

Boletín Especial
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

SHIATSU

NÚMERO 71
BOLETÍN 2021

SHIATSU MAGAZINE ANUAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 71

Boletín 2021

EDICIÓN



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España APSE

DIRECCIÓN

Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Cristina Vera Frey

FOTOGRAFÍA

Raymond Frey

Envío de información y colaboraciones:

publicacion.apse@gmail.com

presidencia.apse@gmail.com

secretaria.apse@gmail.com

relaciones.apse@gmail.com

comunicaciones.apse@gmail.com

representante.fes@gmail.com

Junta Directiva

Apartado de correos 7173

28012 Madrid

Secretaría Técnica

722 51 04 73

secretaria.apse@gmail.com

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

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

EDITORIAL

Queridos lectores

Mientras los frutales muestran sus flores y los nuevos verdes inundan los campos, un nuevo boletín de APSE brota de la necesidad de seguir vivos, de compartir, de comunicarnos, de formar comunidad.

Este año 2021 APSE cumple 25 años de andadura y por eso hemos querido recoger el testimonio de algunos de los fundadores, para recordar sus inicios y recapitular, para que las personas recién llegadas puedan reconocer de dónde venimos y cómo ha sido el funcionamiento de esta asociación que continúa su vida en permanente transformación. A lo largo de estos años ha habido cambio de estatutos, de código deontológico, aparición de web, cambio de web, cambios constantes de junta directiva, todos indicadores de una asociación viva, que va adaptándose a las necesidades de cada momento con el fin de ser un apoyo y una referencia para sus socias y socios.

Esta primavera el equipo que formamos la junta hemos tenido una reunión presencial en un entorno natural de gran belleza (gracias a la hospitalidad de nuestra secretaria Cristina), para seguir adelante con las tareas, tener el tiempo y el espacio para debatir, organizar los próximos eventos – el taller con Bill y Teresa y asamblea general – generar nuevas propuestas y darnos cuenta de la gran importancia del encuentro, en vivo, en estos tiempos virtuales. Por esto proponemos que nuestra próxima asamblea general vuelva a ser un encuentro convivencial, que nos de la oportunidad de celebrar este 25 aniversario, de intercambiar, de conocernos y de seguir creciendo juntos. Será el 24, 25 y 26 de septiembre en Garaldea, y estáis invitados, no sólo a asistir, sino a participar activamente.

María Navarro

presidencia.apse@gmail.com



¿Es un imperio
Esa luz que se apaga
O es una luciérnaga?
Jorge Luis Borges

*Os saluda toda vuestra junta de APSE
Vlad Bulai
María Navarro
Antonio Orts
Sacramento Granados
Cristina Frey*

ÍNDICE

Boletín 2021



3 Editorial

María Navarro

6 Los fundadores de APSE nos cuentan cómo empezó todo

Entrevista realizada por Sacramento Granados

Aportaciones de socios de APSE

16 Shiatsu para tratar los síntomas del síndrome de Arnold-Chiari

Alfonso Garzón Romero

20 Shiatsu y Alzheimer: compensación del universo

María Uceda

22 Shiatsu para personas con secuelas después de contraer la Covid-19

Jordi González

Textos traducidos

24 ¿Cómo tocar el cerebro?

Johannes Daniel Heinzerling

28 Shiatsu para el acompañamiento y apoyo de personas con miedo

*Micheline Moorefield Pfifister**

32 Ôdô Shiatsu - un proyecto de futuro naciendo en la Europa

Entrevista realizada por Vlad Bulai y Sacramento Granados

Una escuela de APSE se presenta

38 El Shiatsu Gestáltico

Jaume Gómez

42 Actividades y nuestras escuelas

Los fundadores de APSE nos cuentan cómo empezó todo

Con Charo Calleja, Brian Carling y David Ventura habló
Sacramento Granados

¡Hola socios y socias de Apse! ¿Qué tal estáis? Este año, con motivo del 25º cumpleaños de nuestra Asociación, hemos realizado esta entrevista a los socios fundadores para recordar cómo fue ese proceso y recordar el espíritu con el que fue creada. Ellos supieron reunir energías en un momento que parecía clave en la historia de las Terapias Naturales (aunque más tarde quedó en una falsa alarma) para acoger a practicantes y escuelas en un espacio común para empezar a hablar de necesidades, deseos, y tantas cosas y a reconocernos como colectivo.

Desde la actual Junta directiva queremos agradecer la dedicación y el amor vertido por ellos y por todos y todas los que han formado parte o han colaborado alguna vez con la Asociación.

A ver... ¿Cuál fue el impulso con el que dijisteis: ¡va, tenemos que crear la Asociación ya! ¿Qué os decidió a crear la Asociación?

Charo: Pues mira, un curso de Bill Palmer en Madrid, al que vino Brian. Y entonces estábamos en el curso los Amigos del Shiatsu, que éramos Charo, Dirk, Luis Bronchalo y yo, y allí con Brian dijimos que había que quedar, que había que mirar a ver cómo formalizábamos de alguna manera el Shiatsu en España. Que teníamos que ver lo que hacíamos las escuelas para hacer un programa común, hacer una asociación, como que era una inquietud que teníamos todos los que estábamos allí de profesores.

Ya estaban las escuelas en marcha.

Charo: Estaba la de Brian, la Escuela Europea, estaba Amigos del Shiatsu, y en Cataluña estaba el Instituto Internacional de Shiatsu, con Jaume Bort.

