Chris McAlister

Estudios sobre los efectos del Shiatsu
Carlos Utrillas Paniagua



NUMERO 60
INVIERNO 2015

SHIATSU MAGAZINE TRIMESTRAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 60

INVIERNO 2015

EDICIÓN



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

DIRECCIÓN

Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ivandelafuente.com

Envío de información y colaboraciones:

publicacion.apse@gmail.com

presidencia@shiatsu-apse.org

vicepresidencia@shiatsu-apse.org

tesoreria@shiatsu-apse.org

relaciones.externas@shiatsu-apse.org

secretaria.apse@shiatsu-apse.org

representante.fes@shiatsu-apse.org

Junta Directiva

Apartado de correos 7173

28012 Madrid

Secretaría Técnica

619 749 886

secretaria.tecnica@shiatsu-apse.org

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

EDITORIAL

Partiendo de la base de que existen diversas maneras de aportar ayuda a una organización social por parte de sus miembros, como es el caso de nuestra **APSE**, es importante que nos demos cuenta de vez en cuando de cuánto apoyo está recibiendo esa asociación también por mi parte. Periódicamente he de plantearme mi nivel de implicación en un ente que sin recibir la asistencia y cuidados de sus miembros se vendría abajo por abandono.

Podemos valorar, cada uno de nosotros, cuáles de estas tareas hemos realizado o estoy realizando: unas veces será con una intensiva aportación de tiempo, otras de conocimientos, o de contactos. También puedo observar si ahora estoy realizando algún tipo de apoyo directo o indirecto, por ejemplo facilitando la labor asociativa de otras personas más implicadas, participando en comisiones o grupos territoriales, haciendo publicidad de la asociación en el área donde vivo, organizando eventos a nivel local o de barrio, coordinándome en lo laboral con otros y otras colegas de mi entorno, etc. Otras posibilidades serían aportar o buscar artículos para el boletín, participar en el foro del que dispone **APSE** para discutir, debatir y compartir dudas o conocimientos, etc.

Por supuesto que tanto la participación en la Asamblea como en el Taller **APSE** anuales indican claramente, por la asistencia a ellos, el nivel de implicación e interés personal que cada miembro aporta a la asociación. Son como termómetros que miden la temperatura de motivación asociativa. En este sentido se echa en falta unas mayores asistencias en ellos ya que sirven para impulsar y cohesionar la asociación, y seguir formándonos.

Así que te invito a que en este momento te mires hacia adentro y observes sinceramente si estás implicado activamente en alguna de las acciones organizadas por la **APSE** o que se mencionan más arriba. De manera que si no te encuentras activo ahora, este puede ser un buen momento para plantearte participar en algunas de ellas o crear alguna nueva que se te ocurra, en las líneas marcadas por la asociación.

La necesidad imperiosa de que el Shiatsu aparezca más claramente y sin complejos ante la sociedad y ante los medios de comunicación nos corresponde a todos y a todas. La Junta Directiva no es la Asociación, es quien propone, dirige, coordina, publicita, defiende, etc. a la Asociación; pero si los socios y socias no se mueven con presteza en los ámbitos sociales y profesionales... la deseable buena y abundante imagen pública del Shiatsu será muy, muy difícil de lograr.

Juan E. Gil
vicepresidencia@shiatsu-apse.org
Vicepresidente de APSE

INDICE

INVIERNO 2015



Editorial

Juan E. Gil

3



APSE Informa

Carmen Porras

5



Estudios sobre los efectos del Shiatsu

Carlos Utrilla Paniagua

6



Los pilares de apoyo

Chris McAlister

9



El tigre en la arbolada

Bill Palmer

12



Las tres Estrellas

Nicola Ley

15



Actividades

Participa y fórmate

20



Nuestras escuelas

Formación de profesionales del Shiatsu

22

INFORMA APSE

Queridos/as socios/as:

La vida de la Asociación se va enriqueciendo con la creación de grupos regionales, fue un deseo compartido por muchos socios en la última Asamblea General y que está empezando a tomar forma. Estos grupos se autogestionan y cuentan, por supuesto, con el respaldo de **APSE** en las actividades que promuevan.

Ya hay varios grupos en marcha y os animamos a organizaros en vuestra región. Tenednos al corriente de la vida de vuestros grupos y enviad noticias a:

relaciones.externas@shiatsu-apse.org

En la reunión del grupo Regional de Madrid, coordinado por Carlos Utrilla, nació el nuevo equipo de edición de nuestro boletín constituido por Claire Suanzes, Alejandro Martínez y Raúl Martínez. Son ellos los que estarán detrás del correo *publicacion.apse@gmail.com* recibiendo vuestros artículos y seleccionando contenidos. Bienvenidos y muchas gracias por vuestra colaboración.

Y ya que estamos de bienvenida, se la damos también a Iván de la Fuente al que estáis conociendo a través de la maquetación de este número y que nos ayudará a actualizar la web. (*info@ivandelafuente.com*) y a Gillian Hall (Gill) que coge las riendas de la Secretaria Técnica, relevando a Begoña. A ella os dirigís para daros de alta o de baja, para actualizar vuestros datos, si no recibís los correos, si no aparecéis en el registro de socios de la web... También os podéis dirigir a ella para agradecer su trabajo. Todo lo que tengáis que decirle, en este correo: *secretaria.tecnica@shiatsu-apse.org*

Gracias a Begoña por el trabajo realizado estos años y por el hermoso artículo sobre la Paz Interior de la anterior edición y bienvenida Gill. Y disculpas a los/as socios/as por el retraso en las gestiones que la puesta a punto ha conllevado.

En el próximo boletín os contaremos sobre la celebración del 20º aniversario de APSE...

Carmen Porras
secretaria.apse@shiatsu-apse.org
Secretaria de APSE

¡Hazte socio de APSE!
Y disfruta de todas las ventajas..
Pincha aquí



ESTUDIOS SOBRE LOS EFECTOS DEL SHIATSU

Por Carlos Utrilla Paniagua

En la última Asamblea de APSE se habló de la posibilidad de hacer estudios científicos sobre los efectos del Shiatsu. Pensé que igual no hacía falta hacer nada porque ya lo habían hecho otros. Conocía una web (www.pubmed.com) del Centro Nacional para Información Tecnológica de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos que reúne más de 25 millones de artículos de literatura biomédica. Busqué artículos con la palabra Shiatsu y encontré 6 estudios interesantes.

1.-Masaje de espalda con una silla de masaje automática: propiedades relajantes musculares y psicofisiológicas

División de abuso de sustancias del Hospital Universitario de Ginebra (Suiza). Diciembre de 2005.

Objetivo: Probar el efecto de un masaje en la espalda en la tensión de otros músculos y en el tono neurovegetativo.

A quién: 10 voluntarios sanos.

Cómo: Todos los voluntarios tienen esta secuencia:

1. 5 minutos de relajación sin masaje
2. 5 minutos de masaje con rodillo
3. 5 minutos de masaje shiatsu
4. 5 minutos de masaje de golpes

Medida:

-Electromiograma de actividad de los músculos frontales en la cabeza (que reflejan principalmente estados afectivos).

-Electromiograma de los gemelos (relacionados más con un nivel de tensión general).

-Conductividad de la piel (su aumento está relacionado con la activación del sistema simpático).

-Temperatura periférica de la piel.

Conclusiones:

	Electromigr. frontal (mV)	Electromiogr. gemelos (mV)	Conductividad piel (mS)	Temperatura (°C)
Relajación	2,17	3,36	1,29	32,65
Rodillo	2,12	1,79	1,28	33,46
Shiatsu	2,29	1,91	0,97	33,38
Golpes	2,09	3,38	1,85	33,10

- electromiograma frontal: sin diferencias significativas
- electromiograma gemelos: rodillo y Shiatsu los más relajantes
- conductividad piel: Shiatsu el que más la disminuye; golpes el que más la aumenta
- temperatura: rodillo el que más la aumenta

-El Shiatsu (y el rodillo) aplicado en la espalda puede inducir rápidamente relajación medible en músculos distantes no masajeados directamente.

-El Shiatsu va acompañado de signos de calma neurovegetativa.

2.-Reducción de estrés en un niño con autismo

Centro de masajes Sunshower Healing Arts, Colorado (EE. UU.). Diciembre 2014.

Objetivo: Comprobar los efectos del Shiatsu en el estrés en un niño con autismo.

A quién: Niño de 7 años con autismo.

