

Boletín Especial
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

SHIATSU

NÚMERO 70
BOLETÍN 2020

EDITORIAL

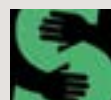
SHIATSU MAGAZINE ANUAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 70

Boletín 2020

EDICIÓN



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España APSE

DIRECCIÓN

Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Cristina Vera Frey

Envío de información y colaboraciones:

publicacion.apse@gmail.com

presidencia@shiatsu-apse.org

vicepresidencia@shiatsu-apse.org

tesoreria@shiatsu-apse.org

relaciones.externas@shiatsu-apse.org

secretaria.apse@shiatsu-apse.org

representante.fes@shiatsu-apse.org

Junta Directiva

Apartado de correos 7173

28012 Madrid

Secretaría Técnica

620136427

secretaria.apse@shiatsu-apse.org

*APSE no se responsabiliza de las opiniones vertidas por
sus colaboradores, ni se identifica necesariamente con las
mismas.*

*Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido
sin el consentimiento de APSE.*

Queridos lectoras y lectores

En este momento que escribo este editorial, a finales de marzo, creo que las consecuencias de la vivida pandemia nos ha sorprendido a todos. Los ciudadanos de todo el mundo hemos sido reclusos en nuestras casas. Nos han pedido que hagamos un gran sacrificio. Y con la llegada de la primavera, la naturaleza sigue transformándose y manifestándose.

Nos han recomendado que llevemos a cabo este sacrificio y que nos reclusamos en nuestras casas (#quedateEnCasa), para afrontar esta infección.

Originariamente, el término “sacrificar”, aludía a ‘convertir en sagrado’, y tenía que ver con deshacerse de lo que ya no funciona para acercarse a lo sagrado. Cuando nos negamos a deshacernos de lo que ya no funciona, nos exponemos a sufrir una ‘infección’. Este afrontamiento encierra un gran poder, que tiene que ver con nuestra capacidad de manifestación. El simple hecho de testimoniar dónde hemos estado y dónde estamos ahora, resulta liberador.

Afrontar las cosas y sacrificarse, implica recluirse en casa, regresar a uno mismo, para reconectar con nuestro corazón y con nuestro propósito vital.

Tenemos una excepcional oportunidad de transformación. La filosofía estoica postula que ‘No se puede tener control sobre todo lo que sucede, pero sí sobre cómo reaccionamos a las cosas’. Espero que todo esto nos haya permitido volver a transitar, con otra mirada y con más ligereza, nuestras calles, parques, consultas, relaciones etc.

Os esperamos en nuestros próximos grandes eventos: taller de Bill Palmer, Asamblea anual APSE (del 25 al 27 de septiembre) y Congreso Europeo Shiatsu en Ámsterdam.

Saludos cordiales.

¡Os esperamos!

Pedro Fernández Jabalera

presidencia@shiatsu-apse.org

Presidente de APSE

ÍNDICE

Boletín 2020

- 3** **Editorial**
Pedro Fernández Jabalera
- 6** **The joy of divisions – las divisiones de la alegría**
Bill Plamer: Taller de APSE 2020
- Aportaciones de socios de APSE**
- 11** **El Shiatsu en el tratamiento de traumas**
Miguel de la Vega Ruiz
- 14** **Tàlamo – centro residencial de Shiatsu**
Xaro Hernanbiedas y Dirk Rainer
- La Federación Europea de Shiatsu FES**
- 18** **Historia de la FES**
Chris McAlister
- 24** **Zen-Shiatsu y el arte del payaso**
Nick Pole
- 29** **Renovando la visión del Shiatsu**
Paul Lundberg
- Congreso Europeo de Shiatsu 2020 en Amsterdam**
- 36** **¿Valoramos el Shiatsu que hacemos?**
David Ventura
- 37** **El programa escolar “Mindful Touch in school Programme”**
Rita Griesche
- Experiencias con el Shiatsu**
- 43** **Los puntos que siempre quise saber**
Lucía Calvo
- 48** **Actividades y nuestras escuelas**

The joy of divisions – Las Divisiones de la Alegría

Bill Palmer

Este artículo es el tercero de una serie que describe formas de trabajar directamente con el Qi de las Seis Divisiones¹. Describen cómo tu actitud, tu calidad de contacto y tus interacciones con el cliente son tan importantes como la elección de los meridianos con los que trabajas. De hecho, en situaciones en las que la condición está profundamente arraigada en hábitos inconscientes, considero que estas “Formas de Contacto” son esenciales. En estos casos, trabajar solo con meridianos a menudo encuentra una resistencia inconsciente al cambio porque cambiar patrones profundos significa cambiar el ser, lo que da miedo. Sin embargo, al trabajar con “Formas de Contacto”, el cliente participa en la exploración de sí mismo, experimenta con sus patrones y se siente en control de su proceso, para que no se active la resistencia.

Las funciones de la energía con las que se relaciona cada forma de contacto a menudo se llaman las Seis Divisiones de Yin y Yang. Las Seis Divisiones emparejan un meridiano de pierna con un meridiano sinérgico en el brazo. Estos emparejamientos son a la vez Yang o Yin y muestran cómo los dos órganos trabajan juntos como parte de una función más profunda.

La Medicina Tradicional China no define estas funciones más profundas. Sin embargo, mi investigación en el desarrollo infantil en la década de 1980 mostró claramente que estas divisiones guían el desarrollo del movimiento infantil al mostrar cómo unir los movimientos primitivos en acciones de todo el cuerpo². Además, la investigación de Bonnie Bainbridge Cohen demostró que estos movimientos arquetípicos del bebé también forman la base de la personalidad del niño y desarrollan capacidades mentales y emocionales, así como físicas³. Así que efectivamente, un bebé está aprendiendo a encarnar el Qi de los órganos a través de aprender a moverse.



Este artículo describe las funciones más profundas incorporadas en la conexión entre el Riñón y el Corazón, que se llama Shao Yin, y entre la Vejiga y el Intestino Delgado, llamado Tai Yang. Al igual que con los otros dos grupos de cuatro meridianos, estos forman una familia conectada que se preocupan por la intención, la motivación y la acción. Las dos divisiones también conectan el Elemento Agua con el Elemento Fuego, lo que significa que transforman

1 The Six Forms of Touch – Bill Palmer. Shiatsu Society Journal 147 & 149.

2 The Development of Energy – Bill Palmer, Journal of Shiatsu and Oriental Body.

3 Therapy 1993-1994 Sensing, Feeling and Action – Bonnie Bainbridge Cohen, 1994.

las motivaciones inconscientes en intención consciente y canalizan esta energía en acciones que se alinean con el espíritu.

El dilema de ser humano

La cultura humana es una vasta red de mímica. Como señala Susan Blackmore, aprendemos copiando más que cualquier otro animal⁴. Gran parte de nuestro sentido del yo se copia, incluso si no somos conscientes de ello, porque nos definimos en gran medida por lo que les gusta y no les gusta a nuestros grupos sociales. Sin embargo, los niños pequeños copian de manera diferente a los mayores. Gran parte del aprendizaje de un niño pequeño proviene de la exploración y el juego espontáneos.

Para ser realmente creativo, se tiene que dejar de lado la preconcepción y escuchar los mensajes sutiles del inconsciente.

Por supuesto, la exploración siempre es parte del aprendizaje, pero, como señaló Erik Erikson, los niños después de los cinco años están cada vez más preocupados por adaptarse a sus grupos de pares⁵. Sus juegos tienden a tener reglas y grupos de niños en esta etapa, a menudo excluyen a otros niños que no encajan. La amenaza de exclusión a menudo presiona al niño a cumplir con una norma grupal. Esta presión para conformarse aumenta en la adolescencia y, además, la escuela secundaria también tiende a aplastar la iniciativa y la creatividad. Una vez que ya somos adultos, la mayoría de nosotros hemos perdido la capacidad de jugar espontáneamente y explorar. Como dijo una vez Pablo Picasso: “Cada niño es un artista, el problema es cómo seguir siendo artista a medida que crecemos.”

Toco el piano y estoy particularmente interesado en la improvisación libre. Este es un género que no tiene reglas, no sigue estructuras acordes establecidas y se crea espontáneamente. Cuando comencé a jugar con otros, inicialmente estaba bloqueado por el deseo de hacer las cosas bien, de sonar bien. Pero esto solo tuvo el efecto de congelar mi creatividad y me hizo imposible escuchar realmente a los otros músicos. Me llevó años deshacerme del miedo a equivocarme y comenzar a dejar fluir mi creatividad musical.

Para ser realmente creativo, se tiene que dejar de lado la preconcepción y escuchar los mensajes sutiles del inconsciente, porque casi por definición, las ideas que son nuevas para ti provienen de tu inconsciente. La mayor parte de la capacitación creativa en las artes se concentra

4 The Meme Machine – Susan Blackmore 2000.

5 Childhood and Society – Erik Erikson 1950.

en romper los hábitos y el proceso de dejar ir a nuestro crítico interno, que nos dice cómo deberían ser las cosas. Dejar ir las ideas preconcebidas da espacio para la creatividad, pero no es suficiente en sí mismo. También se tiene que contactar con el inconsciente y ayudarlo a tomar conciencia.



El dilema de ser humano es cómo mantenerse en contacto con nuestro espíritu auténtico y creativo mientras aprendemos a vivir en armonía con la sociedad que nos rodea. La mayoría de nosotros aplastamos nuestra energía primaria para encajar, pero esto lleva a la muerte lenta del espíritu donde una persona simplemente existe en lugar de vivir su vida. La lección profunda del Shao Yin es valorar nuestra energía primaria como el “combustible” de nuestro espíritu y hacer espacio en nuestras vidas para su expresión.

El espíritu alegre

¿Qué queremos decir con nuestro espíritu? Para los propósitos de este artículo, no estoy interesado en las creencias que las diferentes culturas tienen al respecto. Tampoco necesitamos profundizar en el laberinto de filosofías sobre la conciencia y la mente. Hay un sentido común, un significado prácticamente útil para el espíritu: es el aspecto de nosotros mismos que se siente vivo, alegre, emocionado, claro y veraz. Si no sentimos esto, no estamos en contacto con nuestro espíritu, sea lo que sea. Esta falta de alegría es diferente a los sentimientos que tenemos cuando vamos en contra de las reglas de nuestro grupo social. Entonces nos sentimos culpables o avergonzados. Pero es perfectamente posible actuar con alegría, decir tu verdad y al mismo tiempo sentirse culpable por decepcionar o herir a alguien que amamos. Al tomar conciencia de la diferencia entre la culpa y la falta de alegría, podemos aprender la diferencia entre nuestro yo condicionado y nuestro espíritu central.

El espíritu también tiene un lado oscuro. También es nuestro lado puramente egoísta que no se preocupa por otras personas, sino que está energizado por impulsos primarios. Freud llamó a este “pozo negro de sexo y egoísmo” el Id⁶ inconsciente, que muchas religiones sienten que necesita ser inhibido. Pero esta supresión también nos separa de nuestra vitalidad. Tal vez nuestro desafío espiritual es mantenernos en contacto con nuestro espíritu mientras elegimos no actuar en consecuencia cuando dañaría a nuestros grupos sociales.

Creo que la solución a este dilema es aprender a traer el espíritu a la conciencia. Entonces podemos estar en diálogo con él. Si la sociedad u otra persona espera que actuemos de cierta manera, podemos preguntarle a nuestro espíritu: “¿Está bien?”. Muy a menudo, el espíritu

6 The Theory of the Unconscious – Sigmund Freud, Octave Mannoni, 1971.

dice que sí, incluso si no es exactamente lo que hubiera hecho. Pero a veces dice “No, no puedo vivir con eso”, y si anulas ese mensaje, una parte esencial de tu ser auténtico muere.

El Shao Yin

Tradicionalmente, en la medicina China, nuestra energía vital primaria se atribuye al Riñón. Preferiría decir que se llama Riñón porque creo que no es necesario seguir la creencia China medieval de que cada función “energética” es responsabilidad de un órgano interno. Para mí, una



forma de Qi es una actividad holística del organismo que se aplica tanto al cuerpo como a la mente y se elige el órgano físico tradicional asociado con esa función porque expresa una metáfora física de la energía. Hay muchas historias sobre por qué se eligió el Riñón como metáfora del espíritu primigenio, pero la razón histórica no es importante, es suficiente que estemos nombrando un aspecto real de nosotros mismos.

De la misma manera, el Corazón es una etiqueta para la conciencia; no está diciendo que el fenómeno de la

conciencia viva en el órgano del corazón. Entonces, el proceso de traer el espíritu primario a la conciencia implica hacer un puente entre el Riñón y el Corazón. Esta combinación es una de las Seis Divisiones, llamada Shao Yin. Sin embargo, simplemente trabajar con los dos meridianos no es suficiente para tomar conciencia de nuestro espíritu primario. En cambio, se tiene que aprender a cómo sentir las sensaciones sutiles que provienen de partes de nosotros que normalmente están inconscientes y cómo facilitar su expresión.

Al igual que cuando aprendemos a improvisar, primero debes aprender a dejar de lado la inhibición y el autocontrol. Entonces puedes aprender a escuchar las sensaciones evasivas que provienen de los movimientos de partes más profundas e inconscientes y permitirles iniciar movimientos de todo el cuerpo. Estos movimientos espontáneos son el lenguaje natural del espíritu y ambos lo expresan y lo llevan a la conciencia. La forma de toque que llamamos Toque Amplificado – Amplifying Touch – consiste en varias técnicas para ayudar a este proceso a través del movimiento facilitado y el trabajo de voz.

La voz es una forma particularmente directa de contactar con el espíritu. No me refiero a aprender a cantar, o tratar de sonar bien. Alfred Wolfsohn, cuyo enfoque del trabajo de voz ha sido una gran inspiración para mí, observó que la voz es parte de nosotros y la reducimos a límites mínimos para formar nuestra personalidad⁷. Tendemos a hablar y cantar dentro de un pequeño rango de notas, y esta autolimitación corresponde directamente a nuestra limitación del espíritu. Desarrolló muchos ejercicios accesibles para explorar y ampliar el alcance de la voz; creo que es una forma poderosa de dejar que el espíritu hable en primera persona.

7 Jung and Alfred Wolfsohn: analytical psychology and the singing voice., P. Newman, Journal of Analytical Psychology, 37.

El Tai Yang

Una vez que puedas escuchar tu espíritu, el próximo desafío es cómo actuar alineado con él. La razón por la que aplastamos e inhibimos nuestro yo primordial suele ser que nos asusta y nos avergüenza. La mayoría de nosotros no decimos nuestra verdad, sino que expresamos una versión de nosotros mismos diseñada para impresionar a los demás. Ser auténtico no significa que siempre tienes que seguir los impulsos del ser primario, sino que lo reconocemos y no se lo ocultamos a los demás.

Aprender la autenticidad es difícil y a menudo trae viejos sentimientos de vergüenza, pero, incluso dentro del contexto de la terapia corporal, hay formas de ayudar de manera segura a que una persona la desarrolle. Lo más importante es el modelo. Ser genuino te da el mensaje de que está bien que el otro exprese su verdad. Cuando el verdadero espíritu de alguien comienza a aparecer después de años de ser aplastado, la energía a menudo está muy cargada de emociones. Esta no es la naturaleza del espíritu, sino el resultado de liberar la presión de estar contenido. Si el terapeuta siente miedo de la energía y trata de calmar al cliente, entonces le da el mensaje de que necesita mantener esa energía oculta. Por otro lado, si el terapeuta puede elegir facilitar y dejar espacio para la energía fuerte, entonces el cliente siente que está bien mostrarlo. La capacidad del terapeuta para contener su propio miedo y dar espacio al espíritu del cliente les da el mensaje de que pueden hacerlo por sí mismos.