Brian: Y la Escuela Japonesa, existía.

Charo: Ay verdad, la Escuela Japonesa también.

David: Con Emili.

Brian: Y luego, en ese curso con Bill Palmer, estuvimos hablando con él, y nos explicó cómo formaron el Shiatsu Society, porque él era uno de los fundadores con Michael Rose y no sé qué más gente. Y empezaron haciendo como una especie de boletín entre ellos, y en ese momento estuvimos hablando de que "debemos hacer una asociación aquí". No sé qué año era eso, ¿Charo, tu recuerdas?

Charo: Yo creo que era el año 89 o 90 puede ser, pero así con estatutos y tal, en el 91, y en aquella época todavía no estábamos legales, no habíamos hecho ningún papel. Sobre el año 90 o 91 debía ser.

¿Y ahí coincidisteis los tres?

Brian: No, David no estaba.

David: Yo al principio no estaba. Hubo una reunión en Barcelona, que fue para formalizar el principio de toda la estructura.

Brian: Si, recuerdo bien que después de hablar en ese curso con Bill Palmer, dejamos un tiempo el tema sin hacer

nada, y luego yo aquí en Málaga estaba invitado a una reunión con varias escuelas de masaje, y parecía que era inminente que iban a regular las terapias alternativas, como en cualquier momento. Entonces yo pensé: "Tenemos que estar organizados." Me puse en contacto con Charo y le dije: "Tenemos que hacer lo que hemos hablado y lo tenemos que poner en marcha." Entonces hicimos la primera reunión en el local de los Amigos en Madrid, que era como una pequeña cueva.

Charo: Sí, en la calle Cervantes, era una cueva.

¿Qué era, una cueva de verdad?

Charo: Era un bajo. La verdad es que era un local superchulo, con unas vigas de madera tremendas, con una bañera hecha de mosaico. Era de un pintor y allí nos reunimos.

¿Perfecto para la gestación, no?

Charo: Sí, exactamente, fue el útero de los Amigos del Shiatsu. Y estaba... ¿te acuerdas Brian cómo se llamaba la de la Escuela Japonesa?

Brian: Adia, ¿cómo podemos olvidarla? Lo tengo grabado aquí.

Charo: Sí, era un personaje. Era de la línea de la Escuela Japonesa, muy dura, muy estricta. Vamos, como nosotros, estábamos igual.

Brian: Porque al organizar la reunión, yo llamé a Shigueru Onoda, y él la mandó a ella como representante, como que él era demasiado importante para reunirse con nosotros. Y también estaba Jaume, Jaume Bort.

Charo: Jaume, exactamente. Estaba Jaume, Adia, Brian y yo. No sé si estaban Charo o Dirk o Luis.

Brian: No, no, creo que éramos los cuatro.

Charo: Si, yo creo que sí, los cuatro yo recuerdo también.

Y ¿en qué quedasteis en aquella reunión?

Charo: Pues que había que hacer una Asociación. Ahí yo creo que surgió la esencia de Apse, qué tipo de Asociación queríamos: queríamos una Asociación en la que hubiera

cabida para todos los estilos de Shiatsu, que pudiéramos colaborar, de apoyo. Y por supuesto para legalizarnos. Pero yo creo que por ahí Nadia estaba chocando mucho ¿no? Porque la idea era como que fuera muy abierta. Y empezar a mirar cómo hacer estatutos, y a qué gente se lo podíamos proponer. Porque en Barcelona, había otro japonés que estaba trabajando, ¿te acuerdas?

David: Sí, era Hideo Asai.

Y ¿qué diferentes estilos había de Shiatsu en aquel momento, que queríais integrar así? Vosotros os planteáis que fuera abierta, ¿no? ¿Porque había mucha variedad de estilos?

Charo: Estaba la Escuela Europea, estaba los Amigos del Shiatsu, y luego el Instituto Internacional de Shiatsu

No era una cosa tanto para regular estrictamente protocolos o pautas o normas o diplomas. Ésto sigue hoy y creo que es muy esencial en Apse, porque permite que gente distinta, que trabaja distinto que se sienta en casa.

también, yo creo que estábamos con poca definición. Teníamos cosas claras pero ni mucho menos como ahora. Nosotros teníamos la influencia de Bill ya, en aquella época, pero Bill también estaba en un sitio completamente distinto al de ahora y, exceptuando a David Ventura, en España no hubo eso. Porque Charo y Dirk, sobre todo Dirk, que había estudiado con Bill, tampoco tenía una definición tan clara de Shiatsu Movimiento, como que era algo que estaba ahí, pero no como estilo definido.

David: A mí, una cosa que creo que es muy buena de la base de Apse es que, cuando se formó, básicamente todos hacíamos Shiatsu Zen. De una manera o de otra, pero la base era el Shiatsu Zen, no era el Shiatsu Namikoshi digamos, ¿sí?

Charo: No, claro.

David: Con variedades, con lo que tú quieras, pero desde el primer momento, la actitud de todos los que estábamos allí, era de que si había nuevas versiones, o había cosas nuevas, o había cosas interesantes, pues que se integraban. O sea, que el planteamiento de Apse, una cosa que yo creo que es importante resaltar, siguiendo el modelo en aquel momento de la Asociación inglesa, estaba pensada como un paraguas que englobaba a toda la gente interesada en este arte, en la forma. O sea, no era una cosa tanto para regular estrictamente protocolos o pautas o normas o diplomas. Y ésto sigue en marcha, ésto sigue hoy y creo que es muy esencial en Apse, porque permite que gente distinta, que trabaja distinto se sienta en casa. Y que no haya juicio, ni peleas, porque llevamos un montón de años, y la verdad, la verdad es que no ha habido mal rollo, y ésto es rarísimo.