Cómo: Sesiones de 20 minutos de Zen Shiatsu 1 vez a la semana durante 6 semanas consecutivas

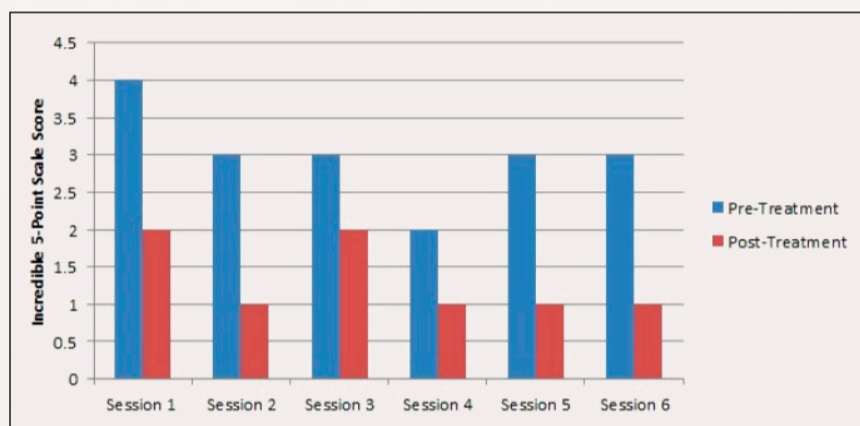
Medida:

-Usando una escala de estrés de 5 puntos diseñada para niños con autismo, el niño indica su nivel de estrés antes y después de cada sesión.

-El padre completa antes y después del tratamiento un cuestionario (PEDS QL 4.0 para niños) para determinar la calidad de vida del niño.

Conclusiones:

-El nivel de estrés decrece



-La calidad de vida mejora

Funcionalidad	Semana 0	Semana 7
Física	63	69
Emocional	50	55
Social	45	54
Escolar	70	75
Media	57	63,25

3.-Auto Shiatsu para problemas de sueño en personas con dolor crónico

Departamentos de Terapia ocupacional y de Terapia física, Facultad de Medicina de Rehabilitación, Universidad de Alberta (Canadá). Marzo 2014.

Objetivo: Comprobar los efectos del Shiatsu en la dificultad para dormirse y para mantenerse dormido, que son problemas comunes para personas que viven con dolor

A quién: 14 pacientes con dolor musculoesquelético crónico; terminan 12, pero sólo hay suficientes datos de 9 (el resto hay días que se olvidan de darse el Shiatsu, de rellenar los cuestionarios diarios, etc.)

Cómo: Se enseña a los pacientes a darse auto-Shiatsu antes de irse a la cama; se recogen datos en las semanas 0, 2 y 8 de tratamiento.

Medida:

-por medio de actigrafía (pulsera de monitorización de los ciclos de descanso-actividad) se evaluó:

- la eficiencia del sueño
- el tiempo para quedarse dormido
- el tiempo de sueño continuo

-por medio de cuestionarios se evaluó la intensidad del dolor.

(La literatura existente deja clara la importancia de la percepción subjetiva de descanso junto con la medida de parámetros de sueño).

Conclusiones:

-No hay cambios aparentes en la actigrafía, salvo la suma de minutos despierto durante la noche, que varía en los 3 puntos de control: 79,56 en el primer control; 64,8 min en la semana 2, que es cuando la fidelidad al tratamiento es mayor; 75,55 min en la semana 8

-Según los autoinformes de calidad del sueño, mejora el tiempo en quedarse dormido y la duración del sueño (no varían la calidad subjetiva del sueño, la eficiencia del sueño, las perturbaciones del sueño, el uso de medicación para el sueño, y la disfunción diaria).

4.-Efectos del Shiatsu en la gestión de los síntomas de fibromialgia

Departamentos de Terapia física, Terapia ocupacional y Terapia del Lenguaje de la Escuela de Medicina de la Universidad de Sao Paulo (Brasil). Julio 2013.

Objetivo: Comprobar los efectos del Shiatsu en la gestión de los síntomas de fibromialgia

A quién: 34 pacientes de fibromialgia

Cómo: Se forman 2 grupos de 17:

-Grupo Shiatsu (GS): reciben 2 shiatsus a la semana durante 8 semanas

-Grupo de Control (GC): se les da un cuadernillo con consejos para la gestión de la enfermedad

Medida: Se les evalúa en las semanas 0 y 8:

- intensidad del dolor
- umbral de dolor a la presión
- ansiedad
- sueño

-impacto de los síntomas de la fibromialgia en la salud del paciente

-al grupo Shiatsu también se le pregunta sobre efectos adversos y nivel de satisfacción

Conclusiones: El Grupo Shiatsu presenta respecto al grupo de control diferencias estadísticamente significativas en todas las variables excepto en el estado de ansiedad:

		Semana 0	Semana 8	Dif. en %	Var. GS-GC
Intensidad del dolor	GS	7,2	5,1	-29,17%	-40,10%
	GC	6,4	7,1	10,94	
Umbral de dolor a presión	GS	0,8	1,2	50,00%	75,00%
	GC	0,8	0,6	-25,00%	
Ansiedad	GS	57,9	53,1	-8,29%	-13,21%
	GC	52,9	55,5	4,91%	
Dificultad en el sueño	GS	12,0	8,1	-32,50%	-34,18%
	GC	11,9	12,1	1,68%	
Impacto de los síntomas	GS	66,7	48,2	-27,74%	-21,91%
	GC	65,2	61,4	-5,83%	

-Efectos adversos del Shiatsu: ningún paciente tiene efectos adversos

-Satisfechos con el Shiatsu: el 94% de los pacientes

5.-Efecto del Shiatsu en la ansiedad en pacientes quemados

Universidad de Ciencias Médicas de Tehran (Irán). Enero 2015.

Objetivo: Comprobar los efectos del shiatsu en la ansiedad que los pacientes quemados experimentan durante los cambios de ropa

A quién: 60 pacientes del Hospital de quemados de Motahhari (Irán) con dolor subyacente

Cómo: Se forman 2 grupos de 30 pacientes:

- Shiatsu: Shiatsu en las manos
- Control: nada

Medida: Se evalúa la ansiedad antes y después del masaje con una escala de dolor-ansiedad específica para pacientes quemados

Conclusiones: La diferencia es estadísticamente significativa en el Grupo Shiatsu (de 83,03 antes del Shiatsu a 55,02 después), y en el Grupo de Control no (de 80,33 a 80,50).

6.-Efecto del Shiatsu en el dolor en pacientes quemados

Universidad de Ciencias Médicas de Tehran (Irán). Julio 2014.

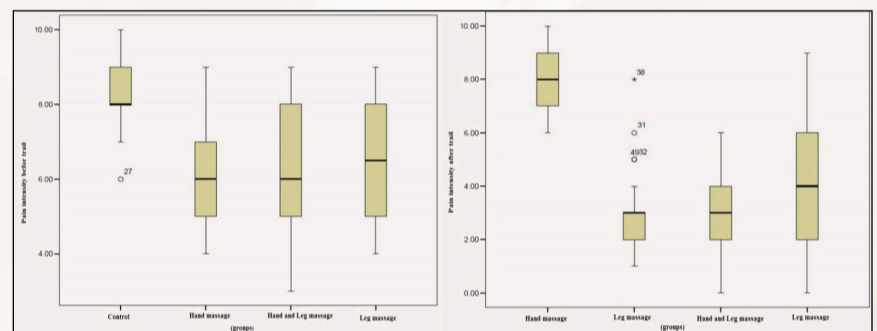
Objetivo: Comprobar los efectos del shiatsu en el dolor en pacientes quemados

A quién: 120 pacientes del Hospital de quemados de Motahhari (Irán) divididos aleatoriamente en 4 grupos de 30 pacientes:

- Shiatsu en las manos
- Shiatsu en las piernas
- Shiatsu en manos y piernas
- Control: nada

Medida: Se evalúa el alivio de dolor con una escala analógica visual.

Conclusiones: En el grupo de control la variación de la intensidad de dolor no es estadísticamente significativa.



En el resto sí.

Mi conclusión ha sido que hay pocos estudios (y algunos son insuficientes y debería seguir trabajándose sobre muestras de población más grandes, como dicen los propios autores en sus conclusiones). ¿Por qué hay tan pocos estudios?, ¿porque son caros?, ¿porque no hace falta demostrar nada?, ¿porque, como dice mi amigo y shiatsusi Alejandro, lo medible, lo demostrable es sólo el 20% del Shiatsu? ¿Nos interesa como Asociación llevar a cabo estudios?, ¿y para qué, para promoción o para reconocimiento científico del Shiatsu en una sociedad que quiere números? ¿Y cómo hacerlo, desde el voluntariado en un campo concreto, como la griega Marianna Lazana, o con una recogida genérica de datos de shiatsusis en toda España? Yo voy a seguir buscando por internet más estudios e igual cae otro artículo de este estilo; también voy a plantear este tema en las Asambleas Locales que estamos teniendo en Madrid; y estoy muy interesado en conocer tus ideas, que me puedes pasar por correo.