Los músculos realizan la inhibición y el control, por lo que otra forma efectiva de contactar con nuestra energía primaria es ayudar al cliente a ponerse en contacto con los aspectos del cuerpo que no están relacionados con el control. Los dos sistemas del cuerpo son puertas de entrada particularmente potentes en este ámbito. Ya he mencionado Amplifying Touch que ayuda a los órganos internos a expresar su auténtica energía. Una vez que alguien puede sentir la energía de su espíritu, tocar los huesos estimula la conciencia de cómo puede fluir claramente a través del cuerpo sin desencadenar las emociones que rodean su encarcelamiento.

El Tai Yang une la Vejiga al Intestino Delgado. He escrito en otros artículos cómo los bebés desarrollan la capacidad de gatear usando músculos a lo largo de estos meridianos. A través de este movimiento arquetípico, aprenden a alinear sus acciones con su intención y a ser proactivos en el mundo. En los adultos, la activación de esta conexión ayuda a desarrollar claridad y acción auténtica. La Vejiga conecta nuestra emoción con nuestra capacidad de actuar y avanzar hacia ella mediante el uso de nuestras piernas y columna vertebral. Los músculos a lo largo del meridiano de la Vejiga alinean el esqueleto para canalizar claramente la energía en lugar de controlarla con los músculos.

Pero a menos que tu motivación esté alineada con tu espíritu, cualquier cantidad de alineación esquelética no resolverá ese conflicto más profundo. Muchos de nuestros impulsos provienen de nuestro condicionamiento y de las expectativas de los demás. Algunos de estos “impulsos externos” están alineados con nuestro espíritu y otros no. Por lo tanto, también necesitamos la capacidad de discriminar entre las motivaciones externas que nuestro espíritu puede aceptar y las que lo aplastarían. Esta función se llama metafóricamente

el Intestino Delgado, porque es esa parte del cuerpo que discrimina entre los nutrientes del mundo exterior que pueden asimilarse y aquellos que necesitan ser excretados.

Los músculos a lo largo del meridiano de Intestino Delgado tienen una doble función. En contracción, aprietan el cuello y los hombros, deteniendo el flujo libre de energía hacia el esqueleto e inhibiendo el espíritu. Por otro lado, si están energizados pero no tensos, entonces cuando alcanzas con el brazo, lo conectan a la columna vertebral y, por lo tanto, conectan el alcance del brazo con el empuje de las piernas. Los ojos ven algo emocionante, los brazos lo alcanzan y las piernas nos empujan hacia él. Toda la acción es canalizada por los músculos a lo largo de los meridianos de Vejiga y de Intestino Delgado y la combinación de los dos canales forman la División Tai Yang.

Ser auténtico, actuar desde el espíritu y decir nuestra verdad, permite que la energía fluya libremente y la experiencia de esto es la emoción de la alegría.

Entonces, la división Tai Yang es la expresión de nuestro auténtico espíritu en acción. Necesita la conciencia de nuestros impulsos primarios que el Shao Yin da y proporciona un complemento a esas energías, llevándolas al mundo.

La forma de toque asociada con el Tai Yang se llama Toque Clarificador, involucra todos los enfoques que he mencionado anteriormente. Modelando la autenticidad, apoyando la expresión de espontaneidad, ayudando al cliente a sentir el flujo de emoción a través del esqueleto y trabajando con los meridianos de Vejiga e Intestino Delgado para canalizar esta energía claramente a través del cuerpo.

Ser auténtico, actuar desde el espíritu y decir nuestra verdad, permite que la energía fluya libremente y la experiencia de esto es la emoción de la alegría. Tanto el Shao Yin como el Tai Yang están íntimamente conectados en este proceso, así que llamo a estas dos divisiones las Divisiones de la Alegría. Tal vez fue mi inconsciente el que hizo la conexión con la banda de los 80 llamada Joy Division. En cualquier caso, es apropiado. Su música rompió muchas de las reglas de la música rock y creo que necesitamos algo de ese anarquismo para liberarnos de nuestro condicionamiento inhibitorio y aprender a actuar por elección y no por costumbre.

Texto traducido por Belén Rodilla

El Shiatsu como técnica para tratar traumas

Miguel de la Vega

Nota importante: en este artículo hay una descripción detallada de experiencias traumáticas de pacientes reales, contadas con las palabras con las que ellos las describieron. Las he incluido en este artículo ya que entiendo que va dirigido a un público profesional; los párrafos más duros están impresos en letra inclinada *como esta*, para que los lectores puedan saltárselos si así lo desean.

Siempre me ha llamado la atención la facilidad con la que Shiatsu transporta a los receptores a momentos emocionalmente intensos de su pasado, acompañados con frecuencia de vibraciones, flashback y rememoraciones de la infancia o adolescencia, y todo esto casi sin palabras o incluso en completo silencio verbal. Mucho antes de estudiar en profundidad el “trastorno de estrés postraumático”, en adelante TEPT, ya acostumbraba a presenciar desbloques muy intensos y a presenciar el recuerdo de experiencias de abusos sexuales en la infancia, abandonos, momentos de pánico o episodios de violencia, situaciones que desde luego no sabía manejar, y acompañaba a duras penas.



A raíz de un curso de trauma en 2010 en Barcelona con Imma Bonet y Cliff Andrews, donde reconocí la sintomatología con la que me encontraba casi en la mitad de mis sesiones de Shiatsu, descubrí que esta era la especialidad en la que quería enmarcar mi práctica futura, así que emprendí la doble tarea de formarme en el terreno teórico sobre el TEPT, así como en el práctico para desarrollar un método de Shiatsu que permitiese acompañar de manera específica los desbloques de trauma psicosomático. En esta búsqueda, creo haber encontrado la razón por la que el Shiatsu es una técnica ideal para iniciar el trabajo con este trastorno,

y un complemento de extraordinario valor para las terapias médicas y psicológicas que lo abordan. Para explicarlo, empiezo por contar el origen y estado actual del tratamiento experimental más prometedor para los TEPT más severos, los de veteranos de guerra: por motivos legales no podemos publicar los nombres de terapeuta y paciente.

Al terapeuta, acostumbrado a trabajar con veteranos de guerra aquejados de estrés postraumático, le resultaba frecuente que no respondiesen a la psicoterapia convencional o lo hiciesen con extrema lentitud. Uno de sus pacientes, con quien ya había mentalmente tirado la toalla y estaba esperando simplemente al momento oportuno para comunicárselo, había estado en la segunda guerra de Irak-EEUU y su misión era especialmente dantesca; (no os recomiendo leer lo que viene a continuación si sois sensibles a las descripciones de eventos desagradables) *viajaba en un vehículo blindado junto a varios compañeros que controlaban las carreteras locales y frecuentemente se internaban en territorio enemigo y eran pasto de emboscadas con animales muertos rellenos de explosivos situados en los laterales de la carretera, el temido “Dead dog on the left”. Su particular misión era la de recoger los cadáveres de sus compañeros fallecidos, a veces despedazados por la explosión, meter los restos en una bolsa y todo ello bajo la presión de fuego cruzado, para volver a su base lo más rápidamente posible y poder entregar los restos mortales a sus familiares. Esta situación se repitió varias veces ya que sufrieron muchas bajas.*

Cuando finalizó la guerra y volvió a casa, no fue capaz de mantener ningún trabajo, ni relación afectiva alguna, se divorció, se alejó de amigos y familiares, y era consumidor habitual primero de alcohol y luego fue añadiendo otras drogas, como cannabis, cocaína y éxtasis. Después de varios años de policonsumo, su adherencia a las sesiones de terapia que le ofrecía el Hospital de Veteranos había ido disminuyendo, hasta que dejó de presentarse a las sesiones. En una de estas faltas, mi supervisor me pidió que fuese a su domicilio a realizarle la sesión para tratar de recuperarlo o cerrar definitivamente su expediente; lo encontré allí, bajo los efectos del éxtasis, y aunque el código ético de los psiquiatras impide tratar a alguien mientras se encuentra drogado, decidí hacerle la sesión más, reconozco, por cerrar el expediente que por otra cosa. Mi sorpresa fue que, por primera vez, este paciente empezó a hablar de sus recuerdos de la guerra, a describir las imágenes horribles que le venían constantemente a su cabeza (y que eran la razón de su escapismo a través de las drogas) y pude

mantener por fin una conversación sobre sus sentimientos. Comprendí enseguida que el éxtasis pudo ser la razón de este cambio, que facilitó la intervención terapéutica y nos permitió empatizar y romper el bloqueo de los recuerdos traumáticos.

El tratamiento con éxtasis es ilegal en EEUU y está perseguido por la FDA (U.S. Food and Drug Administration), por lo que paciente y terapeuta acordaron mantenerlo en secreto, y cuando finalmente se consiguió que el paciente saliese de los parámetros de TEPT y recuperase su vida normal, crearon un grupo completamente al margen de la Ley para el tratamiento de este tipo de enfermos con terapeutas voluntarios, mientras que publicaban su caso de forma anónima para fomentar una investigación autorizada con MDMA (fórmula sintética de la droga conocida como éxtasis) para este trastorno. Uno de los primeros pacientes en ser tratado públicamente en un ensayo experimental fue el soldado C. J. Hardin, en Charleston, quien recibió el tratamiento en 2013, declarando después: “Me cambió la vida, me permitió observar mi trauma sin miedo ni dudas, y por fin procesar las cosas y seguir adelante.”

Con posterioridad se han efectuado estudios más amplios, como el de Marcela Otálora de 2018 o el de Michael Mithoefer del mismo año, y todos ellos muestran mejores resultados en el tratamiento del TEPT con apoyo de MDMA que en los tratamientos anteriores sin uso de drogas, en los casos de mayor gravedad, incluso duplicando y triplicando las expectativas de remisión de síntomas.

Conviene entonces explorar un poco sobre el MDMA (3,4-metilendioximetanfetamina) y sus efectos; una sustancia actualmente ilegal, consumida por unos 20 millones de usuarios en todo el mundo, estimulante del sistema nervioso central y que, según el organismo oficial americano NIDA (National Institut on Drug Abuse), produce una intensificada sensación de bienestar, mayor extroversión, calidez emocional, empatía hacia otros, la disposición a conversar sobre temas de gran carga emocional y la intensificación de la percepción sensorial. El ministerio de Sanidad español recoge en su web este último dato especificando que es precisamente el tacto el sentido más intensificado por su consumo, añadiendo además la sensación de conexión con las demás personas.

Y es aquí donde encontramos paralelismos con el Shiatsu; ¿quién de nosotros, practicantes de Shiatsu, no hemos sentido conexión con nuestros receptores? ¿no es acaso la esencia del Zen Shiatsu el enfocar nuestros sentidos hacia la persona y sentirla desde nuestro centro? La sutileza de la presión mantenida con delicadeza, centrada en un Tsubo y con toda la presencia del terapeuta detrás, magnifica la importancia de ese contacto sutil, llegando a experimentar el receptor dicha presión como una experiencia global, integradora y que le conecta con el terapeuta, como en una danza lenta y trascendental. Fue el maestro Namikoshi quien definió el Shiatsu como “Amor de madre”, y recientemente el maestro Haruhiko Masunaga, hijo del fundador del estilo Zen, definió el Shiatsu como “un contacto emocional entre las personas, un intercambio de sentimientos”.

Creo firmemente, y las evidencias me lo confirman día a día, que una sesión de Shiatsu bien manejada, puede estimular en la persona la producción de oxitocina, la hormona de las relaciones sociales, y darle además el sentimiento de conexión y de presencia a través del tacto con la suficiente fuerza como para iniciar el desbloqueo de una situación traumática implantada en la memoria corporal y cerebral; El trauma puede definirse de muchas maneras, y una de ellas sería una situación emocionalmente intensa donde hemos sido abandonados por nuestros semejantes, de tal manera



que con nuestros propios recursos individuales no somos capaces de sobrepasarla, por lo que se produce un fenómeno neurológico denominado inundación, que destruye a su paso conexiones neuronales que impiden a la persona procesar la información y generan recuerdos con carga emocional constante. El TEPT sería entonces

la repetición sistemática de este recuerdo en un intento frustrado de resolver la situación, que al no producirse bajo control y en una situación de terapia, provoca síntomas de activación de los que la persona trata de huir, generando un malestar constante y con gran afectación de su vida cotidiana.

La única forma de dejar atrás un TEPT es reprocesar la información en un entorno seguro y de manera dosificada, para evitar que vuelva a inundarnos el recuerdo y se produzca la temida retraumatización, que fortalece los síntomas del TEPT y dificulta nuevos abordajes del recuerdo traumático. El Shiatsu se convertiría así en una técnica ideal para establecer ese entorno seguro, a la vez que la persona se sienta conectada y, por tanto, acompañada en ese viaje de recuerdo y reevaluación de información, manteniendo en todo momento la sensación de no estar sola, de que no va a quedar desamparada otra vez, pues la presencia del terapeuta a su lado le resulta no solo confortante, sino también protectora.

Frente a abordajes químicos, con sustancias ilegales y peligrosas como el éxtasis, o abordajes exclusivamente cognitivos que no tienen en cuenta la memoria corporal, el Shiatsu se muestra como una opción a tener en cuenta para enriquecer el tratamiento del TEPT en una sociedad donde cada vez es más necesario.

Referencias:

- Estudio de Michael Mithoefer et al (2018)
- Estudio de Marcela Otálora G. (2018)
- Ministerio de Sanidad sobre el éxtasis
- NIDA: National Institute on Drug Abuse

Tàlamo – centro residencial de Shiatsu

Xaro Hernanbiedas y Dirk Rainer

Cuando nos propusieron desde APSE contar nuestra historia nos supuso un desafío expresar como el oficio y la forma de vida se han ido entretejiendo. Somos Xaro y Dirk, codirigimos Tàlamo en Cortiguera, Burgos, y hemos resuelto contaros cada uno nuestra experiencia, que es la vivencia de los dos.

Xaro – shiatsusera, jardinera, mesonera

Llegué al Shiatsu en el 84, en Madrid. Me dedicaba al cuidado corporal mediante técnicas muy sencillas que no tenían otra intención que la de mejorar la calidad de los tejidos. La evolución de este trabajo me llevo al Shiatsu de manera natural: observé como las manos se paraban y presionaban puntos desconocidos para mi hasta entonces. Fue en un congreso de estética cuando reconocí Shiatsu en una ponencia. Ese mismo año comencé mi formación con Carmen Enguita en Aldaba. Allí coincidimos parte de los que luego seríamos Amigos del Shiatsu. Seguí formándome con profesores nacionales e internacionales de diferentes estilos. En el 92 conocí a Bill Palmer a través de Dirk con él que ya compartía trabajo y vida.

El enfoque de trabajo y sentido terapéutico que me inspiró Bill Palmer, me abrió tantas posibilidades como el nuevo espacio que comenzaba a habitar en Cortiguera. Con Tàlamo ponía en marcha un sueño sin definir, con la consistencia de lo realizable. Trataba de un lugar donde las camas serían de algodón, la comida casera y de la huerta, el efecto del Shiatsu se prolongaría entre los árboles y el silencio, podría dar mis clases sin contradicción al señalar “las plantas de los pies sienten el apoyo de la tierra”, el ambiente puro y libre de contaminación no sería una

resistencia para seguir abriendo mis sentidos. Bucólico, ¿verdad?

Acceder al sueño supuso un salto en el tiempo, la separación de familiares y amigos, los vecinos más cercanos a 5 kilómetros y cero servicios municipales. Aunque estamos en un pueblo, Tàlamo está en el monte, ya que los años de abandono han borrado los límites entre lo urbano y el bosque. Nacieron nuestras hijas y nos encontramos criando mellizas en una casona de piedra por reconstruir, sin electricidad ni baño ni vecinos y nosotros tan contentos, como inventándonos el mundo – así lo recuerdo.