Charo: Eso es verdad.

David: Sí, tu hablas con cualquier asociación de lo que sea, Osteopatía, Acupuntura y todos tienen su estilo, que no se habla con el del otro estilo. Tu ves a una escuela que claramente ha marcado su tendencia, pero porque lo han marcado ellos, no porque Apse diga que no, pero bueno, lo han marcado, vale, es respetable, se ha acabado. Pero yo creo que hay respeto, valoración, y cariño por los demás, y ésto yo creo que es un lujo.

Brian: Sí.

Me surge la duda de Brian, si tenía una escuela y la trajo aquí o ¿cómo fue eso?

Brian: No, que va. Yo me había formado en Inglaterra pero nunca me había metido en la Shiatsu Society, y enseguida me vine a España. No estaba en la Shiatsu Society allí. Yo no había terminado mi formación cuando hice todas mis prácticas en España. Era Bill Palmer quien explicó lo que pasó con la Shiatsu Society, yo creo que Charo tenía más contacto con él que yo.

Charo: Pero con la Shiatsu Society no, con Bill. Era Dirk, el que más tuvo contacto, pero tampoco teníamos mucha relación. Pero sí, a través de Bill sí que teníamos más conocimiento de lo que se estaba haciendo: mandaba mails y empezábamos a recibir el boletín en la escuela y todo eso.

David: Es que con Dirk, estuvimos juntos trabajando con Bill Palmer en Londres. Entonces él ya se vino para España y yo me quedé con Bill trabajando con él. Yo de hecho conocí a Dirk en un grupo de trabajo con Bill Palmer. Yo no conocía a nadie aquí en España que hiciera Shiatsu, hasta que nos conocimos con Charo y con Jaume Bort en un taller con Ohashi, en el 89 o no sé cuando, y dije "qué gente más rara... ¿qué hacen éstos? ¿Hacen Shiatsu? ¿Son españoles?" Total que ahí ya nos liamos. Pero fue como ir dando pasitos: de Dirk a través de Ohashi, luego venir a Barcelona, y ya estaba en marcha la base de la Asociación, que ya la habíais montado antes.

Brian: ¿Tú trabajabas con Jaume al principio?

David: Sí. Yo vivía en Londres, entonces bajaba una semana al mes a Barcelona a trabajar en la escuela de Jaume y a hacer sesiones y tal y cual, y al final dije, "bueno igual mejor me vengo para aquí".

Brian: Porque era la segunda reunión. La primera la hicimos en Madrid, y luego la segunda en Barcelona.

David: Sí, en la escuela de Jaume.

Brian: Que fue cuando apareció David.

Charo: Claro, pero porque también, una de las cosas que nos planteamos en la Asociación al principio es que no estuviera centralizada. O sea, que no siempre se hiciera en Madrid que es el sitio más central, sino que fuéramos, para crear la Asociación, a Barcelona, que bajáramos también a Andalucía, fuimos a Ibiza también. Pero eso fue porque nos gustaba también el plan, porque en Ibiza no había ni Dios.

David: No, pero perdona, en Ibiza estuvimos trabajando un montón.

Charo: Muchísimo, muchísimo.

David: Nos lo pasamos bien, pero allí hicimos todos los Estatutos.

¿Allí dónde estuvisteis? ¿En qué escuela? ¿Con quién?

Charo: En Ibiza estuvimos con una alumna de la escuela de Jaime que nos invitó a su casa. Estuvimos en su casa, en una piscina estupenda, con unas vistas tremendas, y allí en la piscina hicimos los Estatutos.

David: Sufriendo, vaya. Sufriendo todo el rato...

Así que, ¿de la cueva al agua?

Charo: Sufrimos mucho, y lo hablaba con David: somos gente muy seria pero nos gusta mucho disfrutar, entonces pues eso, me acuerdo, en la piscina, tomando el aperitivo y leyendo los Estatutos.

Brian: Pero antes de esa reunión en Ibiza, la tuvimos en Barcelona, y vino alguien también de la Escuela Japonesa, Adia no, creo que fue otra.

David: Emili.

Charo: ¿No fue Adia? Yo creo que sí, Brian, creo que fue ella, que ahí fue donde ya...

Brian: Y había otras también, venían más de una persona de la Escuela Japonesa.

Charo: Sí, vino más gente, sí.

Brian: Pero esa fue la última reunión donde ellos asistieron. Después de eso dijeron: "No, nosotros somos los únicos, nosotros hacemos Shiatsu y vosotros no sé qué."

David: Brian, es que ellos son los auténticos, es que no lo has pillado aún, ellos son los auténticos.

O sea, que vino a decir que no, básicamente.

David: Pero luego hubo un momento en que Emili, la Escuela Japonesa de Shiatsu en Barcelona, estuvo en alguna reunión de Apse en Madrid.

Brian: Si, sí.

David: Y en principio por su parte, había predisposición a integrarse, lo que pasa es que como estaba bajo el paraguas de Shigueru, aquéllo se cortó; pero por parte de Shigueru, no por parte de Emili. Lo digo porque es tal cual, creo.