Carlos Utrilla Paniagua
 carlosutrillapaniagua@gmail.com
 Shiatsusi

LOS PILARES DE APOYO

Por Chris McAlister



Todo lo que existe, tiene propiedades que esparce
Más allá de sí mismo, expresando el bien,
Una sencilla bendición, o con una mezcla de maldad:

Espíritu que no conoce paraje aislado,
Ni abismo, ni soledad; entre cada vínculo,
Circula, el alma de todos los mundos.

Extracto de "El Espíritu Cósmico" de William Wordsworth

Gotoh sensei, uno de mis profesores de acupuntura en Japón y propenso a un razonamiento cuasi-científico, durante una lección nos hizo pensar sobre esta simple fórmula:

reacción = tratamiento + sensibilidad

Continuó explicando lo que esto implicaba: una misma reacción puede ser obtenida evaluando cuidadosamente la sensibilidad del paciente y calibrando la intensidad del tratamiento en consecuencia.

Algunos nacemos con una gruesa piel. Otros nacemos sensitivos. Incluso hay otros que simplemente están abiertos a todo. Esas personas son las que llamamos prodigiosas, médiums o clarividentes. Hoy en día, a veces se les llama empáticos porque su poder de empatía es tan fuerte que a menudo sienten lo que otra persona está experimentando pero aún no es consciente de ello.

el abrumador efecto en un ser humano al desactivar una parte, digamos, del sistema inmunitario u hormonal. Así podremos visualizar lo que podría significar para una persona tener que eliminar su don o sensibilidad para captar ciertos tipos de energía a la que otros no podemos acceder.

Podemos incluso comparar esto con los efectos de los medicamentos antidepresivos en la gente que se queja de estrés y ansiedad. Lo que parece ocurrir es que una parte del sistema de respuesta es inhabilitado, permitiendo que el individuo pueda afrontar el nivel de estímulos que llegan desde el mundo exterior. Sin embargo, este efecto se consigue a costa de varios niveles de sensibilidad en todo el organismo. La persona en cuestión queda anestesiada de forma considerable. Una especie de efecto general de atenuación aparece, un efecto que reduce muchas de las funciones normales que asociamos con la percepción. La persona queda parcialmente apagada.

reacción = tratamiento + sensibilidad

Hay afortunados que son guiados con cuidado y amor por un amigo o familiar, o incluso por una cultura que sabe, aprecia y valora el talento de las personas. La mayoría no tienen esa suerte.

Nuestras culturas Occidentales, en particular, tienden a crear individuos que reprimen, esconden y en algunos casos inutilizan completamente sus habilidades. No se ofrece una orientación. Si acaso, se hace en nombre de la religión, ciencia y sentido común con el fin de erradicar cualquier vestigio de anomalía. Uno aprende a "encajar", aunque el proceso sea doloroso y el resultado final decepcionante.

De hecho, el mismo acto de desposesión de nuestro propio talento o don puede llevarnos a una seria enfermedad –no es sorprendente, si consideramos el acto de desposesión como un apagón de un importante porcentaje de energía disponible en cada individuo. Imagina por un momento

Esto puede ser altamente deseable durante un cierto periodo de tiempo para facilitar el descanso y la recuperación, especialmente si la dosis se administra con cuidado en una colaboración médico-paciente. Sin embargo, si consideramos el coste en términos de embotamiento y no responsividad –por no hablar del estancamiento metabólico y la consecuente ganancia de peso- podríamos entonces cuestionar la bondad de esta práctica a largo plazo.

Cada vez más, me voy dando cuenta que la gente que viene a tratarse aprenden a recuperar sus habilidades, y las abrazan como herramientas poderosas que son. La medicina Oriental ofrece un marco maravillosamente claro y meticulosamente arraigado para la recuperación y desarrollo de estos dones y habilidades, que entonces se convierten en cauces para el crecimiento creativo en vez de tóxicas cargas.

Algunos lectores empezarán a notar un sentimiento de familiaridad con lo aquí expuesto. Lo que realmente muchos de nosotros atravesamos en nuestro viaje de sanación es una especie de re-sensibilización, y con esto me refiero tanto como paciente como terapeuta o incluso como persona que apoya a alguien que vive ese proceso. Esto es algunas veces agradable, otras absolutamente maravilloso, poderoso y liberador. Algunas veces, por el contrario, es de hecho muy, muy doloroso.

Personalmente pertenezco al afortunado grupo de individuos que viven la sanación -en ambas formas de terapia y educación- como una serie de placenteros y liberadores descubrimientos e incluso como redescubrimientos. Fluyen los recuerdos, se re-experimentan las vivencias, a veces a un ritmo vertiginoso, y puertas que permanecían cerradas durante mucho tiempo ahora se abren de par en par. Algunos lectores reconocerán esto como experiencias similares o idénticas a las suyas.

Están sin embargo aquellos cuyas experiencias de curación se caracterizan por el dolor. Estas son las personas para las que nosotros, los terapeutas de medicina Oriental, tenemos talentos únicos que ofrecer. Los flujos y estructuras de nuestras tradiciones crean una estructura de calma y apoyo alrededor de esas experiencias tanto tiempo sufridas y duramente reprimidas.

Las estelas asociativas de los cinco elementos y en particular de los cinco espíritus, nos ofrecen certeras herramientas para clasificar, anotar y caracterizar aspectos del comportamiento para que estos empáticos puedan comenzar a poner sus experiencias en contexto, colocarlas en un mapa y marcar puntos de referencia para la reestructuración de pensamientos, sentimientos y comprensión espiritual.

Además de esto, tenemos la posibilidad de contribuir a la completa re-calibración de los límites concernientes a la sensibilidad. La gente que reacciona al

comportamiento desagradable y brusco o a insultos provocativos suelen ser animados a ser menos sensitivos, como si la sensibilidad en sí misma fuera una propiedad negativa y destructiva.

Seguramente este no es el caso. La sensibilidad existe por una razón. Una de nuestras tareas podría ser ayudar a aquellos que están en posesión de un poco común alto grado de sensibilidad a recuperarla como una fortaleza más que rechazarla como prueba de debilidad.

Administrada de forma apropiada, la sensibilidad es una herramienta para navegar por profundidades inexploradas y recorrer alturas a las que rara vez se llega. Parte de nuestra responsabilidad como terapeutas podría ser recuperar nuestra propia sensibilidad, pulirla y elevarla a nuevos niveles para convertirnos también en empáticos operando a niveles más altos de sensibilidad, con acceso a nuestros propios dones especiales y poderes de percepción.

La gente sensitiva puede llegar a ser poderosos agentes de cambio positivo si se les da un contexto empático donde estabilizarse y enriquecerse. ¿Llegaremos a ser los pilares de apoyo?

Texto por: Chris McAlister
Traducción: Iván de la Fuente





EL TIGRE EN LA ARBOLADA *(parte I)*

Por Bill Palmer

Kyo y Jitsu en el Shiatsu Movimiento

El Shiatsu Movimiento se desarrolló gracias a un largo periodo de trabajo con niños y adultos impedidos. Pero también ha sido un proyecto permanente para entender realmente cómo funciona el Shiatsu. Einstein una vez dijo sobre la Física: "Si no puedes explicar algo de forma sencilla, es que ni tú mismo lo has entendido lo suficiente". Creo que el Shiatsu es verdaderamente una gran terapia pero la falta de una explicación real de cómo funciona deriva en ser infravalorado por el público general, quien con mayor frecuencia lo ve como otra técnica de masaje más.

Cuando empecé mi vida adulta como físico teórico, no me llegaron a satisfacer los intentos de varios científicos por encontrar la base de las terapias de energía en relación al campo electromagnético del cuerpo humano y la teoría cuántica¹. Creé un blog llamado "Science and Energy Medicine"² detallando por qué creía que esas teorías no explicaban realmente el Shiatsu. Fundamentalmente, la base de mi disconformidad es que ellos sólo sustituyen un misterio (en el lenguaje de la Medicina Oriental) con otro misterio (en el lenguaje de la Física). La investigación puede que

muestre como el cuerpo se comunica a través de los campos energéticos o canales físicos, pero no muestra cómo el contacto entre una persona y otra ayuda a curar. Este artículo es un esfuerzo para facilitar una explicación a esa pregunta.