Expongo el contexto porque sin este desafío tal vez no hubiera reconocido el poder del Shiatsu, especialmente en la confianza que latía en nuestras manos al criar dos niñas a 35 kilómetros del centro de salud. Tuvimos suerte y agradezco la experiencia, de la misma manera que agradezco la mirada taoísta, sin la cual no hubiera podido reconocer la inocencia de la naturaleza cuando nos la estaba liando parda.

Estos veintitantos años han estado llenos de creatividad, de resistencias, de miedo, han sido agotadores y cada invierno una posibilidad de regenerarnos en los tres meses que cerramos la casa. El sueño se está cumpliendo, atiendo a mis huéspedes, unos necesitan descansar y hacer senderismo, otras retirarse y reencontrar el camino a casa. Me gusta y potencio en forma de talleres el trabajo con mujeres de la comarca, acompaño su proceso de maduración, también el de embarazo, en las pedanías de alrededor enseñamos Do-in y divulgamos Shiatsu.

Somos un valle con una densidad de población de 2h/km2. Ricos en espacio, tiempo y soledad. Esto requiere contacto, reconocer nuestra carne, valorar el sentir inmediato, jugar con la respiración, cuando fuera no se mueve nada, alinear nuestra fuerza para seguir adelante. Habitantes del lugar lo agradecen. Aquí he descubierto otro mundo – el mundo rural – que no es lo mismo que el campo. Frente a la ausencia del “campesinado” y junto a otros hacemos el intento de restaurar ese tejido social, arraigando, cooperando y siendo consecuentes en la intervención en el medio, cada uno con su oficio. Cultivo los principios de Shiatsu y movimiento – interactividad, comprensión experiencial, diagnóstico emergente. La jardinería me entrena en la práctica de Shiatsu y me siento jardinera en el tatami. Me inspira la respiración como guía del espacio corporal que se habita, esto anima la plasticidad del trabajo. Un territorio personal por ventilar, drenar, abonar, surcar. Es en este labrar el cuerpo con la esperanza en que florezca, cuando a veces me siento campesina.

Dirk – escultor de espacios

Mirando atrás me parece que haber aguantado los desafíos que se presentaron en este lugar hubiera sido tarea difícil sin el recurso del Shiatsu.

Esta técnica sirvió como paliativo para contrarrestar el desgaste físico que conlleva el hábitat rural al tener que mover continuamente pesos, ya que estoy dedicándole mucho tiempo a la restauración y construcción de espacios y ambientes que fomenten la vida en Cortiguera.

Esto me vincula especialmente al cuerpo y al terreno, aunque sigue siendo un reto muy profundo que toca las

raíces con las que me sentía vinculado en lo social y cultural como habitante de grandes urbes.

El contacto directo con los elementos aquí puede ser bastante crudo y exigente, o encuentras un ritmo apropiado de trato con ellos o fácilmente te quemas en el intento de crear tus recursos en línea recta. Así me familiaricé por fuerza mayor con los ciclos de los elementos, los del agua, del fuego, de la madera, el metal. Xaro y yo llevamos muchos años aterrizando, un ritmo apropiado es aquí tan esencial como en Shiatsu.

La disponibilidad de abundante espacio sienta bien en sí mismo y potencia la oportunidad de experimentación y autogestión de los recursos de los que disponemos, tanto en la salud como en la creación del hábitat. En estos años me he servido de la experiencia con la psicogeografía que inicié en mi juventud en grupos situacionistas, también con el Shiatsu experimental de aquel entonces en Londres con Bill Palmer. Esas influencias han potenciado mi ánimo de improvisación, intercambio, atención a las oportunidades, economía del esfuerzo etc. que junto con la práctica continuada de Shiatsu y la teoría de los 5 elementos me reforzó la sensación de sentido y dio estructura a mi trabajo en este nuevo ambiente.

Es el contacto con el elemento tierra lo que nos crea vínculo. Son maestras en este arte nuestras hijas, habiendo enredado con los alrededores desde siempre, hoy se mueven por el mundo con gusto. Y nosotros ¿Cómo podemos recoger esta energía exploradora de los espacios que nos envuelven? Frecuentemente me frustra la percepción reduccionista de los estereotipos sobre el Shiatsu, que no hace justicia a la complejidad de su cultura. Por eso propongo un espacio

donde nuestros movimientos enraícen conectados por esta disciplina orgánicamente.

Para mostrar y compartir este trabajo he creado un formato al que llamo Encuentros 3 Espacios. Consiste en una jornada de puertas abiertas para tratar con la relación que mantenemos entre el espacio interior-orgánico, el espacio externo-medioambiental y el espacio socio-cultural. En estas jornadas las técnicas y principios de Shiatsu y la atención plena son una referencia continua.

Cada año y cada encuentro mensual tienen un tema como hilo conductor.

- 2015: lo corporal – maneras de estar en casa
- 2016: las conexiones fasciales – redes sociales
- 2017: desarrollo de resiliencia – coordinación comarcal
- 2018: inmersión en nuestro espacio vital – huerto
- 2019: técnicas de auto-ayuda – huebras



Sigue sorprendiéndome como al crear un espacio y estar presente, este se llena de contenidos. La mayoría de los participantes quieren contactar con la naturaleza del lugar, muchas veces olvidando que lo son en primer lugar ellos mismos. También en la casa rural, donde senderismo, Shiatsu y reposo van de la mano, intento contagiar una actitud saludable de experimentación que anime a la toma del espacio medioambiental.

Estar en tu lugar – Shiatsu ambiental

“Lugar” y “contacto de Shiatsu” respiran en el fondo el mismo sabor a quietud, apuntan hacia nuestro centro. El mensaje del Shiatsu sugiere que otra manera de estar en nuestro cuerpo es posible. Ocupar nuestro lugar en el mundo con placer y curiosidad concierne tanto a nuestras habilidades de entrar en el océano de las sensaciones internas como

en el relacionarnos con el medioambiente externo. Los dos movimientos se condicionan íntimamente. En medio de un ambiente competitivo que intenta secuestrar nuestra atención, nuestra energía vital, necesitamos una orientación compleja para no perder nuestro norte, el sentir de lo que somos.

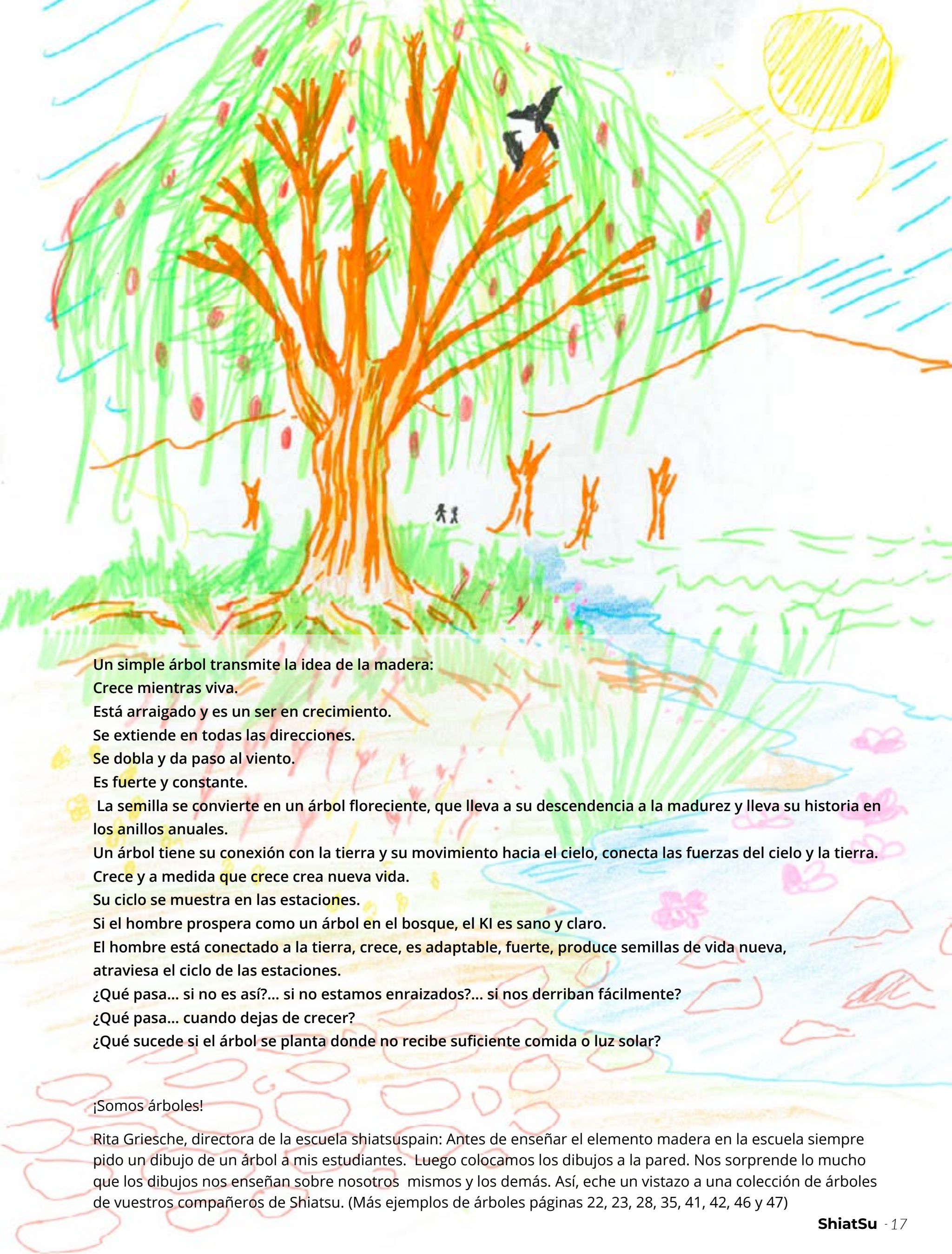
Hay diferentes maneras de abordar esta cuestión con Shiatsu. En un escenario como es el gabinete, se pone el énfasis en el contacto del terapeuta y las sensaciones internas. Este contexto da importancia a algunos aspectos y profundiza en ellos. Aunque también trabajamos con este entendimiento establecido, en Tàlamo, al ser centro de divulgación y residencia habitual, nos es fácil la incorporación de otros elementos. Aprovechando la riqueza natural y sensorial de diversos espacios, sala incluida, busco recoger en los participantes sus movimientos naturales – recorrer un espacio, practicar habilidades útiles del lugar, encontrar un sitio que apoye su necesidad de descanso etc. – para recrearse con la experiencia del Shiatsu. A esto lo he llamado Shiatsu ambiental. Resalta de la cualidad de contacto del facilitador del Shiatsu ambiental la sutileza nointrusiva en como dirige la atención del receptor para interferir lo menos posible con la información ambiental externa. También se crean contextos en el medioambiente externo para experimentar enfoques que faciliten el contacto con la energía de las funciones internas, con los que se desea trabajar, dejándonos seducir en un intercambio lúdico.

¿Cómo puede Shiatsu ayudar a adaptarnos a nuestro entorno?

Siento que Shiatsu en sí crea una experiencia que nos conecta con nuestras propias necesidades, ayudando a posicionarnos frente al pensamiento único impuesto que se hace tan fuerte en nuestra

cultura. Orientarnos sobre nuestro centro nos da confianza para expandirnos en el entorno – tanto rural como urbano. Somos naturaleza, la necesitamos y nos alimenta movernos en ella como parte suya. Shiatsu como vivencia directa es así una propuesta para la sociedad hacia un vivir más ecológico. Últimamente me han inspirado en este contexto las investigaciones del sociólogo, psicólogo y filósofo alemán Hartmut Rosa y aprovecho su entendimiento de resonancia como hilo conductor para los encuentros de 3 Espacios del 2020 (a partir del sábado 18 de abril).

Mucho se habla últimamente de la España vaciada, poco se asocia con ello un vacío de poder estar presente en el espacio que habitamos. Esta tendencia es universal, aunque no dejan de crecer brotes esperanzadores.



Un simple árbol transmite la idea de la madera:

Crece mientras viva.

Está arraigado y es un ser en crecimiento.

Se extiende en todas las direcciones.

Se dobla y da paso al viento.

Es fuerte y constante.

La semilla se convierte en un árbol floreciente, que lleva a su descendencia a la madurez y lleva su historia en los anillos anuales.

Un árbol tiene su conexión con la tierra y su movimiento hacia el cielo, conecta las fuerzas del cielo y la tierra.

Crece y a medida que crece crea nueva vida.

Su ciclo se muestra en las estaciones.

Si el hombre prospera como un árbol en el bosque, el KI es sano y claro.

El hombre está conectado a la tierra, crece, es adaptable, fuerte, produce semillas de vida nueva, atraviesa el ciclo de las estaciones.

¿Qué pasa... si no es así?... si no estamos enraizados?... si nos derriban fácilmente?

¿Qué pasa... cuando dejas de crecer?

¿Qué sucede si el árbol se planta donde no recibe suficiente comida o luz solar?

¡Somos árboles!

Rita Griesche, directora de la escuela shiatsuspain: Antes de enseñar el elemento madera en la escuela siempre pido un dibujo de un árbol a mis estudiantes. Luego colocamos los dibujos a la pared. Nos sorprende lo mucho que los dibujos nos enseñan sobre nosotros mismos y los demás. Así, eche un vistazo a una colección de árboles de vuestros compañeros de Shiatsu. (Más ejemplos de árboles páginas 22, 23, 28, 35, 41, 42, 46 y 47)

Historia de la Federación Europea de Shiatsu FES

Chris McAlister

La Federación Europea de Shiatsu (FES), como se le conoce comúnmente, se desarrolló de manera más o menos informal a partir de una reunión entre cinco asociaciones nacionales en 1995. En 1999 se desarrollaron nuevos estatutos para establecer formalmente la FES como una organización sin fines de lucro según la ley sueca. Esta solución fue elegida por conveniencia (una burocracia relativamente simple) y costo (sin cargo y sin impuestos). La FES ha tenido seis presidentes hasta la fecha: Douglas Gattini (Italia), Seamus Connolly (Irlanda), Brian Carling (España), David Home (Reino Unido), Frans Copers (Bélgica) y Chris McAlister (Suecia).

Una innovación clave realizada a finales de la década de 1990 fue inaugurar una ambiciosa estructura de tarifas. Cada asociación nacional debía pagar 10 € por cada uno de sus socios. De esta forma, se pretendía otorgar a la FES su propio presupuesto y, por lo tanto, autonomía financiera. El importe se aumentó luego a 15 € por persona. Esta estructura de tarifas se modificó en 2004, con la intención de reducir la carga financiera a las asociaciones con más cantidad de socios.

Otra empresa ambiciosa han sido las diversas acciones políticas llevadas a cabo a nivel europeo y el proyecto de investigación concebido a principios de la década de 2000 y

publicado en 2007. Los detalles de estas acciones aparecen en la lista al final de este artículo.

El papel del representante de la FES es fundamental. Dentro de él hay dos componentes distintos pero complementarios: 1) el representante trae un mandato y un conjunto de intenciones de la asociación nacional a la junta de la FES; 2) igualmente, el representante lleva la voluntad y las decisiones de la FES a la asociación nacional.

Las habilidades de comunicación requeridas son, por lo tanto, considerables y pueden tomar algún tiempo para desarrollarse. El correo electrónico es el medio de comunicación más útil entre reuniones. Las reuniones de Skype también se utilizan, especialmente a principios del verano entre las dos reuniones presenciales en primavera y otoño. También es común que las reuniones de Skype se realicen entre dos o más representantes que actualmente trabajan en proyectos específicos dentro de los llamados grupos de trabajo establecidos de vez en cuando.

La FES es miembro fundador de la Federación Europea de Medicina Complementaria (FEMCA). FEMCA se formó con el propósito específico de proporcionar una voz común para la profesión de medicina complementaria y alternativa (MCA) en Europa. Esto se debe a que los políticos no pueden comunicarse con las individualidades y requieren

representantes que den voz a una agrupación para que tenga lugar un diálogo útil.