Brian: Pero venía de orden del jefe, no sé si eso venía de Japón o solamente de Shigueru, pero la orden era "nosotros no nos asociamos con nadie."

Y ¿ha cambiado algo eso, durante todos estos años o sigue igual?

David: No, sigue igual.

Charo: Sigue igual. Nosotros, los amigos de Shiatsu, tenemos una relación muy cordial con la Escuela Japonesa en Madrid. Quiero decir que nos saluda con mucho cariño y tal, pero lo que sabemos por la gente que estudia allí es que nos pone verdes, que dice que no tenemos ni



De izquierda a derecha:
Charo Calleja, Luis Bronchalo (detrás), Wataru Ohashi, Lucia Urbaneja y David Ventura en un curso de Ohashi 1990.



Brian Carling - en el centro con camiseta blanca - y grupo hace 25 años.



Charo Calleja, de rosa, Charoki Hernández Cabiedas, de rojo, camisa cuadros Dirk Rainer, sentado en el sofá Bill Palmer, con barba Luis Bronchalo.



David Ventura de pie y Bill Palmer tumbado.

idea de lo que es el Shiatsu. Y no solo nosotros. Y luego, posteriormente, Arturo Valenzuela, que estudió con Shigueru y luego se separó e hizo su propia escuela, con él también hubo un conato de acercamiento, pero tampoco la cosa se materializó.

Bueno, pero la Escuela de Masunaga, también es japonesa y ¿qué opinan ellos al respecto? También estará integrada allí en Japón, supongo.

Charo: No tengo ni idea.

Brian: No, no creo.

Bueno, entonces, estamos en Ibiza. Ya se ha formalizado la Asociación, habéis hecho los Estatutos.

Brian: Sí. Y éramos solamente nosotros tres y Ángeles, que era la tesorera, porque Jaume, por razones que no entendí nunca, decidió que no quería ir a esa reunión.

Y coincidió con que unos meses después hubo el Primer Congreso Nacional de Shiatsu en Barcelona, ¿no? Fue como muy seguido todo. ¿Cómo fueron esos primeros encuentros?

David: No, pero creo que hubo más tiempo entre medio. No me acuerdo.

¿Hubo más?

Charo: La primera Asamblea entonces no fue en Marbella. En Marbella, yo me acuerdo que hicimos otra reunión, que fue después de la de Barcelona o de la de Ibiza, que fue en mi casa, y que hicimos también un taller, creo que fue.

Brian: Sí, pero la primera Asamblea no había talleres, era todo hablar y hablar. Eran debates. Pero luego decidimos hacerlo más atractivo incorporando talleres. Porque la gente siempre quería hacer algo más, no solamente estar ahí hablando. Entonces no recuerdo cuando empezamos esto. Empezamos a movernos de un sitio a otro, pero en Marbella era muy difícil, venía muy poca gente. Y después decidimos hacerlo en Madrid porque es el sitio que funcionaba.

Charo: ¡A Marbella fuimos muy poca gente pero también nos lo pasamos muy bien! Luego decidimos que fuera en Madrid y solo era de hablar. Los talleres fueron bastante después. Las Asambleas del principio eran de hablar, hablar y hablar.

Entonces tenía yo entendido otra cosa. ¿Pero el Congreso Nacional de Shiatsu sí salió de la Apse?

Brian: No, eso era Jaume el que organizó eso en Barcelona.

David: No, ese Congreso lo organizamos Jaume, Emili y yo, y de hecho fue el primer Congreso en el que invitamos a gente de fuera, profesores internacionales. Que entonces traer unos cuantos internacionales era complicado. Y fue una movida que yo no se lo recomiendo a nadie. Organicé aquél y si me vais a pillar para otro va a ser difícil. Pero bueno, resultó muy bien y muy interesante, y fue bonito. Pero a nivel organizativo, sobre todo cuando no tienes experiencia, fue un follón. Pero la experiencia fue muy muy guapa. Y eso de tener 300 personas juntas del mundo del Shiatsu. De hecho no se ha repetido, es una cosa que tengo pendiente, pero me gustaría montar algo así con gusto y ganas.

Estaba también el tema del Informe Lannoye, que fue una de las motivaciones que tuvisteis para formar la Asociación. Estuvisteis en la Comisión Europea, ¿hablásteis con alguien? ¿Cómo fue aquéllo? Iban a legalizar las terapias, ¿no?

David: No, a ver. El tema es que en su momento, el señor Lannoye propuso un proyecto para hacer un protocolo que demostrara que las Terapias Alternativas, y concretamente el Shiatsu, podía ser certificado oficialmente como útil y de uso para la Sanidad Pública, etc. Entonces a partir de ahí se intentó, a través de la Federación Europea de Shiatsu, hacer contactos y ayudar a generar este protocolo, todo con el objetivo de que hubiera unas bases científicas que apoyaran la utilidad del Shiatsu, y que esto facilitara la posible legalización de las Terapias Alternativas y del Shiatsu. Yo estuve una serie de años yendo a la Federación Europea, en reuniones para hablar de todo esto, y la verdad es que fue bastante frustrante porque uno: faltaba rodaje. Dos: era difícil tener referencias claras de qué estaba pasando realmente en el Parlamento Europeo. Teníamos a Seamus, de la Federación Europea, que era el representante de Irlanda, que estaba muy implicado a nivel político y buscando conexiones para defender el Shiatsu, porque él insistía, y creo que hay una parte importante que tiene razón, en que aquéllo que no está registrado o aplicado a nivel político, si no se concreta en leyes, estatutos o regulaciones, acaba siendo una declaración de intenciones pero con muy poca aplicación. La gran pega es que todo esto, que empezó hace más de 15 años, a día de hoy hemos mejorado y se han hecho más contactos, pero seguimos sin tener esta regulación. Ha habido avances claros en muchos aspectos,