El Shiatsu y otras Terapias Orientales se basan en el concepto del Ki, o Qi, que se considera el medio que tiene el cuerpo para auto-regularse. Shizuto Masunaga desarrolló su sistema de Shiatsu Zen incluyendo la idea de que los síntomas son una expresión de la lucha del cuerpo para compensar un área de éste que no está integrada en el conjunto del organismo. La parte que no está activa y energizada se llama *Kyo* mientras que la parte en la que se incide para compensar el *Kyo* se llama *Jitsu*. Pienso que esta es una de las características especiales del Shiatsu, que se focaliza en partes del cuerpo que no están integradas más que en intentar aliviar los síntomas. Es similar al punto de vista de la psicoterapia, que ve el comportamiento neurótico como un mecanismo para hacer frente a unos sentimientos que están alejados de la consciencia.

El paradigma de la psicoterapia es ayudar al cliente a

reconocer sus sentimientos inconscientes, facilitando que esas zonas Kyo se integren en uno mismo. Los clientes deben hacerlo por sí mismos (con la ayuda del terapeuta) porque tienen se resisten a enfrentarse a esas zonas dolorosas. La psicoterapia no trata sobre rescatar al cliente del dolor, sino a ayudarlo a ser consciente de él, enfrentarlo e integrarlo. Sin embargo, los profesionales de Shiatsu a menudo dicen que diagnostican el Kyo y los meridianos Jitsu y que tratan su desequilibrio energético. Este lenguaje médico implica que es el profesional, no el cliente, quien tiene la responsabilidad de descubrir y resolver la dolencia. El proceso es misterioso para el cliente, que es relativamente pasivo en la terapia.

En dolencias agudas, donde una parte del cuerpo temporalmente se aísla y se protege mientras se cura, esta forma de terapia parece no funcionar. El área aislada puede permanecer desconectada después que el trauma se ha curado, causando que otras partes del cuerpo sean sometidas a un esfuerzo debido a que la necesidad de protección ha desaparecido. En estos casos y en otras situaciones donde el cliente no hace una aportación emocional para mantener el Kyo oculto, los clientes pasivos de Shiatsu podrían ayudar con eficacia a reconectar la zona Kyo y relajar el estresado Jitsu.

Pero en largas y asentadas afecciones las zonas Kyo tienen un papel diferente. Por ejemplo, en niños con parálisis cerebral, existen zonas del cuerpo que el cerebro no ha aprendido a usar. No me parece que el toque terapéutico por sí solo sea suficiente para enseñar al cerebro cómo mover esas áreas no desarrolladas. En una persona que ha sufrido un trauma emocional en la infancia, parte del cuerpo puede haber quedado congelada porque el contacto provocaría dolor. En este caso la persona tiene una resistencia activa a contactar el Kyo. La manipulación y el toque no son normalmente suficientes para avivar estas áreas enterradas.

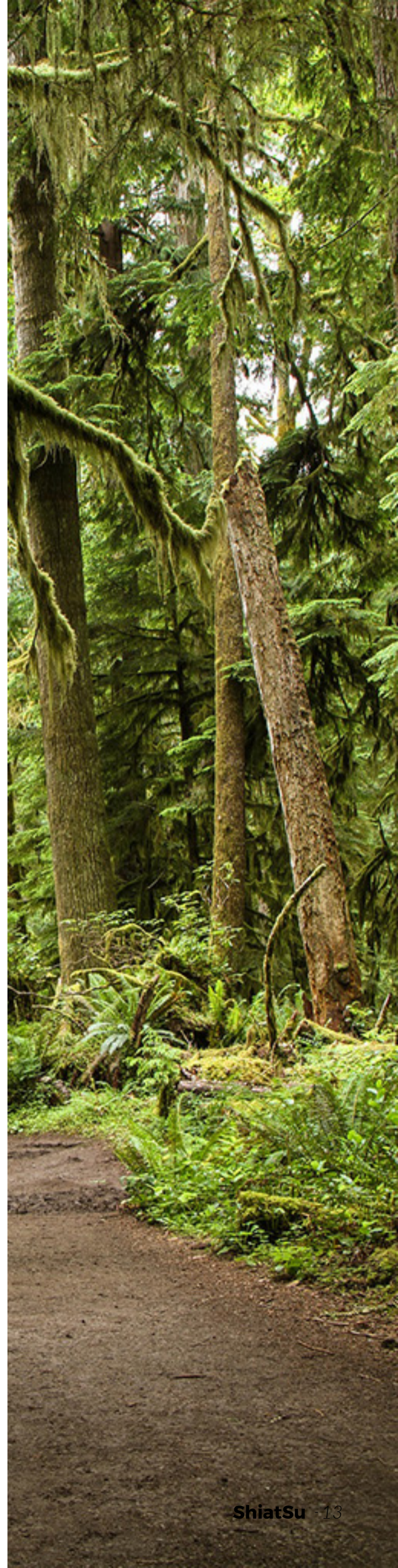
En situaciones como estas, el estado disfuncional de la persona se siente como si fuera el propio ser. Por lo que intentar cambiar ese estado podría simplemente agrandar el sentimiento de que hay algo mal en el interior y puede incluso aumentar la resistencia a cambiar.

Apreciando el Jitsu

En 1981 empecé a trabajar con Lizzie, una niña de ocho años con parálisis cerebral, que me enseñó una importante lección sobre cómo trabajar de esta forma. Ocurrió cuando estaba asistiendo a un psicoterapeuta que la estaba ayudando a andar usando una férula ortopédica. Lizzie lo odiaba. Poner sus pies en el suelo era ya bastante duro, moverlos de la forma adecuada para andar parecía imposible.

Cada vez que ella se movía, su cuerpo se giraba en una espiral que atrajo mi interés, así que le sugerí alegremente que dejara de intentar andar, se quitara la férula y desde una posición de sentado intentara girar en círculo. De repente, empezó a girar por la habitación como un tapón, chillando con alegría. El movimiento era caótico pero lleno de energía. A veces el ímpetu del movimiento la hacía caer sobre sus piernas. Después de unos minutos volvía a descansar con una gran sonrisa y, cuando el psicoterapeuta sugirió que continuara con la clase para aprender a andar, recomenzó la difícil tarea con entusiasmo y determinación.

Esto no es una historia milagrosa, para ella siguió siendo difícil, pero encontró la actitud. Lizzie me enseñó a mirar primero dónde se plasma la energía de una persona antes de trabajar en zonas que están des-energizadas. La energía interior te hace sentir bien y te genera un sentimiento de vida. Si se empieza por ahí, se da el mensaje de que PUEDES hacer algo bien, que los sentimientos positivos son posibles. Desde ahí es más fácil reunir el coraje para entrar en zonas más difíciles.



Lizzie me ayudo a ver que para un cliente las zonas Kyo pueden parecer un lugar de incompetencia y vergüenza. El cliente tiene una resistencia natural a habitar esa zona. En vez de eso, si empiezas trabajando un lugar que ya está vivo y energizado, eso les potencia y les da confianza para ir contigo a las partes problemáticas.

Kyo y Jitsu en el Movimiento Shiatsu

En los libros de Shiatsu Zen, la palabra Kyo se traduce como “energía agotada” y Jitsu como “energía sobrante”. Sin embargo, el ideograma Chino (o Kanji) le da un significado más profundo a las palabras. El carácter para Kyo es:



La parte superior representa un tigre mientras que la inferior:



Representa un funeral en un montículo con dos banderas en él. Así el ideograma genera una imagen de energía poderosa oculta y sepultada.

El ideograma moderno para Jitsu en japonés es:



Sin embargo, la representación original en Chino⁴ es:



Esto significa literalmente “una casa llena de dinero”, pero en el contexto de la cultura China, que veía una casa familiar como símbolo de estatus, significaría: “Lo mismo en la superficie que bajo ella”. De hecho Jitsu significa “verdad” en Japonés.

Encuentro útiles estas re-traducciones porque, en vez de ver el Kyo como algo vacío que necesita el respaldo del profesional, uno puede verlo como la energía oculta que el cliente necesita sacar a la superficie.

En vez de ver Jitsu como “energía sobrante” que se tiene que dispersar, uno lo puede ver como un recurso accesible para ser usado en el camino hacia el Kyo. Los giros de Lizzie eran una expresión de su Jitsu, y personificándolo despertó su espíritu, cuya fortaleza pudo usar en la tarea más difícil que es andar.

El principio que aprendí de ella fue que, en enfermedades profundas, puede ser más efectivo empezar por el Jitsu y usar la terapia manual y el movimiento para ayudar al cliente a ser consciente del Kyo. Ya no va a sentirse una víctima de una parte inaccesible de ellos mismos que necesitan tratamiento de un experto terapeuta. En vez de eso, va a usar sus propios recursos en el camino hacia el inframundo y traer la energía oculta hacia la superficie.