Declaración de de la misión, la política y las acciones

1. Los objetivos de la FES

El objetivo de la FES es fomentar el Shiatsu para promover la autocuración en toda Europa: establecer el derecho legal de practicar el Shiatsu como un método de atención de salud independiente y autorregulado y patrocinar altos estándares de práctica profesional.

2. Miembros y organización

La FES es una organización democrática y sin ánimo de lucro. Sus miembros son asociaciones nacionales profesionales de Shiatsu. La FES es una organización de membresía formal registrada en Suecia con reglas de afiliación, tarifas y protocolos de toma de decisiones. Su propósito es facilitar el acuerdo y la adhesión a políticas y acciones comunes, y capacitar a la FES para que actúe sobre estas políticas.

3. Política y acción

La FES tiene cuatro amplias áreas de política y acción: el desarrollo profesional, la investigación, el trabajo político

y la promoción. Todas las políticas y acciones de la FES están orientadas a apoyarse mutuamente y promover sus objetivos.

Rol y estado de los representantes de la FES

Integración del trabajo de la FES y las asociaciones nacionales

1. El representante de la FES tiene una doble función de representante nacional y embajador de la FES.

2. La asociación nacional debería otorgar al representante de la FES una función y responsabilidad constitucionales cuyo trabajo es dar prioridad a la dimensión europea del trabajo de la asociación nacional.

3. Las asociaciones nacionales deberían idealmente tener un subgrupo de la FES presidido por el representante de la FES.

4. Los representantes siempre deben tener el mandato, pero con la autoridad para cambiar de posición cuando haya una fecha límite notificada para tomar una decisión.

5. Los comités de asociación nacional deberían dedicar un mínimo del 10% de su tiempo a la dimensión europea y al trabajo de la FES.

- 6. Cada reunión general anual de la asociación nacional debe tener un informe de la FES y tomar decisiones sobre la política de la FES.
- 7. Cada presidente de la asociación nacional debe recibir todos los documentos de la FES.
- 8. Cada boletín de la asociación nacional debe tener un informe de la FES en cada número.
- 9. Las asociaciones nacionales deberían financiar adecuadamente el trabajo interno relacionado con la FES.
- 10. Los comités de asociación nacional deberían adoptar una “Orden Permanente” para cumplir con los plazos financieros de los proyectos de la FES.

Estrategia de la FES – Una visión general de la estrategia de la FES durante 25 años

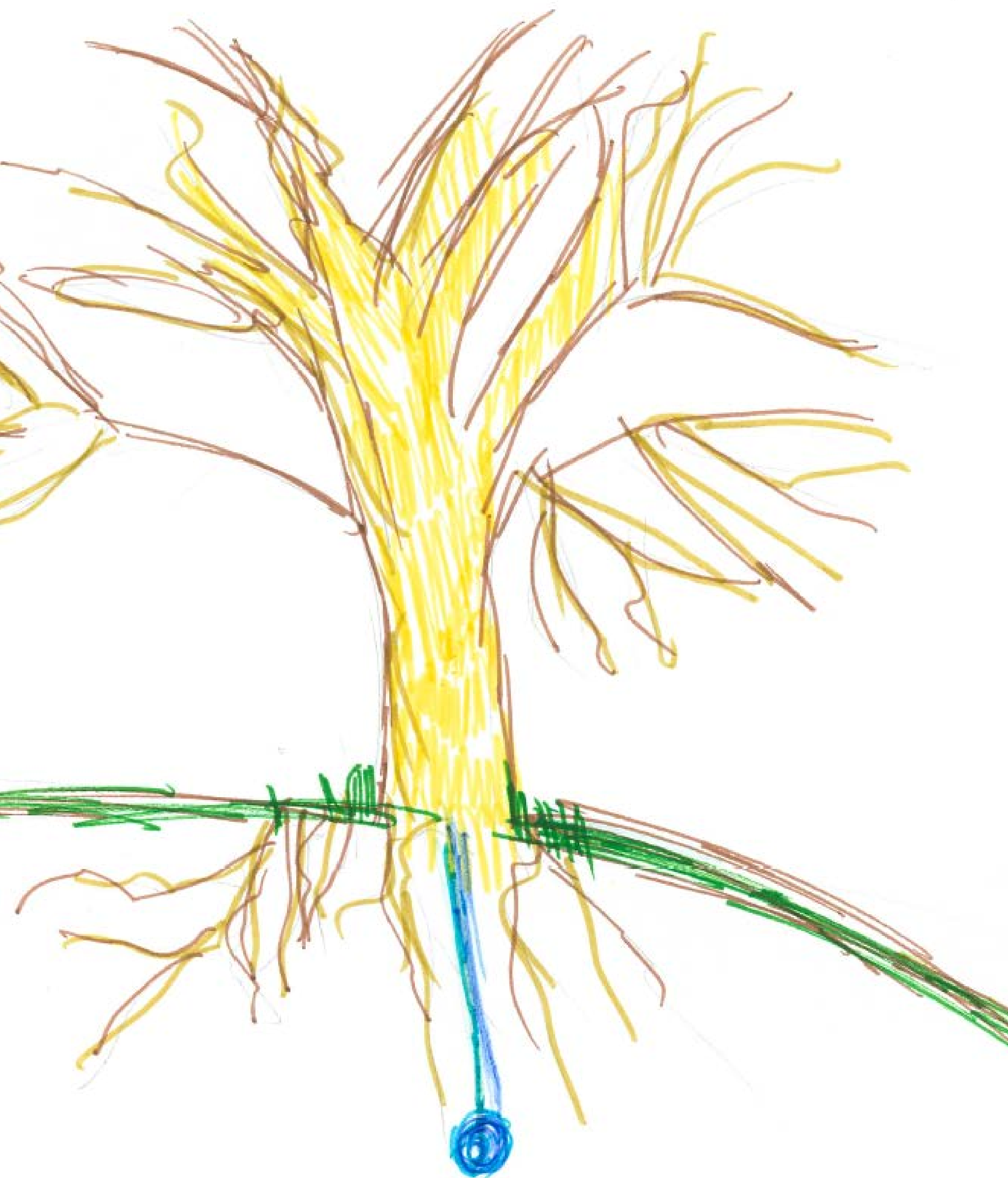
- El punto de partida fue apuntar al reconocimiento profesional en el campo de la medicina, que comenzó con mucho éxito con la inclusión de Shiatsu en el Informe Lannoye, en el que se establecieron claramente los objetivos y las posibilidades de lograr el reconocimiento profesional a través de MCA.
- Sin embargo, esto fue alterado por la no aceptación del Informe de Lannoye en la versión propuesta. Esto en sí mismo se debió a la situación en ese momento, que era atribuible a R. Hammer, y que movilizó asociaciones médicas en toda Europa.
- Como resultado de esto, la investigación se trasladó al centro de la estrategia de la FES. Estaba claro que sin evidencia en forma de investigación reconocida no había posibilidad de inclusión en el sistema sanitario europeo. Por lo tanto, además de presionar hacia el sistema de salud de la UE, también se planteó la cuestión de la investigación. Esto condujo al estudio de Leeds con el Prof. Long y a la participación en el proyecto de investigación la Red Europea de Investigación para Medicina Complementaria y Alternativa (CAMbrella).
- La creciente influencia de la asociación médica en el sistema de salud de la UE condujo finalmente a la idea de que

- Shiatsu como MCA no será aceptado en la UE sin la evidencia necesaria, y esto simplemente aún no está disponible. Esto dio como resultado un cambio de estrategia alejado de la MCA como promoción de la salud y encaminado hacia la presión por el derecho en toda Europa de practicar Shiatsu como profesionales de Shiatsu debidamente capacitados.
- Sin embargo, aquí también se descubrió que faltaba la palanca para exigir el Shiatsu como profesión europea: la presión realizada hasta ahora no ha dado resultados prácticos e implementables.
 - Ahora creemos que hemos encontrado esta palanca en el “European Qualifications Framework” (EQF): en el establecimiento de una profesión europea con el mismo contenido. Tan pronto como esta profesión se ancle en tres países europeos, se convierte en una profesión europea. Actualmente se está desarrollando un prototipo de esta aplicación en Austria, que seguirán otros países europeos.
 - Aunque esto todavía no garantiza la práctica profesional, sí proporciona el punto de partida necesario. La energía de la FES se concentra actualmente en este punto. La presión y la investigación han pasado a un segundo plano por el momento.
 - El derecho a ejercer la profesión en toda la UE está incluido en varios estatutos fundamentales de la UE, aunque desafortunadamente aún no se ha promulgado una ley específica en ningún país. El reconocimiento se buscará primero a través de una aplicación de EQF exitosa según haya sido evaluado por las autoridades certificadas de la UE en tres países. Una vez que se realiza el trabajo del EQF, se buscará el derecho al trabajo de las autoridades de la UE correspondientes.
- Actividades de la FES – Una sección transversal de las actividades y logros de la FES de 1995 a 2019
- Convencer al grupo de centro derecha del Parlamento Europeo para que vote por el Informe Lannoye, finalmente aprobado como el Informe Collins.
 - Concebir y desarrollar conjuntamente la metodología, recaudar fondos para administrar y publicar conjuntamente

- el estudio de investigación con el profesor Andrew Long de la Universidad de Leeds, Reino Unido, sobre los usos y beneficios del Shiatsu.
- Establecer una voz para MCA en la Asociación Europea de Salud Pública (AESP), lo que finalmente lleva a un representante de MCA en la Junta de AESP.
 - Crear la Federación Europea de Medicina Complementaria y Alternativa (FEMCA) como una organización para profesionales no médicos de MCA.
 - Afiliación a la Junta Asesora del proyecto de investigación CAMbrella.
 - Desarrollar un lenguaje apropiado para comunicar las características, el papel y los beneficios de la MCA a los políticos y administradores de salud.
 - Organizar y asistir a la única reunión de una parte interesada de la MCA con un Comisionado de Salud de la UE.
 - Coorganizar la única conferencia celebrada sobre MCA en el Parlamento Europeo.
 - Convertirse en el único miembro no médico del Foro Europeo Sindical de Políticas de Salud (FESPS) para MCA.
 - Ocupar la secretaría del Grupo de Interés del Parlamento Europeo sobre MCA.
 - Organizar varias reuniones del Parlamento Europeo sobre MCA.
 - Desarrollar una estrategia política para lograr el derecho legal codificado de trabajar para los profesionales de MCA en toda Europa.
 - Negociar una invitación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asociarse con ellos en una conferencia en el Parlamento Europeo para implementar la política de la OMS sobre la Medicina Tradicional, Complementaria y Alternativa (MTCA).

Texto traducido por Belén Rodilla

Glosario
FES - Federación Europea de Shiatsu
FEMCA - Federación Europea de Medicina Complementaria
MCA - Medicina complementaria y alternativa
CAMbrella - Red Europea de Investigación para Medicina Complementaria y Alternativa
EQF - European Qualifications Framework (Marco europeo de cualificaciones)
AESP - Asociación Europea de Salud Pública
FEMCA - Federación Europea de Medicina Complementaria y Alternativa
FESPS - Foro Europeo Sindical de Políticas de Salud
OMS - Organización Mundial de la Salud
MTCA - Medicina Tradicional, Complementaria y Alternativa





Zen Shiatsu y el Arte del Payaso

Nick Pole

Un maestro Zen va caminando por la calle, un Payaso viene en dirección contraria. Se encuentran. ¿Cómo sabrías quién es el maestro Zen y quién el Payaso?

Este Koan se me ha ocurrido inspirado por la increíble vida de Bernie Glassman, quién combinó el Zen y el Arte del Payaso, sugiriéndome algunas posibilidades fascinantes que le podríamos atribuir al Shiatsu.

Glassman, proveniente de la comunidad judía de Nueva York, se vio embuído en el estudio del Zen en los años 70, cuando el interés sobre el Zen empezó a crecer en la conciencia del pueblo norteamericano. Trabajó en Los Angeles como ingeniero aeronáutico y durante este tiempo se convirtió en discípulo de Maezumi Roshì, un joven sacerdote Zen japonés, el cual había aprendido inglés cuando era niño, cuando pasaba el rato con los soldados norte americanos que ocupaban Japón, en el templo Zen de su padre.

Glassman se sumergió en el Zen, estudiando con Maezumi durante 15 años y llegó a ordenarse sacerdote Zen. Enseguida tuvo conflictos con algunos miembros del establishment Zen, al perseguir una forma de Budismo más comprometida socialmente.

Al volver a Nueva York fundó una empresa panadera para dar trabajo a personas desempleadas, que se convirtió en una empresa filantrópica multimillonaria. Más tarde cofundó “Zen peacemakers”, un grupo internacional dedicado a llevar testigo y sanación a lugares de conflicto y sufrimiento, incluyendo visitas anuales a Auschwitz con grupos multireligiosos.

¿Cómo se convirtió en un Payaso?

En algunas entrevistas ha dicho que fue cuando se dio cuenta que la gente que ocupaba los puestos de responsabilidad dentro de la organización Zen se tomaban a sí mismos demasiado en serio. Esta era una manera de ayudarles a “aligerar”, a relajarse. Esa es, sin duda, una de las razones, y apunta a uno de los principios básicos del Payaso – y el Shiatsu – no intentar resolver los problemas, simplemente jugar con ellos para que se deshagan por sí mismos. Pero si echamos una mirada a la biografía de Glassman veremos que, seguramente, había algo más. Antes de convertirse en Payaso, en tan sólo tres años sufrió la pérdida traumática de dos seres queridos. En 1995 su maestro Maezumi murió repentinamente de forma desconcertante, posiblemente se suicidó, dejando en su testamento el deseo de que Glassman se convirtiera en el líder de su comunidad “White Plum”. Y en 1998, después de mudarse desde Nueva York a Nuevo Mexico con su esposa, la maestra Zen Sandra Jishu Holmes, a la casa en la que ella había puesto todo su corazón para crear un santuario de paz para sus dos carreras en paralelo, ella murió de un ataque al corazón con tan sólo 57 años. Conmocionado hasta la médula, Glassman, quien solía tener su calendario repleto con dos años de antelación, canceló todos sus compromisos y simplemente se sentó con su dolor el tiempo que hizo falta.

Después de esto comenzó sus estudios de Payaso. El maestro que encontró fue Moshe Cohen, que no sólo conocía las técnicas clásicas y modernas del Payaso europeo, sino también el Kyogen japonés, una especie de antídoto cómico para la formalidad del teatro Noh, y el Butoh, la danza moderna japonesa que se caracteriza por su total fisicalidad

y honestidad emocional. Quizás fue su compromiso con esa misma clase de honestidad lo que atrajo a Glassman del Payaso, donde sea lo que sea que suceda en el escenario, se acepta, es bienvenido, se juega con ello y se construye sobre ello, a partir de ello. Esto, claramente, resonó con Glassman, el budista comprometido socialmente y activista por la paz.

Los viajes que organizó a Auschwitz con grupos que incluían a los hijos de los supervivientes del campo de concentración y a los de los guardias que trabajaban en él, eran para encontrar caminos, todos juntos, para testimoniar y poder aceptar lo que había ocurrido, para encontrar una humanidad común y una conexión compasiva delante de los peores horrores que la humanidad ha podido cometer.

Cualquier espacio vacío se convierte en un escenario desde el momento en que alguien lo cruza, y otra persona lo mira.

Por su parte, Cohen se dio cuenta que tener a un maestro Zen de discípulo había transformado sus enseñanzas. Hasta ese momento había enseñado a artistas del espectáculo. En dos años, él y Glassman juntos empezaron a ofrecer talleres de “Payaso Zen”, ayudando a cualquiera, desde monjes budistas, hasta ejecutivos de empresa, si no era para “iluminarse”, por los menos para “aligerarse” (juego de palabras en inglés). Usando los principios básicos del Payaso y desarrollando maneras más conscientes y colaborativas para comunicarse con los demás, cuidándose mutuamente y a ellos mismos.