entre otros el tema del trabajo, que ahora se permite en muchos países trabajar en términos de Shiatsu. Pero a nivel legal de reconocimiento, tanto en los Ministerios de sanidad como en los Ministerios de Educación, hoy en día sigue sin estar reconocido en la mayoría de países de Europa. Es un proceso que parece que va a ser largo porque hay fuerzas importantes en contra: médicos, fisioterapeutas, sanitarios. O sea, hay un montón de intereses en contra.

A nivel de trabajo te refieres a que hay una clasificación de la actividad en Hacienda.

David: No. Hacienda no es el problema. Pero esto incluso aquí en España. A nivel de Hacienda aquí en España, mientras pagues no hay problema. A nivel del Ministerio de Trabajo, tampoco hay ningún inconveniente. El tema es que como escuela o como profesional, no está reconocido ni por Sanidad ni por Educación. Y esto es muy importante clarificarlo, porque es que el otro día, y esto lo hemos hablado en Apse unas cuantas veces, me vino un posible alumno que me decía: "bueno, yo quiero un título reconocido porque he visto que hay sitios donde hay títulos oficiales de Shiatsu". Le digo "es imposible", porque un título oficial reconocido por Sanidad o por Educación, hoy por hoy en España no te lo puede dar nadie, porque el Shiatsu no está legalizado. Y en cambio, se dan unos títulos preciosos, que me lo enseñó, guapísimos, que decía que eran oficiales. Pero, como siempre, debajo en letra pequeña, allí donde va el marco, que no se puede ver y queda tapado, ponía "Este título no da derecho a trabajar profesionalmente en Sanidad ni en Educación". Y éste es un problema que aún no tenemos resuelto.

Y queda todavía un poquito para eso.

David: Sí, hay para rato. Y el tema es que según cómo se regule, casi estamos mejor como estamos.

Brian: Sí. Ahora hay un poco de movimiento en el tema del Marco Europeo de Cualificaciones en Austria, donde han tenido algo de posición legal, están trabajando mucho en ese tema de meterse en el Marco de Cualificaciones. Y eso es una posible vía en que podemos estar más reconocidos. Pero no implica que Sanidad va a decir: "Tu título de Shiatsu sirve."

David: No, lo dudo mucho. Lo cual, por una parte, y ya sé que en este sentido igual soy muy burro, pero hay una parte que yo no me siento sanitario. Yo no quiero ser o competir con un sanitario. Creo que el Shiatsu, y creo que los que estamos aquí estamos de acuerdo, pero el Shiatsu no es un tema únicamente ni mucho menos, sanitario. Tiene que ver con la salud pero yo no quiero competir con los sanitarios.

¿Ni siquiera con un concepto de salud más amplio?

David: Sí, pero es que claro, si no se acepta este concepto de salud más amplio, decir sanitario implica encogerme en el formato de mentalidad de sanitario, que cura enfermedades o patologías. Yo lo siento, debe ser que me hago viejo pero es que no me interesa. No me ha interesado nunca, pero cuanto más tiempo pasa, menos me interesa.

Charo: Pero eso te iba a decir David, no es porque te hagas viejo, es porque no nos ha interesado nunca. Desde el principio esa es una de las cosas que hemos tenido claras también en Apse, que no queremos ser profesionales de la salud en el ámbito de lo que se considera salud en España.

Entonces, para que alguien de fuera pudiera entender, ¿cuál sería el papel del Shiatsu en la salud? ¿Cual es vuestra idea?, porque a mí me cuesta entenderlo, a mí me cuesta ponerme en esa situación.

Charo: Claro, pero es que mira Sacri, ¿qué es salud? Es que tendríamos que empezar desde lo más básico. ¿Qué es salud? Y ahí ya podemos hacer un debate de horas. Entonces, lo que se considera salud, en el ámbito político, público, social no es lo que nosotros consideramos salud. La salud es muy amplia. La salud incluye la enfermedad. O sea, el trabajo del Shiatsu no es "arreglar" a alguien, es acompañar, es investigar, es estar.

Es que es complicado ponerlo en positivo, ¿no? Sabemos lo que "no es", pero lo que "es" cuesta un poco.

David: Perdón, pero yo creo que no cuesta nada, me explico. Yo creo que el Shiatsu, como estaba diciendo Charo, lo que hace es acompañar, potenciar las posibilidades del cliente que venga a vernos, darle herramientas para que se

Desde el principio esa es una de las cosas que hemos tenido claras también en Apse, que no queremos ser profesionales de la salud en el ámbito de lo que se considera salud en España.

conozca más y mejor, y que pueda decidir cómo quiere vivir su vida. Yo creo que no es un tema de hablar en negativo. Yo creo que precisamente esto es algo que en el mundo del Shiatsu tenemos que defender. Porque yo, y creo que estamos de acuerdo los que estamos aquí, yo no quiero ser un médico de medicina china. El Shiatsu no es medicina china pura y dura. Un médico de medicina china tiene otras herramientas de las que yo utilizo. Estudia muchísimos más años medicina china, patologías, patrones. El Shiatsu, al menos como yo lo entiendo, no es esto. El Shiatsu se basa en algo que, insisto, siempre hablamos de esto pero a la hora de la verdad siempre nos refugiamos en la medicina china, los puntos, etc. El Shiatsu es una herramienta de investigación, de mejora. Esencialmente, para mí el Shiatsu sirve para estar más vivos, pero no porque curemos, porque yo lo que quiero es que si alguien se tiene que morir, entre ellos yo, si me toca morirme, que me muera bien vivo.