Texto por: Bill Palmer
Traducción: Iván de la Fuente

BIBLIOGRAFÍA:

1. Is Energy the same as Qi? - Bill Palmer. Shiatsu Society Journal 2008 and <http://www.seed.org/printable/Energy and Qi.pdf>
2. Science and Energy Medicine - <http://www.seed.org/blogs/science> - Bill Palmer
3. Zen Shiatsu - Shizuto Masunaga.
4. Chinese Characters - Dr L Wieger S.J - Dover Language Books

LAS TRES ESTRELLAS

Por Nicola Ley

“la spira mirabilis” preciosa - un espiral logarítmica que se mueve en dos direcciones opuestas

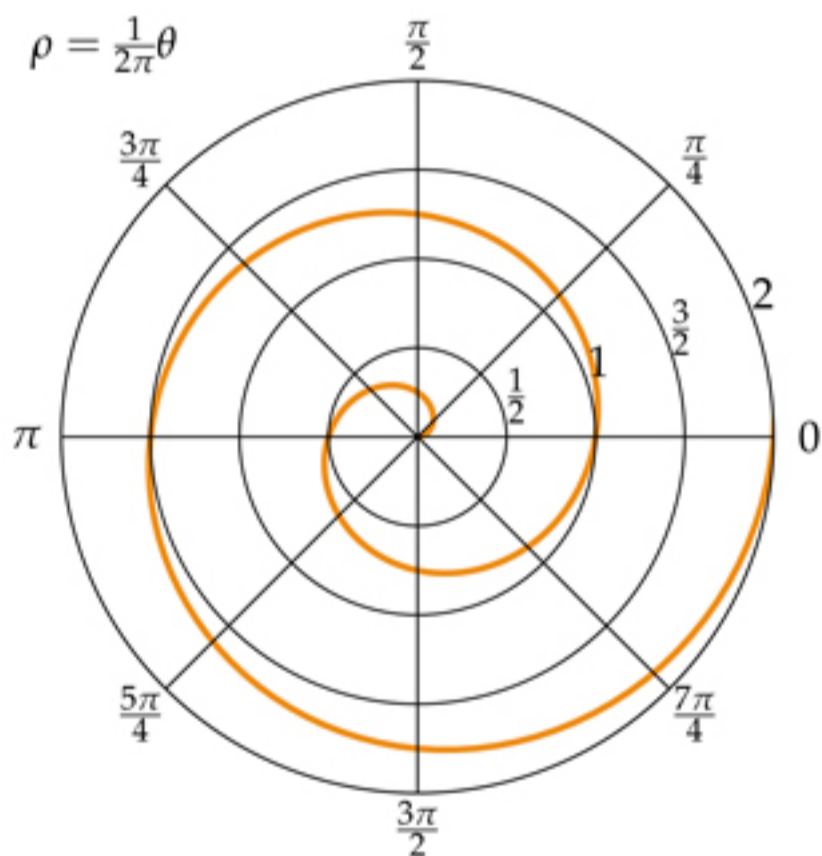
“Y los tres llevan las diez mil cosas.
Las diez mil cosas llevan el yin a sus hombros
y el yang en sus brazos,
Cuyo intercambio de energía crea la armonía”

Tao Te Ching - traducido por Ursula K Le Guin.

Fue una coincidencia muy agradable leer el artículo de Liz Welch en el último boletín del Shiatsu Society (número 134, verano de 2015) ya que estoy explorando últimamente algo parecido: los tres Dan Tian. Se aplican muchos otros nombres a lo mismo, por ejemplo Tan Dien, sin embargo el que más me gusta es el de las Tres Estrellas. Expresa la calidad de algo inmenso y lleno de energía que sin embargo se percibe como una minúscula luz.

Llevo explorando estos centros energéticos más profundamente desde que empecé a enseñar en la formación de formadores de Chi Kung del Shiatsu College. También tienen relación con el trabajo que desarrollaba Pauline Sasaki en los últimos años, que trabajaba con los chacras en "el cuerpo de luz". Sin embargo es mucho más fácil trabajar con tres centros en vez de siete chacras y los Dan Tian forman parte de la versión de la anatomía energética de la Medicina China.

Son una parte realmente fundamental de la anatomía energética y se forman desde dentro y por los canales centrales, (cualquiera que me haya visto dar clase sabrá que ahora es el momento que me lanzo a hacer gestos enormes de espirales con los brazos). Los canales centrales son ríos de energía entre la Tierra y el Cielo, y cada vez que se encuentran, forman un vórtice de energía - que se representa con las ilustraciones de espirales matemáticas que vemos aquí en la imagen:



Así que estos vórtices de energía se van creando por todo el recorrido de los canales centrales y algunos se fijan más que otros en la anatomía energética. El Corazón probablemente es el centro energético más estable, quizá porque se refleja el flujo de la sangre en el flujo de la energía. Mientras la MTC utiliza estos tres centros energéticos, y en muchos sistemas de yoga se usa siete, la realidad es que en

la interacción continua de los meridianos centrales se van creando diferentes vórtices de energía igual que un río crea remolinos en sus corrientes.

Los tres Dan Tian están en movimiento continuo. A diferencia de la materia, la naturaleza de la energía es de movimiento constante, amorfo y cambiante sin parar. No es sorprendente entonces que los centros energéticos sean migratorios. Un experimento mental rápido lo demuestra:

Imagínate en casa y tu persona preferida está a punto de hacer una visita. ¿Cómo sientes el centro del Corazón? Toma un segundo para imaginártelo. Suena el timbre - pegas un salto para ir y abrir la puerta. Toma un segundo para imaginártelo. ¿Cómo está el centro del Corazón. Abres la puerta para encontrarte con alguien que viene a leer los contadores ¿o no? ¿Cómo está el centro del Corazón ahora?

La mayoría de nosotros habrá experimentado sensaciones muy distintas a lo largo de este ejercicio. ¿Cuánto duró el ejercicio? Y podemos cambiar nuestros centros energéticos mucho más rápido que eso.

El significado original de Dan Tian era campo de cinabrio. Cinabrio es un cristal rojo precioso, sulfuro de mercurio (HgS), tan valioso como el cristal o como el pigmento para teñir a los objetos lacados chinos. La palabra "cinabrio" fue usada también para la resina roja de un incienso caro y cotizado, que hoy día se vende como "Sangre de Dragón" proveniente de varias fuentes, de plantas pequeñas o de la resina del Árbol de Dragón. El cinabrio es entonces tanto un cristal, un incienso precioso o un pigmento especial. "Campo" se entiende a veces, como el lugar donde se enterraba un tesoro. Campo de cinabrio ha desarrollado el significado entonces de una "casa de tesoros" donde guardamos nuestros tres tesoros más grandes - el Jing, el Qi y el Shen.

Los Dan Tian también tienen localizaciones exactas y he preguntado a mucha gente sobre ellos: El Manual de Acupuntura de Peter Deadman documenta varios puntos conectados con el Dan Tian. Me contó que su punto de vista es, que los puntos dan acceso a los centros energéticos, pero que los centros pueden cambiar y se localicen donde la persona los encuentre. Carola Beresford - Cooke los describe de manera más poética como "portales para entrar en otra dimensión, más allá del espacio y el tiempo". Daverick Leggett nos cuenta cómo encontró un Dan Tian buscando un "lugar dulce" en la energía - donde la energía se abre como una flor en un espacio parecido a una catedral, manteniéndose a la vez dentro de ese lugar dulce.

En nuestra práctica de Shiatsu es importante que mantengamos nuestros tres centros alineados. Al salir el Shiatsu de Japón enfocamos únicamente en el Hara, pero Pauline Sasaki introdujo al Shiatsu la importancia de tener la columna alineada ya en los años 80 y hoy día también trabajamos con nuestra alineación. También es importante que nuestros clientes tengan los tres centros alineados y en armonía, que quiere decir "afinados" entre sí - esto es la base en mucho del trabajo que realizo en el Shiatsu con el Cuerpo de Luz. En el trabajo de la última parte de su vida, Pauline

Sasaki desarrolló técnicas para trabajar en todos los niveles de la anatomía energética, utilizando los meridianos según llegan a cada nivel. Adentran al cuerpo físico, llegando a afectar cada molécula de nuestro ser y además alcanzan afuera a nuestro espíritu así afectando al Shen. Conectan al Dan Tian para hacer eso.