¿Qué pasaría si trajésemos este acercamiento del “Payaso Zen” a la manera que tenemos de aprender, enseñar y practicar Shiatsu? Vamos a ver cuatro principios básicos y cómo podríamos usarlos. Al primero podríamos llamarle “Vacío”.

El Vacío

En la forma más pura del Payaso, éste entra a escena sin ningún guión, ningún plan establecido, y sin ego. Se trata de ESTAR, sencillamente, presente, escuchando con todo tu cuerpo, preparado para responder.

El espacio en el que se entra también está vacío, exceptuando por algún objeto simple, como una silla, una escoba o un trozo de tela – y tu única tarea es comprometerte auténticamente con lo que te encuentras.

Peter Brook, uno de los directores de teatro más innovadores de su generación, comienza su libro “El espacio vacío” diciendo que cualquier espacio vacío se convierte en un escenario desde el momento en que alguien lo cruza, y otra persona lo mira.

En Shiatsu, desde el momento que un cliente entra en el espacio vacío que sostenemos para él, algo comienza a suceder. Ese “algo” puede ser sutil, y podemos no detectarlo, por lo que el Payaso Zen, como el shiatsusi, debe escuchar con todo su cuerpo. Como dice Reg Ray en “Touching enlightenment” cuanto más estemos en el cuerpo, más descubriremos un vasto mundo, interpersonal, en expansión, en conexión con otras personas. Más sentiremos a los otros como inseparables de nosotros mismos. El estudiante budista Stephen Bachelor ha puntualizado que esta clase de conciencia corporal es a lo que se refería Buda cuando decía: “Simplemente existo al habitar el vacío.” No es una negación del ser sino habitar plenamente el espacio encarnado de la propia experiencia corporal, sin perturbaciones de reacciones habituales. “Habitar el vacío (dice Bachelor) nos trae firmemente a la tierra y de vuelta a nuestros cuerpos, una manera de permitirnos abrir los ojos y ver las cosas corrientes tal como son, como si fuera la primera vez.” Este es en su totalidad la clase de vacío en el que el Payaso Zen quiere habitar.

La Aceptación

Podríamos llamar al segundo principio La Aceptación. En el Payaso, lo “slightly bland, do-goody noun skill”, se transforma en la energética afirmación: “Sí y...” La habilidad interactiva básica para cualquier forma de improvisación teatral, es la capacidad de decir que “Sí” a cualquier cosa que tu compañero (o en nuestro caso el cliente de Shiatsu) te ofrece. Los Payasos sienten todas las emociones, posiblemente más profundamente que nadie, pero también tienen la habilidad de estar con ellas sin suprimirlas o ignorarlas hasta que algo positivo pueda surgir de la profundidad.

“Sí y...” es una manera extraordinariamente poderosa de amplificar la conexión conversacional, o en el caso del Shiatsu, tu conexión con el Qi. Si me acuerdo del “Sí y...” al tocar a mi cliente, estaré no sólo abierto, sino agradecido, en una manera casi ascética, por lo que mis sentidos me están diciendo sobre este punto o esta persona, y refuerza el Qi del cliente para comunicarse conmigo de la forma más directa y honesta. En realidad “Sí y...” es una práctica mindfulnes en sí misma.

El No Saber

El tercer principio, El No Saber, es una continuación de esa conexión meditativa. Si te permites no saber todas esas cosas que piensas que deberías saber, es como bucear

bajo el agua, suspendido en un elemento completamente diferente, donde ninguno de los sonidos de la superficie pueden distraerte, y así estar libre para centrar tu atención en tu propia experiencia sensorial. Tanto para el Payaso como para el Shiatsu esto nos avisa de que el saber no viene de la cabeza y hace falta volver a una escucha corporal global, o de todo el cuerpo; una invitación a abrinros a la auténtica “mente de principiante”, donde no hay mapas o ideas preconcebidas en absoluto.

Por supuesto, en la consulta de Shiatsu, necesitamos nuestra mente experta, con la habilidad del cerebro izquierdo para dar nombre a las cosas y clasificarlas. El lenguaje nos permite conceptualizar, interpretar y editar nuestra experiencia, para hacer la clase de conexiones que no podríamos hacer si viviéramos completamente en “el momento”, como dice el mindfulnes que deberíamos. Pero el lenguaje también nos separa de nuestra experiencia directa de lo que se nombra, y en Shiatsu eso es lo que más necesitamos.

El contacto nos hace volver al cuerpo-mente y a la capacidad del cerebro derecho para la conexión empática. Stephen Bachelor describe esto como “Una alerta vívida... flota en la cúspide entre ‘lo que es’ y ‘lo que no es’ resistiéndose al seductor atractivo de la certeza”.

Este espacio de El No Saber es una invitación a practicar el hecho de ser capaz de habitar o estar habitado por el vacío, que está ahí antes que cualquier nombre o etiqueta (sin olvidar que “la vacuidad” o “el vacío” son también nombres).

El No Hacer

El cuarto principio del No Hacer parece una manera paradójica de describir la rica actuación del Payaso, pero es también el núcleo del mensaje del Dao De Jing, el libro de texto original sobre cómo funciona el Qi, aunque no sea ésta la manera habitual de describirlo, un libro muy lúdico.

¿Quién si no un Payaso empezaría diciéndote que no puede escribir sobre el tema de su libro? Desde el punto de vista del Payaso El No Hacer significa no intentar resolver ningún problema, simplemente estar con él, jugar con él con imaginación, hasta que encuentre una manera de resolverse por sí mismo. Para mí, esta es una advertencia perfecta de cómo debemos trabajar en Shiatsu, sin patologizar o intentar controlar el Qi, sino estar simplemente presentes con la energía en un sistema, dejando que se



produzcan sus propias conexiones. Eso es El No Hacer en acción.

Al final de los 70 Glassman tuvo un Ictus que le afectó severamente a la mitad derecha de su cuerpo y al habla. Aplicando los principios del Payaso Zen a lo que la vida le había deparado, trabajó a diario con ejercicios de Feldenkrais, que incluyen momentos frecuentes de reposo para permitir al cerebro procesar lo que el cuerpo acaba de hacer. En estos momentos de reposo Glassman encontró un estado profundo del No Saber, a un nivel que no había experimentado antes. Sorprendió a sus rehabilitadores por el ritmo de su recuperación, tanto del movimiento como del habla. Unos meses más tarde, de vuelta en casa, recibió una visita y alguien le preguntó, como era habitual: ¿Cual es la esencia del Zen? Glassman le miró y se dio cuenta que, aunque había recuperado el habla totalmente, no tenía ni idea de qué decir. Le habían preguntado eso incontables veces y nunca tuvo problemas para responder, ahora todo lo que sabía es que él lo podía sentir, pero no tenía palabras para describirlo. “Lo que ha hecho conmigo es enorme”, dijo más tarde “una sensación de alegría inmensa. O una sensación de ser una vaca sagrada. No sé lo que es y ahora lo podría descubrir... eso es lo que recuerdo, este estado en el que estaba. Oh, tengo una nueva oportunidad para aclarar lo que significa”.

Al jugar con la imaginación
hay un ingrediente secreto;
métete en problemas y no
tengas miedo de cometer
errores.

En Shiatsu, la mente verbal está siempre empujando hacia su propia forma de pensar, hacia la rutina, la técnica, buscando certezas y queriendo resultados. En el Zen se originó una reacción en contra de este modo de pensamiento, al igual que el Zen ha necesitado a lo largo de los siglos refrescarse a sí mismo (una manera fue llegando a Occidente), en Shiatsu podemos usar los principios del Payaso Zen para refrescar nuestra manera de estar con el cliente, volviendo una y otra vez al Vacío, diciendo “Sí y...” a lo que sea que venga, sin necesidad de saber lo que es o describirlo con palabras, y en cuanto a jugar con imaginación hay un ingrediente secreto más: métete en problemas y no tengas miedo de cometer errores. Eso es lo que hace el Payaso divertido y como dijo el treceavo maestro Zen Dogen: “Zen es equivocación continua.”

Texto traducido por Maria Navarro



Renovando la visión del Shiatsu – aprender del pasado y ampliar el horizonte

Paul Lundberg

Este artículo es el resultado de una reflexión a fondo sobre los derroteros de la profesión del Shiatsu en los últimos años. Un llamamiento a renovar la visión, pensando, sobre todo, en revitalizar la práctica “de base” o práctica no profesional.

Como vimos en el pasado aniversario del boletín, la “Shiatsu Society” comenzó siendo un grupo de entusiastas “amateurs”, pero en poco tiempo se produjo un fuerte movimiento para profesionalizar el Shiatsu. Yo me impliqué desde un principio, y la he visto crecer gracias al entusiasmo y la dedicación de sus miembros. Estoy seguro de que esa parte profunda de mí, que se conmueve y se siente motivada por las posibilidades de sanación, es algo que resuena en el corazón de muchos, y que es esa emoción la que explica nuestro interés.

Sin embargo, no está nada claro que el Shiatsu se esté fortaleciendo, o contribuyendo como podría a la salud y el bienestar de nuestras comunidades. En general, el Yoga y el Pilates siguen ocupando un lugar relevante, y otras disciplinas orientales como el Qigong o el Aikido son muy conocidas a un nivel social en el cual el Shiatsu no ha sido capaz de cuajar, concretamente a nivel amateur o popular, que es el que proporcionan las clases municipales. Incluso se podría considerar que el Reiki ha sido mucho más accesible a este respecto.

El fomento de la formación amateur representa un potencial de difusión horizontal del Shiatsu.

Debemos reconocer que el Shiatsu profesional ha venido a menos en los últimos años, no sólo en el Reino Unido, sino también en otros países. Y aunque haya señales esperanzadoras de renovación, no deberíamos seguir adelante sin hacer balance y aprender lo que podamos de lo acontecido.

No podemos atribuir totalmente la mala racha que hemos pasado a la crisis económica. También deberíamos ver si no cometimos algunos errores de juicio al definir la naturaleza de nuestra profesión a lo largo de los años. Si así fuera, el análisis de dichos errores podría ser enriquecedor. Creo que nos hemos concentrado en la construcción de un edificio profesional estrecho y vertical, focalizado en la terapia privada, y hemos dejado de cultivar una base más amplia de interés y de práctica en la sociedad, para la cual el Shiatsu es sumamente apropiado.

El fomento de la formación amateur representa un potencial de difusión horizontal del Shiatsu en la sociedad que ha sido descuidado en gran medida por la profesión, pero que debería desarrollarse para que así la práctica especializada también pudiera prosperar.

Identificando muchas de las áreas en las que un tacto cuidadoso y adecuado ayudaría a mejorar la salud, la conciencia corporal, el autoconocimiento y la comunicación, el Shiatsu y otras técnicas relacionadas podrían llegar a formar parte de aspectos vinculados a la educación y cuidados. Esta es la base del las clases de Shiatsu para principiantes, y se podrían ofrecer en todas partes si hubiera suficientes personas capacitadas y motivadas para hacerlo. Pero tenemos que distinguir claramente entre objetivos pedagógicos y terapéuticos. La filosofía oriental del Yin y el Yang es un buen modelo holístico para comprender los fundamentos de la naturaleza, el cuerpo y la mente, que sirve de base para estas clases prácticas dirigidas al público en general, sin necesidad de adentrarse en el estudio detallado de la circulación del Qi, la teoría médica de los canales o los métodos de diagnóstico.

Este nivel amateur fue promovido en los años 70 y 80 por el movimiento macrobiótico y por libros como Do-it-yourself Shiatsu, de Wataru Ohashi. Era parte del despertar de la conciencia cuerpo-mente característico de esta época y trampolín para la profesión emergente. La mayoría de las escuelas y asociaciones que surgieron de ese gran movimiento, no supieron reconocer la importancia de sus humildes comienzos como amateurs, y así poco a poco aquellas prácticas simples tan enriquecedoras promovidas por comunidades fueron desapareciendo, imponiéndose un modelo vertical fijo destinado a la formación de terapeutas individuales. En parte, esto estuvo determinado por el desarrollo paralelo que ocurrió en Japón, dónde se buscó el reconocimiento oficial del Shiatsu como una profesión durante la posguerra.

De cualquier modo, la mezcla de ignorancia, estrechez de miras y mezquindad sobre los linajes del Shiatsu, alimentó una tendencia que promovió la competitividad profesional e hizo tambalear los cimientos.

Las asociaciones profesionales se centraron en las incontables labores de regulación bases legal, seguridad, etc., y en la defensa y promoción de los intereses de sus socios. El programa de formación incluyó asignaturas como la de Teoría de Medicina Tradicional y Moderna, aprobándose sin un adecuado análisis y su correspondiente debate.

Lo que parece haber ocurrido, es que aquellos famosos fines de semana y clases vespertinas de Shiatsu y Do-in que podían encontrarse en cualquier pueblo ha desaparecido prácticamente.

Hace algún tiempo mantuve una conversación con una estudiante de tercer año de Shiatsu, que vive en Oxford. Había venido a Londres a estudiar. – ¿Pero, no hay una buena escuela en Oxford? pregunté sorprendido (antes existían una o dos). – Parece que no; ella la había buscado sin éxito. Así que ¡No hay Shiatsu en Oxford! Quizás esta situación haya mejorado, pero la verdad es que las clases, no profesionales, de Shiatsu y Do-in, no se han consolidado como lo han hecho las de Yoga, por ejemplo, sin que haya una razón que lo justifique.

Las escuelas ofrecen a menudo cursos de iniciación, pero estos van dirigidos más bien hacia la búsqueda de nuevos alumnos. ¿No se han parado a pensar que la formación no profesional a comunidades o grupos debería encontrarse

entre sus objetivos primordiales? Desde mi experiencia ningún programa de Shiatsu incorpora explícitamente estos objetivos para sus graduados. ¿Acaso por miedo a la competencia local?

En los últimos años una parte de la profesión ha buscado reducir la formación de Shiatsu de tres a dos años. Con las vacas flacas ha habido otros intentos de ofrecer cursos más cortos certificados de acupresión, masaje en silla o cursos básicos de iniciación, todos bastante fragmentados, sin una visión integradora. Muchas escuelas de Shiatsu han adoptado alguna forma de Qigong en sus programas, a menudo sustituyendo a los calentamientos de Do-in o los estiramientos Makko-Ho, que era lo típico en las formaciones iniciales. Algunas ofrecen “Formador de Qigong” como un curso separado, complementario. Lo que me preocupa es la manera fortuita y desconectada en la que frecuentemente se gestionan estos cambios.

Aquí abajo, se presentan dos esquemas suplementarias:

EJEMPLO DE UN POSIBLE PROGRAMA DE FORMACIÓN

SHIATSU BÁSICO

Clases abiertas municipales con diferentes enfoques y aplicaciones.

Participación horizontal en centros de salud, centros municipales, residencias, centros deportivos y escuelas de día, colegios.

Para enseñar en este nivel básico se puede requerir un diploma de formación básica.

FORMACION PROFESIONAL NIVEL 1

Ejemplo de titulación: profesor social

Métodos de Do-in y de un Shiatsu simple y con “mucho tacto” para primeros auxilios, la salud y el bienestar individual.

Esta sería la formación básica de un año de duración. No daría la cualificación para ser terapeuta de Shiatsu, pero sí conocimientos suficientes para compartir un Shiatsu básico y respetuoso, con la comunidad, usando las formas más simples (Kata) con la referencia de algunos canales clásicos (el canal de vejiga con sus puntos Yu) y una selección de puntos claves para afecciones comunes y primeros auxilios. La técnica basada en los principios esenciales; presión perpendicular mantenida y penetrante, que transmita apoyo, y haciendo énfasis en la escucha a través de las manos (mindfulness), estiramientos variados, manipulaciones – todo ello pasándolo bien, disfrutando.