Charo: Completamente de acuerdo.

Brian: Perfecto.

Bueno, volviendo al tema de la Asociación, ¿Qué habéis sacado de bueno al estar en la Asociación? ¿Qué habéis aprendido?

Charo: A mí la Asociación me ha conectado con el mundo del Shiatsu en España, porque es que, cuando yo empecé, decir que yo hacía Shiatsu me decían "¿Fujitsu...?", bueno, sigue pasando. Pero con mis amigos era una cosa tremenda, lo

que se reían de mí. Y, parece una tontería, pero saber que hay gente que está tan loca como tú, que hace esas cosas tan raras, me ha hecho sentir como que pertenezco a un sitio. Para mí, el que Apse exista y que yo haya participado, me da mucha satisfacción de haber hecho algo por el mundo, entre comillas, o sin comillas. Porque creo que el Shiatsu es una herramienta de lo mejor que conozco, a todos los niveles. Me refiero no sólo al trabajo con gente, sino al trabajo conmigo, y los efectos que tiene, creo que es de lo mejor que he conocido. Para mí personalmente, me ha supuesto un antes y un después en mi vida. Y la Asociación es una manera de hacer partícipe al resto de la gente, es una manera de compartir este regalo. A mí Apse me hace estar en contacto con gente muy interesante.

Porque pertenecer a la Asociación, la pertenencia como tú dices, hace que se desarrollen cosas dentro de uno, ¿no? Por lo menos, esa es mi experiencia. Esos aprendizajes que se tienen en la comunidad, es el tema de la pregunta, qué os parece a vosotros.

Charo: ¿El qué?

Que cómo se aprende teniendo una responsabilidad o un papel dentro de la organización. Sobre todo, esa responsabilidad de decir "bueno, vamos a hacer algo por el Shiatsu a nivel nacional" ¿En qué nos vamos a implicar, qué vamos a mover, qué energías vamos a poner en marcha? ¿Cómo fue o como ha sido el proceso para vosotros?

David: Claro, yo no sé cómo es el proceso, pero mi sensación es que a mí el Shiatsu, personalmente, me ha servido para una: conocerme más y sobre todo, que es lo único que me hace útil a la hora de trabajar con los demás, es a ser más honesto conmigo mismo. Esta es la versión bonita, la otra es decir "a ser menos burro" y saber porqué lo soy. Entonces, el Shiatsu me ayuda a estar más en el presente y realmente, de verdad lo digo, a ser más honesto conmigo mismo. Y en esto creo que la Asociación está muy bien que exista porque permite compartirlo, permite ponernos en contacto con gente que está intentando hacer este mismo proceso o este mismo trabajo. Y en este sentido, sólo por esta razón, es una buena cosa que exista Apse, para que exista gente que tiene ganas de hacer las cosas honestamente. Esto es un lujo, esto es raro. A partir de ahí tenemos las herramientas, tenemos los debates, tenemos las reuniones, todo esto ayuda a ir clarificando esto.

Brian: Para mí ha sido un gran apoyo, porque haciendo Shiatsu puedes estar un poco solo. Si estás con los tratamientos, y ese contacto con otra gente es muy importante. También otro aspecto, en los años que ha existido, ha sido la gente que se ha implicado en el Shiatsu, se han metido en la Junta y he visto a mucha gente crecer en ese papel. Porque había siempre un poco de "¿Quién va a estar en la Junta?" Estamos un poco siempre empujando, pero cuando han entrado, esa persona después de tres años ahí, es otra, con otra confianza y otra habilidad, y es muy agradable ver eso. Y vale la pena ver todo el mundo que se han metido en la Junta, algunos han entrado y han salido corriendo sin hacer nada, eso ha ocurrido. Pero otras, puedo pensar en varias, que han crecido por estar en la Asociación, y ha sido algo super positivo para ellos y para todo el mundo.

David: Absolutamente. Es de las cosas bonitas. Es distinto, Brian, pero para mí una de las razones buenas y bonitas de tener una escuela, es exactamente ésta, que ves la gente cuando empieza y entonces va pasando el tiempo y van pasando los años, y pasan cosas realmente importantes e interesantes en su vida, que no sólo dependen de la escuela, claro que no, ya lo sé, porque el tiempo tiene su ritmo y sus implicaciones, pero el hecho de tener un compromiso directo hace que la gente madure, crezca, se enfrente, desarrolle. Y esto, igual que entrar en la Junta, o estar en Apse, o estar en una formación de Shiatsu en la escuela que sea, sí o sí cambia y genera nuevas herramientas. Y esto es de las cosas que da gusto, para mí, de tener una escuela. Que dices: "¡Hay qué guapo, tú! Mira lo que entró y mira lo que sale."

Los primeros años marcan muchísimo, es como tu columna principal, es cuando se hace la columna vertebral de tu vida en el Shiatsu. De todas maneras, yo creo que Apse, si no tengo mal entendido, se ha caracterizado porque entren unos y otros, por mucha variedad. No como otras asociaciones que son siempre los mismos.