Los Dan Tian son “portales para entrar en otra dimensión, más allá del espacio y el tiempo”

El Dan Tian Inferior se localiza tradicionalmente en el Hara, a tres dedos detrás del ombligo o a tres dedos debajo y detrás del ombligo. La discrepancia es interesante - se emplea a menudo la localización inferior en prácticas más internas como pueden ser la meditación o la sanación, mientras que las prácticas marciales habitualmente prefieren el desarrollo de los centros superiores. Se refieren

a veces al Dan Tian inferior como el centro de la gravedad en el cuerpo - a mí me gusta llamarle “el templo del cuerpo físico”.

El Jing se relaciona con el cuerpo físico y el Dan Tian inferior. El Jing es la materia, la base material del cuerpo y de los aspectos de su movimiento, tal como el latido del corazón y la respiración. Todos los meridianos se relacionan con una estructura física además de sus funciones. Por ejemplo, el meridiano del Pulmón, conecta a los pulmones físicos y a la piel a la vez que conecta con la función de la respiración - el intercambio alucinante entre nosotros y el oxígeno de nuestro maravilloso planeta de verde y azul. Esto es un intercambio energético pero conectado profundamente al cuerpo físico.

El Dan Tian Medio se localiza normalmente en el corazón, por detrás de VC17 aproximadamente, dentro del mismo corazón. Este es el centro del cuerpo de Chi, el cuerpo energético y el cuerpo emocional, “el templo de amor y pasión”.

“El cuerpo emocional” y el “cuerpo de Chi” se conectan ínti-

Los cinco elementos y las tres estrellas

ELEMENTO	HARA <i>Primera Estrella Templo del cuerpo</i>	CORAZÓN <i>Segunda Estrella Templo del Amor y de la Compasión</i>	CABEZA <i>Tercera Estrella Templo de la Mente y el Espíritu</i>
Tierra	Buena alimentación Ejercicio y movimiento	Recibir afecto y conexión Ofreciendo afecto, amor y abrazos	Tener un sistema de creencias espirituales y comprensión espiritual
Metal	Alimentos picantes, hierbas aromáticas, vahos de vapor Ejercicios de respiración	Conocer y amar a nuestros tesoros más grandes... ...y poder soltarles para que estén en el mundo	Comprender nuestra propia mortalidad Estar al aire libre
Agua	Alimentos salados y tonificantes. Sopa de pescado y pollo	Seguir el deseo de nuestro corazón con valor Estar en conexión con los ancestros y con la familia	Saber que nuestra voluntad y el destino están alineados. Amar al agua, los ríos, los lagos y el mar, ¡incluso la lluvia!
Madera	Los alimentos ácidos y ayunos ocasionales	Seguir nuestra creatividad Equilibrar la rabia, el control y la pasividad	Conectar con una fuerza que existe más allá que nuestra propia vida Conectar con los arboles, las plantas y a la naturaleza
Fuego	Comer en comunidad, disfrutar de la comida La consciencia y la meditación	Comer en comunidad, disfrutar de la comida La consciencia y la meditación	Equilibrar el espíritu, el corazón y el cuerpo Ceremonia en la comunidad, en la tierra Sentarse al lado de la hoguera

mamente y los dos están en cambio constante. Los meridianos conectan también con las distintas emociones dentro del cuerpo energético, y su forma íntegra se describe como el "cuerpo etéreo". Pauline Sasaki empleaba el nombre de "cuerpo etéreo" para este aspecto de la anatomía energética que se centra en el Corazón.

Damos las gracias a Professor Worsley por haber traído a occidente estas conexiones tan detalladas entre los meridianos y las emociones, de la teoría de los Cinco Elementos. Continuando con mi ejemplo del Pulmón: la pena es la emoción que se relaciona con el Pulmón. Esta es más compleja que una tristeza sobrecogedora, se conecta con la capacidad del Metal de valorar. El carácter chino para Metal es igual que el que se usa para oro: que sugiere su cualidad de "valor", así cuando continúan su viaje cosas o personas que valoramos, sentimos tristeza.

El Dan Tian Superior se localiza por encima del paladar y detrás de las cejas. Es el "templo de la Mente y Espíritu", donde espíritu y mente se encuentran. Es el centro de nuestro cuerpo energético entero, incluyendo pensamientos y creencias. Pauline lo llamaba el "cuerpo astral" y utilizaba el término para referirse a nuestra energía en su totalidad, incluyendo nuestro "ser multidimensional" (ej. Esta parte de nosotros que puede conectar con los seres queridos que se encuentran lejos).

El tercer Dan Tian se conecta entonces con el Shen. Liz Welch explicó que éste no es el Shen del Corazón sino el "Shen grande", que es la suma de los cinco Shen - Pulmón, Bazo, Corazón, Hígado y Riñón. Los meridianos también funcionan en este nivel y nuestros creencias pueden afectar las cualidades distintas del Shen. Aprovecho de nuevo mi meridiano ejemplar, el Shen del Pulmón (el Po), conecta al conocimiento que tenemos de la mortalidad y como nos llega a afectar.

Se publicó un artículo en un ejemplar reciente del New Scientist (Nuevo Científico) sobre las creencias. Indica los fuentes de nuestras creencias. No propone ninguna clase de creencia por encima de otra, sino que los adultos sanos han desarrollado sus creencias en cinco áreas:

1. **Religiosidad tradicional** - que puede ser tener o no una religión, o ser ecléctico (nota de traductora; se refiere a la tendencia de recoger rituales y/o creencias de varias religiones para soportar una creencia espiritual). Sin embargo saber nuestra postura es sana.

2. **Espiritualidad subjetiva** - saber si creemos en los espíritus, la astrología y otros fenómenos paranormales.

3. **Auto interés absoluto** - sabiendo cual es nuestra postura con referencia al hedonismo. ¿Hasta qué punto lo merecemos?

4. **Racionalismo comunal** - la creencia en la importancia de las instituciones comunes como ayuntamientos, hospitales y colegios.

5. **La aversión a la desigualdad** - el nivel de tolerancia hacia



Los tres calderos

la desigualdad en la sociedad. ¿Todos y todas somos iguales o algunos (por su talento, nacimiento o riqueza) son más iguales?

Y con esto llego a la parte final de este artículo: ¿cómo mantenemos el equilibrio entre los Tres Dan Tian; el Jin, el Chi y el Shen; el cuerpo, el corazón y la mente?

Encontré una conferencia llamada "The Six Pillars of Healing" (los Seis Pilares de Sanación) por la herborista Darcey Blue. Preguntó estas seis preguntas que vienen a continuación. No reveló su origen, pero yo veo una relación directa con los aspectos del Yin y del Yang de los tres Dan Tian:

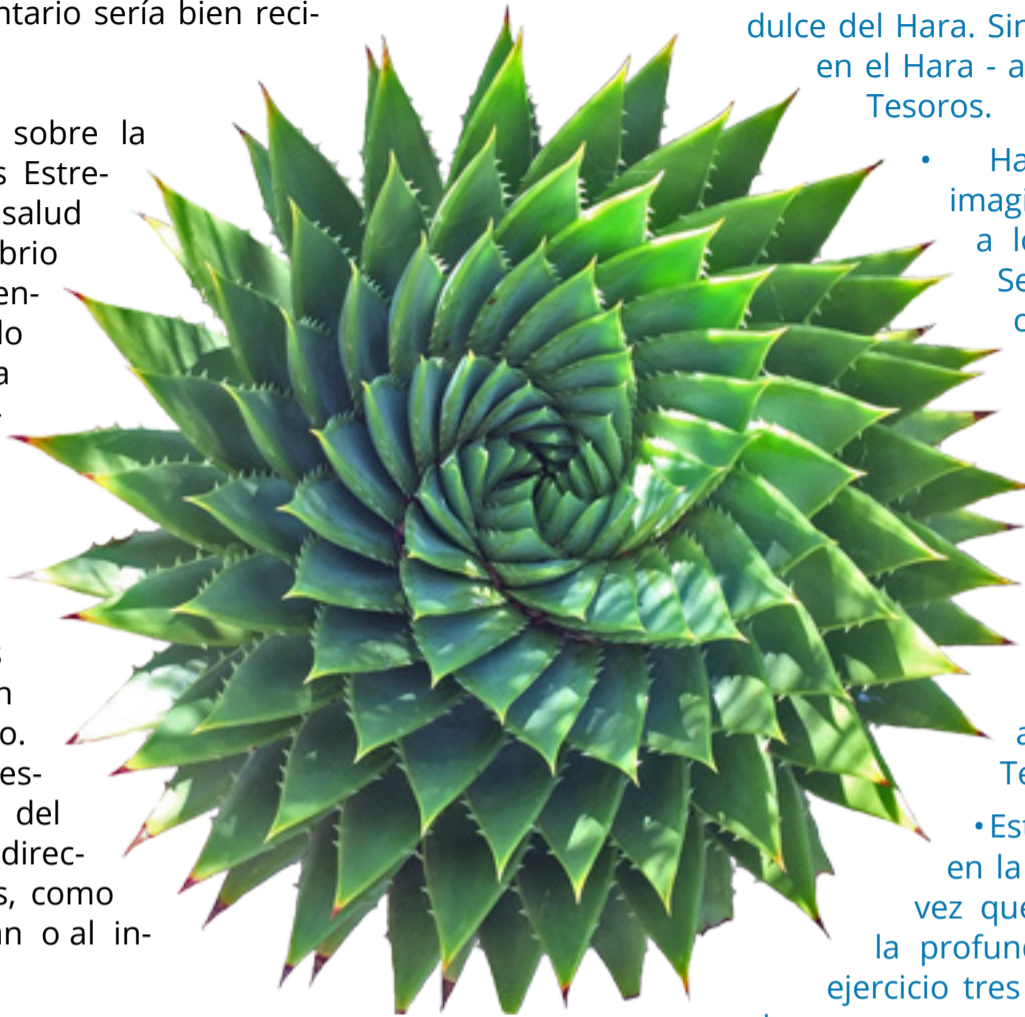
- ¿Cómo alimentas a tu cuerpo?
- ¿Cómo mueves a tu cuerpo?
- ¿Qué te produce alegría?
- ¿Cómo conectas con tu tribu?
- ¿Cómo nutres a tu espíritu?
- ¿Cómo conectas con la naturaleza?