El trabajo corporal es divertido, constituye una forma de comunicación creativa además de ser un arte sanador.

En la formación se incluirían habilidades pedagógicas para poder dirigir clases de Shiatsu básico, en todos los contextos donde el Shiatsu pueda ayudar a mejorar la calidad de vida. Un poco como una formación básica de Yoga para profesores igual que en Aikido, Karate y Qigong chino, que comparten el estudio de la conciencia corporal basada en Hara. Nota:

La Acupuntura, el Shiatsu, el Taiji y el Qigong llegaron a Occidente en diferentes momentos y de diferente manera, pero ahora deberíamos poder encontrar y explicar los vínculos entre ellas. A menudo los profesores de Qigong siguen un estilo y una forma pero no saben o no les preocupan las características, principios o percepciones del Qigong Daoyin médico, ni lo conectan con las filosofías Taoísta o Budista que vincula el Qi gong con las Artes Japonesas del Hara y el carácter intrínseco del Shiatsu. La cuestión de ¿Cómo enseñar? se ha separado de la cuestión de ¿Qué enseñar? y ¿Por qué hacerlo?

La profesión necesita una mejor definición de los usos y beneficios del Shiatsu y otras terapias relacionadas, con una visión coherente de las distintas formas de aprendizaje, acompañadas de una adecuada información pública. Como he dicho antes, la Organización Norte-Americana para las Terapias Corporales de Asia Oriental (AOBTA) agarró el toro por los cuernos hace años, permitiendo al Shiatsu

Actualmente existen formaciones de formador de Qigong en un nivel que sería equivalente a este tipo de formación.

Para terapeutas sería algo diferente:

FORMACIÓN PROFESIONAL NIVEL 2

Para obtener el título de “Practicante de Shiatsu Certificado” sería necesario al menos un año más.

Durante este segundo año la gente se capacitaría para ofrecer ya tratamientos completos y reparadores de manera satisfactoria basados en un conjunto de manipulaciones vinculadas al sistema de canales y puntos. La formación incluiría la teoría adecuada (Namikoshi, Masunaga, o los canales clásicos y métodos de presión). Sería parecido a las formaciones actuales pero sin profundizar en Medicina Tradicional China (MTC) ni técnicas de diagnóstico. Esto último implicaría uno o dos años más de estudio.

FORMACIÓN PROFESIONAL NIVEL 3

Trabajo corporal específico llevado a un nivel superior, como una forma sutil de Medicina Tradicional, o terapias cuerpo-mente aptas para realizarse en diferentes ámbitos de servicios sanitarios profesionales. Incluiría el estudio más profundo tanto de medicina moderna como la MTC. Con ésta formación se otorgaría el título de “Terapeuta de Shiatsu”.

Entonces, una CUALIFICACIÓN POSGRADO ofrecería una perspectiva completa e integrada del uso y práctica de “Las Terapias Sutiles Orientales con el Shiatsu”. Todo ello en relación a las aplicaciones especializadas acompañadas del correspondiente estudio y demostración de sus posibilidades clínicas; y/o posterior desarrollo y guía a lo largo del eje horizontal de la comunidad; y/o enseñanza avanzada en el campo del Shiatsu.

Todos los niveles superiores se basarían en honrar y apoyar las prácticas y filosofías del Nivel Básico de principiantes, dedicación destinada a mejorar el bienestar de la comunidad a través de la formación en disciplinas corporales orientales para la mejora de la salud, y la consecuente emancipación de la dependencia de uso de drogas caras, alta tecnología o incluso costosas terapias individuales.



desarrollarse vinculada a toda la familia de terapias naturales a la que pertenece. Nosotros podríamos hacer lo mismo pero ¿lo haremos?

Hay algo más que falta, una capa de expertos adecuadamente cualificados, en lo más alto de la profesión. No me refiero a esas personas entregadas que han dedicado su tiempo y energía a la gestión de nuestros asuntos profesionales, sino a un equipo de gente que aportara su experiencia y sabiduría para conformar una perspectiva unificada en todo este asunto. La falta de claridad en relación a las distintas salidas u opciones a nivel de postgraduados, junto con una insuficiente determinación a la hora de ofertar una formación continuada, nos ha impedido conseguir la coherencia necesaria. Ha habido buenos seminarios intensivos de posgrado que han estimulado y beneficiado a los estudiantes graduados durante años, pero ahora, debido a la falta de confianza y al declive económico, no están atrayendo a tantos.

Diversos estudios complementarios para la “enseñanza profesional continuada” en disciplinas que sólo tienen cierta relación con el Shiatsu, pueden llevar al debilitamiento, incertidumbre y disipación del poder del Shiatsu. Podría haber una mejor guía. Hay una riqueza de recursos por explorar.

Las terapias manuales fueron reconocidas colectivamente como Daoyin, referencia principal en Medicina Tradicional China (MTC). El Shiatsu es el heredero, pero no el único, del Do-in japonés y las profundas influencias de la “Cultura del Hara”.

Imaginemos por un lado revitalizar el interés amateur con un plan de cinco años en la comunidad del Shiatsu, esa amplia base horizontal que nos falta y, expresando una necesidad de calidad, inaugurar un esquema que sirva de guía para estudios de posgrado. La recuperación verdadera del Shiatsu no se debe dejar al azar, sino que debe basarse en iniciativas bien pensadas.

Tener un debate a distintos niveles, político y social a cerca de nuestro trabajo, podría liberarnos en alguna medida de la dualidad que nos atenaza entre demostrar por un lado que el Shiatsu es eficaz en determinados estados patológicos o el riesgo de que nos prohíban tocar gente enferma. El Shiatsu sencillo también da respuestas a la alienación de nuestros tiempos, donde nadie puede tocar a nadie, y nadie se siente disponible sino es vía toque de la pantalla sensible de su smartphone; una formación en “tacto consciente y seguro”.

La recuperación verdadera del Shiatsu no se debe de dejar al azar, sino que debe basarse en iniciativas bien pensadas.

Aquellos que tienen más experiencia en Shiatsu, en su contexto histórico y en relación a la evolución de la MTC en los últimos treinta o cuarenta años, podrían ayudar a desarrollar y sintonizar una visión más amplia – y transmitirla a las nuevas generaciones. Profesores bien instruidos y con experiencia

deberían conocer con claridad todas las tendencias de las terapias corporales de la tradición oriental desde la posguerra, desde China y Japón, para ser capaces de comparar de forma adecuada y permitir el total entendimiento de la tradición Daoyin o Do-in.

La enseñanza de Shiatsu en el contexto de una perspectiva histórica coherente que valore las diferentes influencias, ayudaría a los estudiantes y practicantes a situarse; traería entendimiento y tolerancia de los diferentes enfoques y aumentaría las posibilidades de integración y desarrollo en todas partes.

Deberíamos ser capaces y estar dispuestos a analizar su relación con la MTC, que aunque de gran valor, fue adoptada en su totalidad y añadida a modelos claramente japoneses, sin la suficiente reflexión. Si no, el Shiatsu, que podría ocupar una posición más relevante al integrarse en un sistema tradicional integral (las terapias Do-in) podría sufrir un declive aún mayor y quedar relegado como una especialidad exótica al margen de la medicina complementaria o alternativa (Mire los esquemas suplementarias en la página anterior).

Tres retos para el desarrollo de la profesión: Lecciones y posibles soluciones.

1) El Shiatsu llegó a Occidente muy gradualmente. Los diferentes sistemas que se introdujeron, por organizaciones o individuos, y las escuelas que aparecieron a continuación, no sólo diferían si no que competían. Las principales influencias fueron la Macrobiótica, el estilo Namikoshi (oficial), el estilo de Masunaga (Shiatsu de meridianos o estilo Zen), y otros independientes como Wataru Ohashi (Sonia Moriceau en Reino Unido), además de varios métodos de Acupresión, y más tarde la MTC. Las asociaciones de Shiatsu intentaron establecer unos objetivos comunes a través de un curriculum estándar, pero no fue una característica el entablar un debate serio sobre el desarrollo de nuestra profesión y las bases fundamentales.

Ha sido difícil ponerse de acuerdo en lo que define el Shiatsu y sus usos. Históricamente las terapias manuales han tenido un estatus muy bajo, dependen necesariamente del entendimiento holístico de sus funciones y es difícil defenderlas científicamente. No estamos relacionados con otras profesiones médicas orientales.

SOLUCIÓN: La enseñanza de Shiatsu en el contexto de una perspectiva histórica coherente que valore las diferentes influencias, ayudaría a los estudiantes y practicantes a situarse; traería entendimiento y tolerancia de los diferentes enfoques y aumentaría las posibilidades de integración y desarrollo en todas partes.

2) La profesión nació de una base amateur. Un grupo de entusiastas, inspirados por diferentes aspectos de prácticas alejadas de las fuentes culturales autoritarias, dieron clases y compartieron Shiatsu entre ellos. El entusiasmo venía

Tomar la iniciativa de unir el Shiatsu y ejercicios de Do-in y reorientar la formación hacia la expansión del Shiatsu y la terapia de presión de Tsubos para el disfrute y el contacto curativo. Además, incluir, desde el entendimiento y la experiencia, Taïso, Sotai, Makko-Ho, Ampuku, Reiki y Seiki, como parte de la tradición y conectarlos con sus equivalentes chinos cuando es posible – sabiendo qué es que.

3) Falta de experiencia colectiva y debate instruido en la parte más alta de la profesión. Pocos incentivos para crear y compartir una enseñanza de excelencia, desarrollar una guía filosófica, una visión más amplia o definir objetivos.

Aquellos que tienen la experiencia e iniciativa, canalizan sus energías en su propia carrera o al servicio de sus propias escuelas. Se reserva la cooperación para propósitos administrativos. Existe la rivalidad y la competencia, pero no se reconoce abiertamente. (No safe theater for argument).

Sabemos que el Shiatsu es algo que todos podrían disfrutar, pero queremos que el público se acerque al Shiatsu como cliente, en vez de que acudan a clases para aprender sobre movimiento y contacto.

del poder experimentar. Pero la nueva élite adoptó un nuevo criterio y cambió las reglas del juego para formar terapeutas profesionales orientados únicamente a las terapias privadas individuales. Comprometidos con elevar y defender sus credenciales terapéuticas, se creó un camino exclusivo de formación especializada basado en una selección arbitraria de conocimientos médicos tradicionales y modernos. Y se ignoró la necesidad de tener clases al alcance de todos para la autoayuda, el bienestar y la educación en el tacto, que podría haber sido aceptado como un objetivo primordial.

Los cursos para principiantes de Shiatsu básico no se situaron al frente de la formación sino que las escuelas mantuvieron estos cursos como estrategia para captar el interés en la formación de los grados más altos. Echando un vistazo a los archivos de los boletines de la “Shiatsu Society” se puede ver que hace hincapié, casi exclusivamente, en la terapia, los métodos de formación y tratamiento y su promoción al público. Sí, sabemos que el Shiatsu es algo que todos podrían disfrutar y puede ayudar en primeros auxilios, pero queremos que el público se acerque al Shiatsu como cliente, en vez de que acudan a clases para aprender sobre movimiento y contacto.

SOLUCIÓN: Reconocer claramente las necesidades sociales que se corresponden con los beneficios ofrecidos por las terapias y prácticas manuales orientales para la salud física y psíquica.

No hay un buen lugar para la discusión, el debate académico, la crítica entre colegas.

A menudo los eventos del congreso anual no son temáticos, los talleres son seleccionados aleatoriamente.

SOLUCIÓN: Comenzar poco a poco, pero organizar algo con el propósito de la excelencia, la integración y la guía, un “proyecto de integración del Shiatsu” con un pequeño comité experimentado. No se debería abandonar la formación de más alto nivel sólo porque hay poca gente. Las escuelas o las asociaciones podrían ofrecer seminarios ocasionales de un día, con bajo coste, para estudios avanzados con practicantes experimentados, quienes darían voluntariamente estas (master class) sin ánimo lucrativo. Se puede pensar en impulsar programas de estudio. Promover el debate sobre Shiatsu en el congreso (asamblea anual). Ampliar recientes iniciativas abiertas para reavivar la profesión. ¿Cómo va esto? Reconocer la excelencia: el congreso europeo de Shiatsu, el mejor ejemplo de una organización grande estimulante.

Tener en cuenta un posible cambio de nombre para la “Shiatsu Society” que conlleve todas las terapias corporales orientales asociadas: Asociación del Reino Unido de Shiatsu y terapias corporales de la tradición oriental.

Texto traducido por Maria Navarro





EUROPEAN SHIATSU CONGRESS

Este año el Congreso Europeo de Shiatsu se va a celebrar entre el 4 y el 6 de septiembre en Amsterdam. Como representantes de España van a estar presentes y ofreciendo talleres Gill Hall, David Ventura y Rita Griesche. Gill Hall es la directora de la escuela de Shiatsu Ameba en Madrid, David Ventura es el director y fundador de la escuela Shiatsu Movimiento en Barcelona y Rita Griesche es la directora de la escuela Shiatsuspain en Murcia y fundadora de Mindful Touch Education. Podéis obtener toda la información sobre el congreso en la web: www.europeanshiatsucongress.eu

¿Valoramos el Shiatsu que hacemos?

David Ventura

Demasiado a menudo vemos en nuestros clientes solo aquello que les produce dolor o molestia.

Esto es especialmente cierto cuando los síntomas son agudos, específicos y tienen nomenclatura médica.

Inmediatamente perdemos esta supuesta visión holística que define al Shiatsu y buscamos los puntos “apropiados” a trabajar como si fuésemos acupuntoros.

Perdemos la confianza en la eficacia del Shiatsu.

El Shiatsu Movimiento tiene herramientas específicas para estimular la conciencia a través del contacto, la experimentación y la investigación.

En el taller en Amsterdam veremos como recuperar la seguridad en la eficacia de nuestras sesiones. Conectaremos con el soporte interno y los órganos para favorecer el trabajar con claridad, menos esfuerzo y más satisfacción.

Es hora de valorar este hermoso arte que practicamos. Solo así seremos capaces de hacerlo llegar a un amplio sector de la sociedad.

Larga vida al Shiatsu.

El programa escolar

“Mindful Touch in School Programme”

Rita Griesche

Los rápidos procesos de cambio en lo social y en las nuevas tecnologías exigen nuevas actitudes y comportamientos. Estos cambios nos ofrecen grandes posibilidades pero a la vez constituyen un desafío para nuestra capacidad adaptativa, la calidad de nuestras relaciones sociales y nuestras experiencias. Y es sobre todo en la educación donde necesitamos nuevas estrategias y habilidades que fomenten la auto-regulación y puedan prevenir problemas de salud mental.

La práctica del Mindfulness se ha introducido con éxito en la corriente principal de la enseñanza. Aún así, la investigación en neurociencia¹ respalda la idea de que el cuidado afectivo a través del tacto sea parte de nuestra interacción social y se convierta en el siglo XXI en una práctica importante dentro de la educación en los colegios.

Promover el bienestar psicológico debe incluir iniciativas que fortalezcan y faciliten el contacto físico humano. En un mundo cada vez más digital tenemos que hacer un esfuerzo para poder estar más juntos, y necesitamos experiencias pedagógicas que no se olviden de potenciar nuestras capacidades de mutua conexión. Debemos dedicar más tiempo a fomentar las competencias sociales y emocionales.