Charo: No, eso está en los Estatutos. De hecho, cuando hicimos los Estatutos, una de las cosas que nos parecía importante es que los miembros de la Junta fueran rotatorios, que no estuvieran mucho tiempo. Hay un tiempo límite para estar en la Junta, y eso desde el principio se contempló como algo importante, para que estuviera en movimiento, para que no se estancara.

Brian: Yo veo algunas asociaciones que tienen presidentes que han estado ahí toda la vida, y no hay manera de quitar a esta persona de ahí, y esto no ha ocurrido con Apse.

David: Y además, viviendo en el país que vivimos, que sabemos que los políticos a poco que puedan se apalancan ahí para toda la vida, y como a diferencia de ellos, no tenemos la posibilidad de terminar en grandes compañías energéticas, pues nos aseguramos en los Estatutos de que ésto no pudiera pasar. Quiero decir que aquí hay una tendencia a agarrarse al sillón y a apalancarse, y creo que lo hicimos en este sentido muy bien, copiando por cierto los Estatutos de Reino Unido, que tenían este mismo principio, de no alargar las estancias en las Juntas Directivas. Porque, inevitablemente, si se alarga una estancia, se empiezan a crear vicios, patrones, hábitos, y luego cuesta un montón arrancar a esa persona de ahí.

Está muy bien, muchas gracias, creo que fue un acierto. En algún boletín, os planteáis algunos primeros objetivos de la Apse, tareas, actividades, y eran por ejemplo, el registro de practicantes, la elaboración de estudios monográficos, directrices de evaluación, junto a la práctica clínica. Después de todo este tiempo, ¿cómo lo valoráis?

Charo: Eso creo que estaba más enfocado a las escuelas.

Por ejemplo hay objetivos como el de conseguir que se afilien a la Apse la gran mayoría de practicantes, que es un tema más de asociación que de escuela, y lo otro, no sé si consideráis que esos estudios, ese cuerpo teórico, o temas de evaluación o de supervisión, que se está también hablando de este tema, si pensáis que deberían incorporarse a la Apse o si se ha hecho trabajo en ese sentido. ¿Sabéis a qué me refiero?

Brian: Yo no, yo no entiendo muy bien lo que quieres decir.

En cuanto a objetivos: Vamos a hacer esto, o vamos a hacer lo otro. O por ejemplo, en cuanto a estudios monográficos, por ejemplo: el Shiatsu con respecto a la movilidad o a la autonomía

de la persona. Ese tipo de investigaciones, o de directrices de evaluación, o una supervisión de los profesionales. Unas tareas que os propusisteis al principio, y no sé si la Apse se ha desarrollado en ese sentido o no.

Charo: Eso son propuestas que se hicieron al principio y se han ido desarrollando con las distintas Asambleas, porque hay cosas que se pueden hacer y cosas que no se pueden hacer. Esto que tú estás contando, yo recuerdo haberlo revisado mucho en Asambleas y haber llegado a conclusiones, que no me acuerdo ahora mismo de cuales han sido. Lo que sí que veo es que eso, en mi escuela por ejemplo, sí que se ha integrado, sí, con variantes. Porque Apse surgió de las escuelas, entonces al principio, todo o casi todo lo gestionábamos las escuelas, y al principio estaba muy en función de cómo trabajar o cómo gestionar la calidad de la enseñanza, y qué cosas había que tener en cuenta. Con el tiempo, y afortunadamente bajo mi punto de vista, Apse se ha separado de las escuelas, las escuelas apoyamos y recibimos, pero no somos quienes determinamos lo que Apse tiene o no tiene que hacer. Entonces para mí, tiene que ver más con la calidad de la enseñanza de las escuelas, que con lo que una asociación de profesionales de Shiatsu, que somos individuos, tiene como función.

Entonces toda esa información, como por ejemplo los estudios monográficos o los estudios de experiencias, de la práctica profesional, corresponde a las escuelas.

David: Sí. Yo creo que una cosa muy bonita de Apse es que, a diferencia otra vez de otras asociaciones que tienen unos criterios de supervisión, de control, de no se qué, parte del principio de que las escuelas deben cumplir una serie de requisitos por parte de Apse. Pero que a partir de ahí, se da por bueno, básicamente, que la gente que sale de estas escuelas está preparada y está supervisada, y está valorada por las propias escuelas. Es decir, no hay tanto una confirmación posterior a la obtención del título de la escuela, que deba pasar por la Asociación. Y esto,

personalmente, considero que es una señal de confianza en la formación que dan las escuelas. Porque por otro lado, yo no entiendo demasiado que si una escuela está cumpliendo con los patrones, y los mínimos, y los protocolos aceptados

Tantas asociaciones pasan su tiempo peleando entre sí, rompiéndose, y no sé cómo pero hemos mantenido un buen rollo.

por la Asociación, el título que dé esta escuela no esté reconocido automáticamente por la Asociación. Me parece una contradicción de conceptos. Es decir, si acepta que la escuela cumple, pues vale. Y en este sentido, otra vez creo que Apse se define como una Asociación en la que lo que prima es la confianza en la gente que está en ella. Sin necesidad de un control externo, de una supervisión, etc. Si estamos, estamos, y si no, no estamos. Para mí es buena señal de que es una Asociación sana.

Brian: Siempre hemos confiado en los demás.