Todos tenemos que alimentar y mover a nuestro cuerpo y encontrar el equilibrio entre los caprichos y una dieta sana, una práctica de movimiento buena y una obsesiva. Tenemos que encontrar maneras para seguir a nuestro corazón y no sólo los "deberes" en la vida, y encontrar amigos/amigas y familiares compasivos que constituyan nuestra tribu. Necesitamos encontrar nuestra propia satisfacción

espiritual y nuestra relación con la Madre Naturaleza.

He estado reflexionando sobre cómo estos aspectos de nuestro ser se relacionan con los Cinco Elementos y he empezado a hacer una tabla (*página anterior*). Es una adaptación a mi tabla sobre los niveles de vibración (boletín de APSE Verano - Otoño 2004 nº17) y está "en construcción" así que cualquier comentario sería bien recibido!

Me gustaría comentar sobre la importancia de las Tres Estrellas para nuestra propia salud - sobre encontrar equilibrio entre nuestros tres centros. Podemos hacerlo en el marco de nuestra propia práctica encontrando nuestra alineación física. De pie en Wu Chi, la postura neutral de Chi Kung, es un lugar inicial muy bueno. Comprobar los centros - qué brillan e iluminan profundo en el cuerpo. Recordar que pueden desplazarse hacia delante del cuerpo, o en cualquier dirección, por razones varias, como es al intentar que os vean o al intentar ayudar.



-Comprueba que estén conectados a través de los canales centrales.

-Respira desde el Dan Tian inferior hasta el medio y luego el superior y volver hacia abajo es una manera fácil de conseguir esto.

-Observa cómo es en tu caso: ¿la energía va hacia delante o hacia detrás? O incluso ¿hacia la izquierda o la derecha?

-Busca las Estrellas en ti, profundo - y si no las encuentras, colocarlas en su ubicación clásica y observa que sucede.

A continuación hay un ejercicio precioso de Chi Kung que aprendí con Catherine Burnett en nuestra formación de for-

madores en Chi Kung:

- Ponte en una postura cómoda, con todos los centros en alineación, hara, corazón y cabeza.
- Haciendo un círculo con los brazos imagina que recoges Chi y lo llevas a lo más profundo del Hara - tu Estrella inferior. Señala con los dedos hacia el punto dulce del Hara. Sin tocar el cuerpo. Acoge el Chi en el Hara - almacenando Chi en tu Casa de Tesoros.
- Haz un círculo con los brazos e imagina que recoges Chi y lo llevas a lo más profundo del corazón. Señala con los dedos hacia el corazón. Sin tocar el cuerpo. Acoge el Chi en el corazón - almacenando Chi en tu Casa de Tesoros.
- Haz un círculo con los brazos e imagina que recoges Chi en lo más profundo de la cabeza. Señala con los dedos a la frente. Sin tocar al cuerpo. Acoge el Chi en tu mente - almacenando Chi en tu Casa de Tesoros.
- Estira los brazos hacia arriba en la postura del Buda que ríe, a la vez que alineas las Tres Estrellas en la profundidad del cuerpo. Hacer este ejercicio tres veces - un número Yang muy bueno.

Estos tres centros son fundamentales para mí en mi práctica de Chi Kung. No me sorprende que también hay un sistema que utiliza los tres calderos del vientre, del corazón y de la cabeza de la misma manera en la medicina antigua Celta, para alinear el cuerpo físico con el centro del cuerpo energético. Este inmenso remolino de energía que ha formado el ser humano, centra en estas tres "casas de tesoro", da igual el sistema energética que empleas. ¡ Os exhorto a todos y a todas a jugar con las Tres Estrellas y a disfrutar de la armonía y equilibrio que surge a continuación!

Texto por: Nicola Ley
Traducción: Gill Hall

Referencias:

maciociaonlinespanish.blogspot.com.es

blueturtlebotanicals.blogspot.com

New Scientist del 4 de abril 2015 - informe especial sobre las creencias.

Notas:

En vez de imaginarme a mí con los brazos en el aire moviéndose en dos direcciones, echa un vistazo a esto:

angelfire.com/rnb/pp0/pseudo.html

alliancesforhumanity.com/matter/matter.htm

¡Participa al curso de Apse 2016!
Los Tres Dan Tien con Nicola Ley
+info en última página

CURSOS DE FEBRERO - MAYO

ENRAIZAMIENTO

Con Diego Sánchez
Del 19 a 21 de febrero en Granada

Enraizamiento es nuestra capacidad para relajarnos con la confianza de que estamos siendo sostenidos por la Tierra, que tenemos justo debajo de nuestros pies. También es sentirse arraigado, estable, seguro, sólido, bien plantado.

Precio: 160€

Centro Xin Bao
 Camino de ronda nº 155 bajo 3 c.p.
 18003 Granada
 telf. 958805525 / 607492042
 shiatsuxinbao@yahoo.es
 www.shiatsuxinbao.com

CURSO DE INICIACIÓN

Del 20 de Febrero al 17 Abril (grupo de fin de semana) **y del 7 de Marzo al 6 de Junio** (grupo semanal) **2016 en Madrid**

Hemos diseñado un programa de enseñanza que puede ser seguido por personas de cualquier edad y condición física, sin necesidad de conocimiento previo.

El programa permite el acceso de personas con distintas motivaciones, bien para su aplicación con personas allegadas, para su propio desarrollo personal o para dedicarse profesionalmente.

3 cuotas de 119€

Amigos del Shiatsu
 c/ Martín de Vargas, 5 Esc. C 1º
 28005 - Madrid
 Tlf: 91 429 49 89
 www.shiatsuescuela.com

CURSO DE MEDITACIÓN 2016 8 PASOS PARA UNA VIDA MEDITATIVA

Impartido por Sirás
26-28 Febrero 2016 en Madrid

En este curso tocamos dos puntos:
 -Experiencia práctica de la meditación.
 -Entendimiento de la propia mente

Charla gratuita viernes 26
Precio sábado 27 y domingo 28: 120€

Amigos del Shiatsu
 c/ Martín de Vargas, 5 Esc. C 1º
 28005 - Madrid
 Tlf: 91 429 49 89
 www.shiatsuescuela.com

SHIATSU VIVENCIAL EN TIEMPO VIENTO

Con Juan Gil y Susi Muñoz. Gestalt y Shiatsu.
18-19 de marzo, en Algodonales, Cadiz

Precio: 150€ para alumnos de otras escuelas.
90€ para profesionales **APSE**.

Escuela Vivencial de Shiatsu.
 639893808
 shiatsunervion@yahoo.es
 C/Juan de Mariana 44 - Sevilla
 La Casa del Búho - Algodonales(Cádiz)

CURSO POSTGRADO DE FORMA- CION DE PROFESORES DE SHIATSU

Abril 2016 en Ojén, Málaga

El Curso de Formación de Profesores de Shiatsu es abierto a aquellos que han terminado con éxito la Formación de Terapeuta de Shiatsu en una escuela reconocido por APSE o por la Federación Europea de Shiatsu.