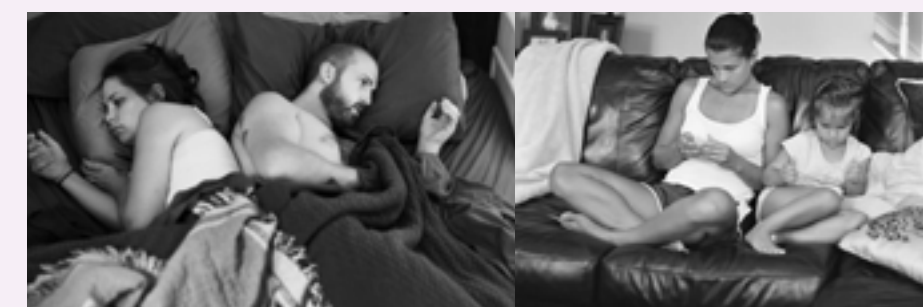
El contacto social afectivo es una fuerza importante en el desarrollo de la persona. Modela la regulación cognitiva y emocional desde la infancia, además de nuestra capacidad de comunicación a lo largo de la vida². Parece especialmente importante destacar los efectos positivos de un contacto físico-social adecuado en los primeros años y entre niños de preescolar, en un momento en que impera un clima de miedo

en todo lo que tiene que ver con la interacción táctil con los niños en el colegio³.

El programa educativo del contacto Mindful Touch (MTed) es un arte pionero de interacción háptica y educación social para la enseñanza en el siglo XXI, que contribuye al bienestar y el autocuidado de los niños, ayuda a prevenir el acoso escolar y los comportamientos antisociales y resulta igualmente útil para los cuidadores, la familia más cercana, hasta incluir a profesores y compañeros. En un mundo cada vez más tecnológico MTed es una herramienta para profesores, padres, cuidadores o cualquiera que desee ayudar a los niños a crecer y gestionar las demandas de la vida escolar de una manera razonable y segura. Al mismo tiempo te sentirás conmovido por lo que el tacto nos enseña.

¿Estamos perdiendo el contacto físico?⁴

“Removed” es el título de una serie de fotografías del fotógrafo Eric Pickersgirl. El artista ha quitado los dispositivos de las manos de la gente. El lenguaje corporal y las posturas expresan



lo que les está pasando a nuestras relaciones humanas. Nos ignoramos, nos damos la espalda, nos encorvamos.

1 Montague A., Touching – The Human Significance of the Skin. 1986. McGlone, Francis. The Neuroscience of Touch, 2018.

Field, T., Social Touch, CT touch and massage therapy. Developmental Review 51, p.123-145, 2019.

David J. Linden. TOUCH: The Science of Hand, Heart and Mind, Viking 2015.

Demasio, A., The Feeling of what happens: Body & Emotion in the Making of Consciousness, 2000, Mariner Books.

Demasio, A., Emotion & The Human Brain, 2005, Penguin Books. Gallace, D. M., & Spence, C. (2010). The science of interpersonal touch: An overview. Neuroscience & Behavioral Reviews, 34, 246-259.

2 Field, T., Touch for socio-emotional and physical well-being: A review. Developmental Review, 30, 2010. 367-383. Cascio CJ, Moore D, McGlone F, Social Touch and Human Development. Developmental Cognitive Neuroscience. 2018.

3 Sekhar, D.L., et al. Opportunities and challenges in screening for childhood sexual abuse. Child Abuse & Neglect, Volume 85, November 2018, 156-163.

Caroline Johansson, Magnus Åberg & Maria Hedlin: Touch the Children, or Please Don't – Preschool Teachers' Approach to Touch, Scandinavian Journal of Educational Research, 2020.

4 El presente artículo es el primero de una serie de cuatro de Rita Griesche

– ¿Estamos perdiendo el contacto físico?

– El tacto nos hace humanos

– El poder del tacto

– Siéntete empoderado y en casa en tu propio cuerpo con el Mindful Touch Education



La manera en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos con los demás está cambiando como consecuencia de la transformación de la sociedad en una sociedad más digital. Las redes sociales pueden tener un impacto negativo en la salud mental de niños y jóvenes⁵. Puede provocar ansiedad, depresión, preocupación por la propia imagen, autolesiones, abuso de drogas e incluso suicidio⁶. Según el estudio anual de “Childwise”⁷, el 76% de los niños en edad preescolar usan tablets, smartphones, pcs o portátiles. Casi la tercera parte usa un asistente digital como Alexa o Siri; dos de cada cinco tienen su propio dispositivo conectado, al igual que más de la mitad de entre los de tres a cuatro años.

Prohibir a los niños y jóvenes usar las redes sociales no es la solución, teniendo en cuenta todos los beneficios que obtienen de ahí. Sin embargo se le está dando más atención que nunca a la preocupación por la salud mental en la enseñanza. Los colegios están buscando caminos para hacer frente o adaptarse a las presiones y expectativas internas y externas. El índice de bienestar de los maestros pone de manifiesto una epidemia de estrés y factores de salud psicológica en el sector y esto pide una acción urgente⁸.

Niños de temprana edad muestran síntomas preocupantes, falta de autoestima, de atención, concentración y adaptación. Según el último estudio de Bernardos “Believe in children”, uno de cada nueve entre los 5 y 15 años tiene, al menos un problema de salud mental. Chicos de tan solo 5 años sufren de dolor de estómago, dolores de cabeza, ansiedad, insomnio, depresión y desórdenes alimentarios⁹. Francis McGlone, un destacado neurocientífico e investigador en el contacto físico y el desarrollo cerebral, explica que necesitamos urgentemente redefinir el contacto humano en nuestro mundo digital, a saber: cómo nos relacionamos y cuidamos de nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás y nos cuidamos mutuamente¹⁰.

Sherry Turkle, fundadora y directora del grupo de trabajo sobre Tecnología y el Yo del MIT, señala que estamos en un momento importante en la historia de la evolución humana, ya que esperamos más de la tecnología y menos de los demás¹¹. “Los dispositivos son tan potentes psicológicamente, que no sólo cambian lo que hacemos, sino que también transforman quienes somos en nuestras relaciones humanas.” La necesidad de controlar dónde ponemos nuestra atención, qué decir, cómo expresarnos, dosificándolo de manera controlada, nos permite presentar el yo como queremos que sea. Pero

5 Royal Society for Public Health (RSPH). Status of Mind – Social media and young people’s mental health and wellbeing, 2017.

6 Barr, Sabrina. Six ways social media negatively affects your mental health, THE INDEPENDENT, Thursday, 10th October 2019.

7 THE TIMES, November 20, 19/01/2020.

8 Teacher Wellbeing Index 2018.

9 Honoré, Carl. In Price of Slow: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed. 2004.

10 Podcast by Dr. Chatterjee with Prof. Francis Mc Glone: Touch – The Forgotten Sense. 2019.

11 Turkle, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. 2017.

las conversaciones reales incluyen todos nuestros sentidos. Nos ayudan a aprender y reflexionar sobre nosotros mismos y los demás. Las relaciones humanas son desordenadas, emocionales y exigentes. Las volvemos asépticas con la tecnología¹² y así dejamos de aprender y de entendernos los unos a los otros. Acabamos por dejar de cuidarnos. Esta situación está afectando a la vida familiar y al desarrollo y comportamiento de nuestros hijos tanto en casa como en el colegio.

Uno de los efectos de nuestro mundo digital es que crece el aislamiento, la soledad y la fragmentación y la mayoría de la gente tiene menos contacto físico que nunca.

Nuestro bienestar depende esencialmente del contacto humano, especialmente en la infancia, pero también como adultos¹³. Nos conectamos cuando somos tocados y cuando tocamos¹⁴. Pero cuando las necesidades del desarrollo humano se modifican por el progreso tecnológico y social, podemos tener problemas.

El gobierno de Inglaterra ha prestado atención a estas necesidades al crear en 2018 una Secretaría de Estado de la Soledad¹⁵, con el fin de investigar los problemas de “una sociedad conectada”, y desarrollar una “estrategia para combatir la soledad”. En el mismo año la expansión mundial de “The cuddle shop”¹⁶ simplemente refuerza la idea de que los humanos necesitamos calor y cuidado humano, amor y compasión. Sentirse cuidado a través del contacto físico positivo es fundamental para un desarrollo humano digno. Los estudios en orfanatos rumanos¹⁷ y los experimentos de Harlow¹⁸ nos recuerdan lo demoledor que puede ser para la salud mental en nuestras vidas la falta de comunicación a través del contacto físico.

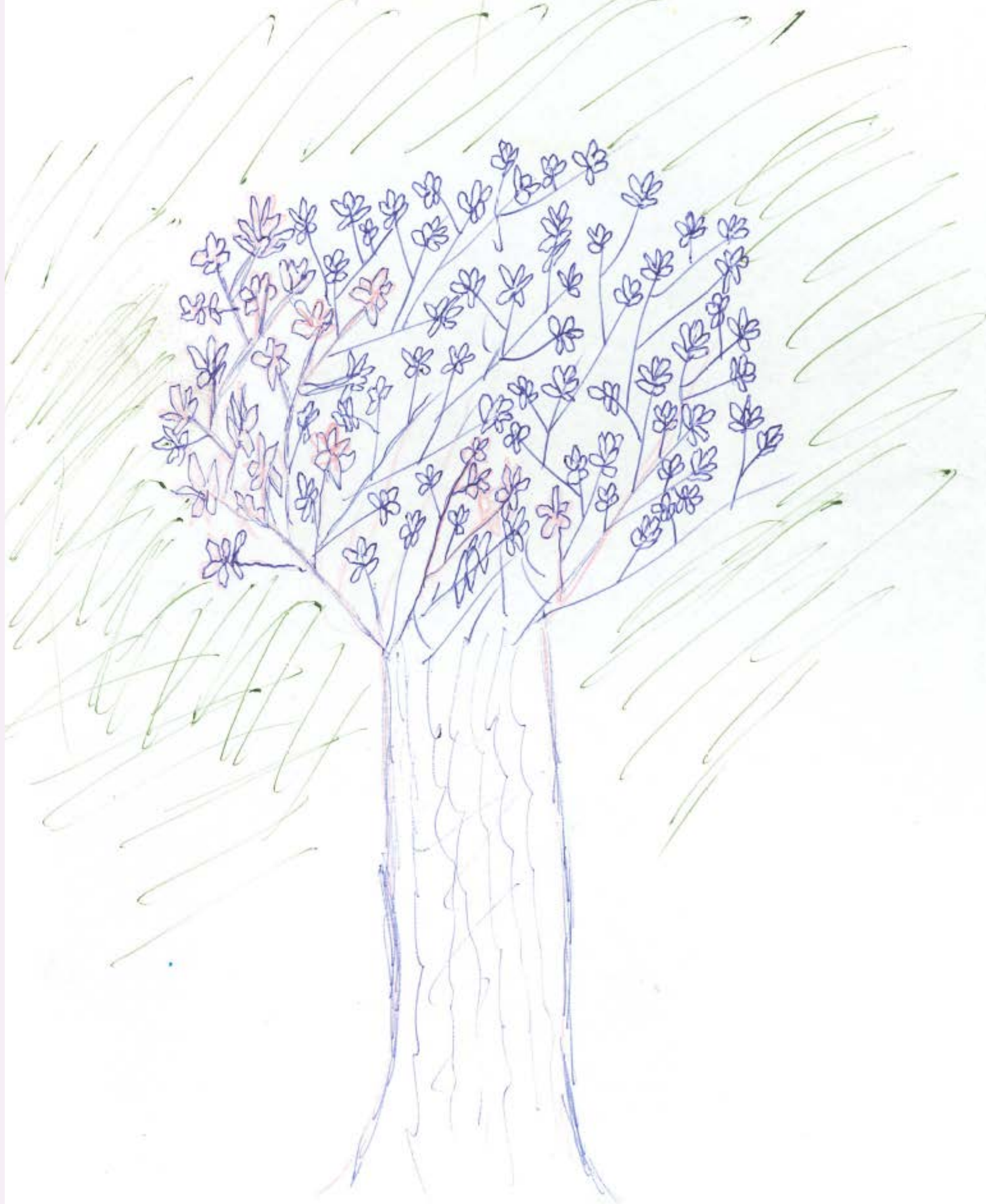
¿Es que este increíble cerebro inteligente se ha desconectado del corazón, el amor y la compasión? ¿Hemos perdido la sabiduría? ¿Cómo es posible que la criatura más inteligente, capaz de mandar cohetes a la Luna y a Marte, destruya la única casa que tiene?¹⁹. Nuestros niños nos necesitan en este mundo digital construido por adultos. Son ellos los que necesitan que otros seres humanos se humanicen. Nuestra continuidad evolutiva²⁰ exige que científicos y sabios,

12 ibid. 11.
13 Ashley Montague. Touching – The Human Significance of the Skin. 1986.
14 Bowlby, R., Fifty years of attachment theory. 2004.
15 HM GOVERNMENT, A connected society – a strategy for tackling loneliness. 25/01/2020.
16 Cuddle Uo ToMe.
17 Nelson, C. A., et.al., Romania’s abandoned children: Deprivation, brain development, and the struggle for recovery. Cambridge, MA, and London, England: Harvard University Press. 2014.
18 Harlow discovered that when infant monkeys experienced extreme social isolation, social withdrawal, and lack of touch and comfort, they often had difficulty with relationships when they were introduced to other monkeys. Most of them never fully recovered. In the same way, social isolation and social withdrawal can have a similar influence on humans as well.
Harlow, H.F. The Nature of Love (University of Wisconsin, first published in American Psychologist vol 13, 673-685, archived in Classics in the History of Psychology. 1958.
19 Goodall, Jane. What separates us from chimpanzees?, TED talk, 2017. Last entry: 01/02/2020
20 Liedloff, Jean. The Continuum Concept. 2004.



incluyendo a terapeutas de Shiatsu, incluyan el contacto físico en la definición de conexión humana. ¿O vamos a esperar a que nuestro contacto físico sea eliminado y sustituido por nuestros hermanos digitales? La próxima generación no tendrá la experiencia de haber vivido sin dispositivos. Ellos son los más vulnerables a los efectos de una sociedad digital.

Mindful Touch MT es una práctica para nuestros desafíos diarios en una sociedad cada vez más digital: el objetivo de esta práctica es facilitar la conciencia sobre nuestro presente, así como la reconexión con nosotros mismos a través del sentido táctil. El propósito de MT es ayudar a las personas a regresar a un estado de plena atención, mejorar la comunicación interpersonal y resolver problemas derivados de un estilo de vida complejo. La MT ayuda a las personas a regresar a un estado natural de ser, tanto psicológico como emocional al armonizar lo interno con lo externo.





Los puntos que siempre quise saber

Lucía Calvo

Tras más de diez años estudiando medicina, impulsada por el deseo de ayudar a la gente a sentirse mejor para poder disfrutar plenamente de su vida, he tenido la suerte de encontrarme con el Shiatsu en mi camino.

¡Salud para todos! La salud como estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades, así lo define la Organización Mundial de la Salud. No es fácil entonces estar sano.

Todos sentimos, unos más y unos menos, las diversas señales que nos da nuestro cuerpo. Los médicos las clasificamos en signos, síntomas y síndromes, que nos orientan hacia un diagnóstico o nos dan una señal de alarma sobre el inicio de una posible enfermedad. Afortunadamente, en la mayoría de los casos, tras realizar las pruebas diagnósticas pertinentes, no son necesarios medicamentos “de por vida” ni cirugías. A veces los síntomas simplemente pasan y otras veces se sobrellevan con unos días de analgesia, relajantes musculares y un poco de paciencia. Además, la preocupación, la ira, el miedo, la soledad también afectan a nuestra salud.

Las emociones “negativas”, expresadas o no, pueden debilitar nuestra salud de la misma manera que las “positivas” pueden empoderarnos. No menos importante es el aspecto social. En mi consulta de médico de familia la gran mayoría de quejas expuestas son de índole social y relacional, para las que no existe tratamiento que se pueda recetar. Intervengo desde la escucha activa, consejos para meditar, derivó al trabajador social. Sin embargo, parecen más los problemas que las soluciones. Falta tiempo, faltan recursos, falta salud.