Impartido por Brian Carling - Con una formación extensiva en shiatsu, la enseñanza, acupuntura, yoga, qi gong y artes marciales; ha practicado y enseñado Shiatsu en España desde 1987. Presidente de la Federación Europea de Shiatsu durante 7 años

Escuela Europea de Shiatsu
 Paseo del Nacimiento 30,
 Ojen 29610 Málaga
 952 88 13 74 / 665 47 71 00
 email:shiatsu@terra.com
 www.espanol.shiatsu.net

EXPLORANDO DESDE LA CASA

Seminario con David Ventura
1-2-3 de abril, en Algodonales, Cádiz

Trabajo con las 6 divisiones.

Precio: 200€ todo incluido.

Escuela Vivencial de Shiatsu.
 639893808
 shiatsunervion@yahoo.es
 C/Juan de Mariana 44 - Sevilla
 La Casa del Búho - Algodonales(Cádiz)

TALLER PRESENTACIÓN DEL POSGRADO SHIATSU MOVIMIENTO 2016-17

Shiatsu, Movimiento y Acción con David Ventura
9-10 Abril 2016 en Madrid

En este seminario veremos como el Shiatsu Movimiento y la MTC pueden ayudar a mejorar la relación con nuestros clientes.

Partiendo de la ortodoxia más precisa, investigaremos como llevar al cuerpo las funciones energéticas de las Seis Divisiones.

El taller será eminentemente práctico para que sea de máxima utilidad en nuestras sesiones de shiatsu.

Nuevas herramientas implican nuevas posibilidades y mas disfrute de la práctica clínica.

Amigos del Shiatsu
c/ Martín de Vargas, 5 Esc. C 1º
28005 - Madrid
Tlf: 91 429 49 89
www.shiatsuescuela.com

SHIATSU VIVENCIAL EN TIEMPO VIENTO II

Con Juan Gil y Susi Muñoz. Gestalt y Shiatsu.
22-23 de Abril en Algodonales, Cádiz

Precio: 150€ para alumnos de otras escuelas.
90€ para profesionales **APSE**.

Escuela Vivencial de Shiatsu.
639893808
shiatsunervion@yahoo.es
C/Juan de Mariana 44 - Sevilla
La Casa del Búho - Algodonales(Cádiz)

CURSO INTERNACIONAL DE SHIATSU MAESTRO OHASHI EN VALENCIA

20, 21 y 22 de mayo de 2016 en Valencia

Temas a tratar:
- OHASHIATSU para el Embarazo Sano
- La Psicología y los Meridianos

Escuela de Shiatsu HARA DO
C/ Historiador Diago, 18 bajo 46007 Valencia
Tel. 619 914 768
www.escuelaharado.com
shiatsu@escuelaharado.com

5º TALLER DE KIYINDO SHIATSU CON PIERRE CLAVREUX

28-29 de mayo de 2016.

Incorpora a tu práctica este revolucionario acercamiento al Shiatsu y comprueba su increíble eficacia y profundidad.

Articulaciones, contracturas, dolores crónicos, se liberan rápidamente aplicando los principios del Kiyindo.

Ganarás fácilmente herramientas para mejorar la eficacia de tus sesiones.

Escola de Shiatsu I Moviment
c/ Balmes, 292, bajos
08006 Barcelona - Tel: 932 005 987
www.shiatsu-movimiento.com
www.facebook.com/EscolaDeShiatsuIMoviment/
www.twitter.com/EShi_Mo

OKYU, ALTO REFINAMIENTO DE LA MOXIBUTIÓ EN JAPÓN

Con Felip Caudet
2 y 3 de julio de 2015 en Valencia

Requisito: haber realizado el Nivel 1 de Okyu
Dirigido a terapeutas o estudiantes de Shitasu y acupunctores

Precio: 160€ - Socios de **APSE 150€**

Escuela de Shiatsu HARA DO
C/ Historiador Diago, 18 bajo 46007 Valencia
Tel. 619 914 768
www.escuelaharado.com
shiatsu@escuelaharado.com

CURSO ESPECIAL DE VERANO 2016 EN O SEL LING

Profesores Brian Carling y Marina de Franceschi
29 de junio al 3 de julio 2016

Como cada año este curso esta abierto solo a gente con experiencia de Shiatsu.

Con descuento por socios de APSE.

O Sel Ling "Lugar de Luz Clara", se encuentra a 1600m sobre el nivel del mar en las Alpujarras Granadinas. Lejos de los pueblos, con un paisaje magnifico y un aire maravilloso.

Es un centro Budista Tibetano de retiros, Un sitio especial con un ambiente de paz y tranquilidad.

Escuela Europea de Shiatsu
665477100 - 952881374
www.espanol.shiatsu.net
shiatsu@terra.com



CAMINO DE RONDA Nº 155
BAJO 3 C.P.
18003 GRANADA
TELF. 958805525 / 607492042

shiatsuxinbao@yahoo.es
www.shiatsuxinbao.com



25 AÑOS FORMANDO PROFESIONALES

Cursos con Suzanne Yates
y David Ventura

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

ZENIT SHIATSU

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



- Formación de Shiatsu Zen en ciclos, I y II
- Primer Grado de Post Graduado de Shiatsu Energético con la colaboración del Shiatsu College UK
- Seminarios y Formación continuada: Profesores invitados nacionales e internacionales. Técnicas de MTC, Qi Gong, Talleres de trabajo personal: Sintiendo el Alma, Con la Mujer, Meditamos con la Luna.

C. Trafalgar, 6 - puerta 37, 3º | 08010 Barcelona
Tel. 93 301 19 76 | info@zenitshiatsu.com
www.zenitshiatsu.com



ESCUELA DE SHIATSU HARA DO

Valencia - Denia

Formación de profesionales
de shiatsu

Cursos de postgrado
para terapeutas.

C. Historiador Diago, 18 bajos | 46007 Valencia
Tel. 619 91 47 68 | shiatsu@escuelaharado.com
www.escuelaharado.com



Administración en España

Cursos en Andalucía, Bilbao y
Canarias

Formación completa en Shiatsu
con un equilibrio entre técnicas
prácticas y teoría de medicina
oriental y occidental.

Cursos Residenciales

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



ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL

Ecología Interior-Exterior

Taller encuentro mensual

Cursos Regulares

Retiros

Estancias para tratamientos

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



Formación combinada de Shiatsu y Qigong.

Formación en inteligencia Emocional y Pensamiento creativo.

Formación en Tantra y gestión de las relaciones.

C. Sol y Luna, 12 | 18007 Granada
Tel. 620 851 597
www.solyluna.es | miguel@solyluna.es

Escuela de Shiatsu Zen de Asturias



Formación de profesionales de Shiatsu

C. La Cámara 51, 1ºD | Avilés, Asturias
Tel. 662 07 33 53
www.shiatsudeverdad.es | tinogarciastudios@gmail.com



Dhimahi Escola de Shiatsu

Formación de terapeutas de Shiatsu

Curso básico de Qi-Gong en tres niveles

Curso de técnico en Shiatsu

Estilo de shiatsu basado en el Shiatsu en Movimiento

Avd. Joan Carles I, 116 2º 3ª | 17300 Blanes
Tel. 972 354 655 | 659 636 828
info@dhimahi.es | www.dhimahi.es

Escola de Shiatsu i Moviment



www.facebook.com/EscolaDeShiatsuIMoviment/

www.twitter.com/EShi_Mo

C. Balmes, 292 bajos | 08006 Barcelona
Tel. 932 005 987 | info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com



Trabajamos con Shiatsu, Medicina Tradicional China, trabajo en la Naturaleza y relación de ayuda en grupo con enfoque gestaltico.

C/Juan de Mariana 44 - Sevilla | 639 893 808
La Casa del Búho - Algodonales(Cádiz)
shiatsunervion@yahoo.es | www.shiatsuvivencial.com



Asociación Navarra de Shiatsu

shiatsunavarra@gmail.com
shiatsunavarra.blogspot.com

TALLER APSE

Los Tres Dan Tien con Nicola Ley

Fecha y lugar :

del 8 al 10 de abril 2016

Garaldea

Finca El Batán

Carretera de Navalcarnero a Chinchón, N-404 Km.49.900

28370 - Chinchón, Madrid

<https://asociaciongaraldea.wordpress.com>

Horario :

Viernes 19h a 21h

Sábado 10h a 14h y 16h a 20h

Domingo 10h a 14h

Precio del curso :

Incluye matrícula, alojamiento y comida.

Socios de APSE 185€ No socios 260€

Inscripciones :

Plazo de inscripción abierto hasta el 15 de marzo

secretaria.apse@shiatsu-apse.org

+ información :

<https://www.facebook.com/events/1858879384338319/>



SHIATSU

I N V I E R N O 2 0 1 5



www.facebook.com/apse1996/