Ser consciente de que no puedo solucionar todos los problemas que se me exponen y lidiar con la impotencia que ello me genera fue el primer paso. El segundo fue decidirme sobre cómo seguir completando mi formación para poder ayudar mejor. Me decidí por una técnica manual, que me ofreciera un contacto tranquilo y cercano con las personas, y que me permitiera al menos aliviar dolores de tipo músculo-esqueléticos, que observé que suponían más de la mitad de mis consultas en atención primaria.

Y apareció el Shiatsu

Volver a estudiar el cuerpo y su funcionamiento básico desde otra perspectiva, empezar a adquirir herramientas y “truquitos” para que la gente se sienta mejor, comprender y admirar la capacidad de observación de los médicos tradicionales chinos para ser capaces de determinar los

puntos y sus efectos, no solo en el plano físico sino también emocional.

Empecé a estudiar y a leer artículos sobre acupuntura, sobre la evidencia que existía y la mejoría de algunos pacientes en patologías crónicas y especialmente en el tratamiento del dolor. Necesitaba saber para qué enfermedades era útil el tratamiento con acupuntura y así poder orientar a los pacientes que podrían potencialmente beneficiarse de ella.

En el camino, teórico y práctico, me di cuenta de que la Medicina Tradicional China, aplicada ya fuera a través de la Acupuntura o el Shiatsu, tenía un gran potencial que aportar a cualquier persona, mejorando síntomas más o menos graves o molestos, aliviando el dolor, equilibrándonos emocionalmente.

Cuando inicié mi formación en la Escuela Europea de Shiatsu, no tenía ningún síntoma ni malestar. Sin embargo los tratamientos recibidos de mis maestros y compañeros, así como la práctica del Chikung, me han ayudado, en mi vida, a estar más enfocada en lo que quiero, y en el trabajo, a tener más empatía, relacionarme mejor con los pacientes, obtener más rápidamente información sobre ellos, y a ser capaz de escuchar mi intuición para tomar decisiones rápidas en base a mis conocimientos sin estresarme (son solo 7 minutos de consulta). Para mi esto es salud positiva. “Super-vivir” ante las dificultades, implicarse, no complicarse, hacer fácil lo difícil.

Medicina preventiva

La rama preventiva de la medicina se encarga de cómo evitar que se desarrolle una enfermedad. En la actualidad, y desde la medicina occidental, se basa en promocionar la salud mediante consejos higiénicodietéticos, administrar medicamentos que controlan factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión o la hipercolesterolemia, y en la administración de vacunas, entre otros. Yo me planteo que al equilibrar el cuerpo mediante el Shiatsu, estamos tratando los síntomas y al mismo tiempo previniendo la enfermedad.

HAS ENTENDIDO ALGO CUANDO ERES CAPAZ DE EXPLICARLO. Yo intento explicar a mis compañeros y amigos cómo podemos intervenir desde el Shiatsu y a través de la Medicina Tradicional China para prevenir enfermedades con este ejemplo: “Un hombre consulta por reflujo gastro-esofágico de tres meses de evolución. Reviso la dieta, hago recomendaciones que el paciente sigue, a veces. Y no mejora. Derivo al especialista, que realiza convenientemente

endoscopia, test de acidez, test de helicobacter pylori. No encuentra nada anormal. Receta un tratamiento (inhibidor de la bomba de protones), conocido como el “protector de estómago”. Éste evita la función fisiológica del estómago de producir ácido clorhídrico que haga frente a agentes patógenos procedentes de la dieta. Puede que mejoren los síntomas, pero a expensas de debilitar la función del órgano. Si los síntomas son muy molestos el paciente lo tomará, si no, no lo hará. Será más o menos llevadero. Aprenderá a aceptar y a vivir con estos síntomas.

En cualquier caso, el desequilibrio energético permanecerá y quizás dentro de unos años, por fin, aparezca una úlcera que podamos tratar. En mis prácticas he conseguido aliviar estos síntomas con el Shiatsu, así que estoy feliz. Y mis pacientes también.

¿Y qué hay de la evidencia?

Hay estudios que están empezando a demostrar cómo funcionan los puntos de Acupuntura, qué sustancias se liberan (endorfinas, encefalinas, opioides endógenos), cómo fluye la piezoelectricidad a través de la fascia; poco a poco, a medida que se va avanzando en técnicas biomoleculares y en técnicas de imagen, podemos empezar a medir de alguna forma estos efectos.

Será difícil demostrar científicamente los efectos del Shiatsu, debido a la gran variabilidad existente entre terapeutas, a lo diferentes que son nuestros pacientes, a la falta de máquinas “medidoras”. Sin embargo, sí se podrían realizar estudios cualitativos, seguimiento de los cambios producidos en la sintomatología y el impacto en la calidad de vida de las personas que reciben un tratamiento de Shiatsu.

Quizás algún día se demuestre y a alguien le den el Premio Nobel. El ayuno intermitente no tenía evidencia científica y en 2016 Yoshinori Osumi ganó el premio Nobel de Fisiología y Medicina por sus hallazgos de los mecanismos de autofagia que se estimulan con el ayuno. Un equilibrio entre dieta y ayuno (ayuno intermitente) permite un equilibrio entre el crecimiento y la limpieza de las células, proporcionando al cuerpo la renovación celular necesaria. No era científico ni lógico hasta que se ha demostrado.

Mientras tanto, mientras no se den efectos adversos y haya algo que ganar en salud, seguiré intentando ayudar a la gente a sentirse mejor, no solo con los medicamentos, sino también por medio del Shiatsu.

Shiatsu y urgencias

En la actualidad estoy trabajando como médico de urgencias. Cuando el tiempo no lo impide, me permito aplicar Shiatsu en algunos puntos.

Un día llegó una chica con un ataque de ansiedad, tirándose de los pelos literalmente. El compañero que la recibió a su llegada estaba sujetándola por ambos brazos para evitar que se siguiera haciendo daño. De repente, me acordé del canal de corazón, en concreto del punto número 7 o puerta del espíritu, que calma la mente. Entre los dos seguimos sujetándola presionando en ese punto, cada uno en un brazo. Se quedó dormida inmediatamente, antes de que pudiéramos tomar siquiera sus datos. Me quedé impresionada.

Otra paciente acudió con un primer episodio de vértigo, y contractura paravertebral cervical bilateral y de ambos trapecios. Traté bilateralmente Vejiga 10 y Vesícula biliar 20 y 21 durante unos cinco minutos, mientras preparaban la medicación. Antes de que llegara a enfermería ya se le había pasado el vértigo. De nuevo me sorprendí de la efectividad y de la inmediatez con la que se resolvió el síntoma. La paciente también se sorprendió. Ya no quería la medicación. Aún así, se la receté por si el vértigo volvía con la misma rapidez que se había ido.

Vesícula biliar 20 y 21 han funcionado muy bien para aliviar rápidamente las contracturas a nivel de hombro y cuello. Si la persona nota alivio, explico a su acompañante cómo encontrar estos puntos y en qué dirección debe ejercer la presión, empoderándolo al sentirse él también capaz de ayudar.

Y por último, mi favorito, NEIGUAN o pericardio 6 o barrera interna, para el alivio de las náuseas. Oficialmente, se recomienda aplicar presión en este punto a mujeres embarazadas que presentan náuseas, como alternativa a la medicación, ya que ellas no deben tomarla. También se utiliza en hospitales de Alemania para tratar las náuseas tras las intervenciones quirúrgicas. Así que les explico a los pacientes y a sus familiares cómo encontrar el punto para que intenten resolver el problema por sí mismos. Y así lo hacen.

A unos meses de terminar la formación en la Escuela Europea de Shiatsu, agradecimiento infinito a mis maestros, Derk Rossbach, Maria Navarro, Brian Carling, Rolando Geider y Gabriella Poli, hasta ahora, y a Mónica y a todos los compañeros que compartimos este viaje de aprendizaje.



CURSOS DE JUNIO-AGOSTO

Las Divisiones de la Alegría

Con Bill Palmer – Taller de APSE 2020
5 a 7 de Junio 2020

Este taller puede verse como un viaje de auto-em-poderamiento o como una inspiración para trabajar como terapeuta corporal con personas que tienen afecciones crónicas. Hacer trabajo corporal no se trata solo de solucionar problemas, particularmente si la condición es crónica. En esas situaciones, es fácil desanimarse y sentirse víctima. En este taller mostraremos cómo usar el movimiento, las técnicas específicas de trabajo corporal y el trabajo de voz para enfocarse en la energía vital positiva en lugar de los problemas.

Precio: 290€ – socios de **APSE 180€**
 socios de la asociación de Navarra **235€**
 El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.

Residencia Sagrados Corazones (El Escorial, Madrid)
C/ Dr. Juan de Abelló Pascual. Nº 52
Madrid 28200 España
Tel. 918 90 18 83
www.residenciaescorial.es

Curso de Verano de la Escuela Europea de Shiatsu en Las Alpujarras

Con Brian Carling
25 a 28 de Junio 2020
 Llegada el jueves 25 de junio, el centro proveerá la cena. El curso será viernes, sábado y domingo. Termina el domingo después de comer.

Como cada año este curso está abierto a gente con experiencia en el Shiatsu. A convivir con un grupo de gente estupenda en un lugar muy especial, sea lo que sea tu nivel de Shiatsu será una experiencia enriquecedora.

Temario:
 Shiatsu para tratar el Estrés y Trauma

Brian Carling, director de la Escuela Europea de Shiatsu, de origen inglés, se formó en Shiatsu en Londres con Chris Jarmey. Ha practicado y enseñado Shiatsu en España desde 1987. Fundador de la escuela en España.

Precio: 365€ – socios de **APSE** u otra Asociación nacional miembro de la Federación Europea de Shiatsu: **325€**
 El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.
 Inscripción 95€ (incluido en el precio)

Baile en el Aire
Las Alpujarras
Tel. 952 88 13 74 /691 60 60 23
Escuela Europea de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30
Ojén 29610 Málaga
www.escuelaeuropeadeshiatsu.com
brian@escuelaeuropeadeshiatsu.com

Primer Curso de Formación de Instructores en Mindful Touch Education MTEd

The Mindful Touch in School Programme,
 Certificado Internacional

2 días presencial (1 fin de semana)

Con Rita Griesche
27-28 de Junio 2020, Vejer de la Frontera – Cádiz (Inglés-Español- Alemán)
3-4 de Octubre 2020, Alicante (Inglés-Español)
14-15 de Noviembre 2020, Murcia (Inglés-Español)

El programa Mindful Touch in School Program MTEd es un proyecto escolar para niños y niñas de 3-12 años. Resultado de un proyecto teórico-práctico de investigación durante el año académico 2018-19, y con resultados cuantitativos y cualitativos excelentes. El objetivo es incluir el programa de forma preventiva desde la educación infantil y/o primaria. Es un programa efectiva para la etapa de transición desde la escuela infantil a la primaria. Es un programa ideal para una inmersión lingüística que promueve un contacto saludable y emocionalmente nutritivo para ayudar a prevenir el bullying (acoso) y el comportamiento antisocial en la escuela.

Precio: 240€ – socios de **APSE 180€**
 Incluye todos los materiales, login online para los videos y audios y para poder bajar todo el material para la clase de fichas, whiteboard imagenes etc.

Tel. 606 54 70 70
Shiatsuspain.com
booking@shiatsuspain.com

Cursos de desarrollo personal

Cursos intensivos de verano en plena naturaleza

Con Jaume Gómez y Esteban Miñarro
29 de Junio al 1 de Julio
 La madera y el metal

17-19 de Julio
 El agua y San-jiao

24-26 de Agosto
 Técnicas de Shiatsu wu-xing

Un viaje a tu interior donde podrás conocerte con más profundidad.

Precio cada curso: 350€ – socios de **APSE 300€**

Escuela de Shiatsu Gestáltico en la Cerdanya
Tel. 630 76 78 11
www.escueladeshiatsugestaltico.com
info@escueladeshiatsugestaltico.com

Cursos de Shiatsu Gestáltico

Cursos intensivos de verano en plena naturaleza

Con Jaume Gómez y Esteban Miñarro
3-5 de Julio y 28-30 de Agosto 2020

Cursos centrados en enseñar como combinamos el Shiatsu y la Terapia Gestalt. Dos herramientas que nos permiten hacer un trabajo muy útil de conciencia personal y conciencia emocional.

27 horas lectivas por curso.
 Es necesario de tener un mínimo de 2 años de formación en cualquier terapia manual.

Precio cada curso: 350€ – socios de **APSE 300€**

Escuela de Shiatsu Gestáltico en la Cerdanya
Tel. 630 76 78 11
www.escueladeshiatsugestaltico.com
info@escueladeshiatsugestaltico.com

4ºTaller Residencial SEIKI Y QIGONG

Con Paul Lundberg y Gill Hall
26 de Julio a 1 de Agosto 2020

Nuestro residencial anual se ha basado en experimentar con nosotros mismos y desarrollar las prácticas del Seiki en la naturaleza bajo la influencia de la belleza de montañas, bosque, valles y fuentes... la tierra bajo los pies y el gran cielo

por encima, como parece que es. Pero la antigua filosofía del I-Ching nos invita a ver las cosas de una manera diferente: el cielo debajo de los pies y la tierra en cada respiración. ¿Cómo es posible? Dile a un árbol que te lo explique.

Precio: 560€ - socios de **APSE 515€**
 Incluye el alojamiento en habitación compartida. Todas las comidas, las salidas y las clases.

Inscripción 60€ (incluido en el precio)
 Esta reserva no se devolverá en caso de anulación. El resto del pago se hará en el curso.

Baile en el Aire
Pitres, Granada, Alpujarra
Maria Navarra: 651915910 (WhatsApp)
navarrodecastro@yahoo.es
www.seikialpujarras.com

Estar-Andando

Shiatsu ambiental en Tàlamo

Con Dirk Rainer
1 a 6 de Agosto 2020

Maneras de entrar en el entorno y en las líneas de movimiento para unos vacaciones inspiradoras y regenerativas.
 5 días de excursiones e incursiones guiadas en sala y monte.
 Todos los niveles de Shiatsu y de atención consciente.

Precio: 225€ – socios de **APSE 200€**
 (más alojamiento y pensión completa según modalidad)

Tàlamo/Burgos
Tel. contacto 608 624 926
www.talamo.es
talamo3@hotmail.es



¿Tienes algún artículo, noticia o idea sobre Shiatsu?

Os animamos a participar con algún texto, artículo o idea que tengáis sobre el Shiatsu en general, sobre vuestra experiencia, sobre vuestra práctica, comentarios que os han hecho ...

Pueden ser artículos de otros autores. Nos pondremos en contacto con ellos para intentar publicarlos.

También ideas a las que podamos dar forma entre todos, recortes, etc.

Recordad que la revista la hacemos entre todos. Os agradecemos vuestras contribuciones.



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. Gran Vía, 6, 5º izq | 28013 Madrid
Tel. 607 813 490
www.shiatsuescuela.com | amigosdelshiatsu@gmail.com

Escola de Shiatsu i Moviment



www.facebook.com/EscolaDeShiatsuIMoviment/
www.twitter.com/EShi_Mo

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

Escuela de Shiatsu Gestáltico



Tel. 630 767 811
shiatsugestaltico@gmail.com

Escuela de Shiatsu Ameba



Tel. 669 64 78 46 | amebashitsu@gmail.com
Madrid



ESCUELA DE SHIATSU HARA DO
Valencia - Denia

Formación de profesionales de shiatsu

Cursos de postgrado para terapeutas.

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



Asociación Navarra de Shiatsu

shiatsunavarra@gmail.com
shiatsunavarra.blogspot.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



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



SHIATSU

B O L E T Í N 2 0 2 0



www.facebook.com/apse1996/