Claro que sí. Entonces, el papel de la Asociación es otro. No va por ahí.

David: Sí. Es paraguas, la Asociación es paraguas, es para agrupar.

Bueno, entonces ya para terminar ¿Cómo valoráis cómo está ahora la Apse y cuáles son las asignaturas pendientes?

Charo: Para mí, la asignatura pendiente de Apse es ninguna. Yo no considero que tenga que hacer nada

concretamente la Asociación. Eso como con los tratamientos o como con las clases o como con la vida misma. O sea, en Apse vamos viviendo lo que nos toca y vamos haciendo y moviéndonos con lo que hay, y para mí no hay ninguna asignatura pendiente.

Brian: Para mí, solamente pienso que si podemos mantener ese espíritu de conexión y contacto con los demás y mantener ese buen rollo que siempre hemos mantenido. Que tantas asociaciones pasan su tiempo peleando entre sí, rompiéndose, y no sé cómo pero hemos mantenido un buen rollo y hay gente que no se ve en años y luego aparece, porque tiene ese buen recuerdo, ese gusanillo, a ver si mantenemos eso.

Charo: Cuando te oigo Brian, me acuerdo de las bodas, cuando hace mucho tiempo que no ves a la familia.

Yo personalmente, os agradezco mucho vuestro trabajo, vuestra labor profesional, y bueno, con muchas ganas de aprender de vosotros y de compartir en persona. Muchas gracias a todos y ¡nos veremos en otras!



Shiatsu para tratar los síntomas del síndrome de Arnold-Chiari

Alfonso Garzón Romero

El siguiente texto tiene la finalidad de dar a conocer un síndrome neurológico de los considerados raros. En mi corta experiencia he tenido la oportunidad de trabajar con este diagnóstico en tres situaciones. Cada caso requirió de un enfoque de trabajo diferente, espero que mi corta experiencia os pueda servir de ayuda.

Breve descripción del síndrome

El Síndrome de Arnold Chiari es una malformación rara del sistema nervioso central, una enfermedad congénita que pertenece al grupo de las malformaciones que desplazan el tronco cerebral y el cerebelo hacia el canal espinal.

Es típica la aparición de síntomas durante la adolescencia o la edad adulta, pudiendo aparecer síntomas muy diversos. Entre los más comunes se encuentran la cefalea recurrente, dolor cervical, mareos, vértigos, parestesias y espasticidad progresiva de las extremidades inferiores.

Los traumatismos, las maniobras de manipulación del cuello, e incluso los accesos de tos pueden producir que la enfermedad empeore de forma notable.

Caso 1

Es un chico joven de unos 18 años. Su madre contacta debido a que conoce el Shiatsu por una amiga común que estudió Shiatsu. El motivo de la consulta es que desde hace aproximadamente un mes padece de mareo y vértigo, y le imposibilitan tanto que tiene que estar permanentemente en cama, no puede estar ni sentado en una silla. Fue operado del síndrome de Arnold Chiari a la edad de 8 meses, por lo que está acostumbrado a vivir con algunos episodios de dolor de cabeza y mareo, pero nunca le habían durado tanto, ni habían sido tan intensos, además de que siempre había respondido a la medicación.

Las diversas pruebas que le realizaron (resonancia magnética y punción lumbar) no arrojaron ningún dato que sugiriera un empeoramiento respecto a la situación habitual posterior a la cirugía.

Al llegar a la consulta tuve que ayudar al chico, ya que no podía caminar por sí solo y pasó directamente al futón, debido a la imposibilidad de estar sentado. Presentaba un color de cara muy pálido.

Dado que cualquier trabajo a nivel cervical podía empeorar la situación y observando que la posición tumbado le mejoraba, pues pensé que la energía del Bazo podía ser deficiente y no llegara a alimentar el cerebro (por eso mejoraba en posición horizontal), así que trabajé solo los miembros inferiores, en este caso opté por tonificar el Bazo y la Vesícula Biliar, pensé que no sería suficiente el que la energía ascendiese, también debía facilitar el que esa energía pudiese descender libremente. La sesión duró unos 40 minutos, el chico estaba muy cansado y no quería agotar su cuerpo. Quedé en verlo al día siguiente (no es mi forma habitual de trabajo, pero el caso era totalmente nuevo para mí y desconocía como sería su evolución, por lo que pensé que sería buena idea ver si había algún cambio y poder apoyar lo antes posible las necesidades que surgieran).

Al día siguiente llegó acompañado de la madre, pero en este caso venía caminando sin ninguna ayuda, os podéis imaginar la sorpresa, le pregunté:

- ¿Parece que hay alguna mejoría?

- No, mejoría no, se me ha quitado por completo, aproximadamente una hora después de la sesión comencé a vomitar y se ha repetido varias veces en la noche, cada vez me he ido encontrando mejor y desde que he despertado estoy sin mareos y sin dolor de cabeza.

En la segunda sesión y visto que había mejoría estuve hablando un rato con él y surgió la información de que era hijo de padres separados y que tenía un hermano pequeño del cual sentía celos. Mostraba un enfado contenido bastante importante, así que después de conocer esa información, me dediqué a trabajar de nuevo la Vesícula Biliar y en este caso añadí un trabajo sobre los brazos, incidiendo especialmente en el Pericardio. La idea era provocar una relajación profunda y ayudar a equilibrar

el sistema nervioso. Al terminar la sesión se levantó muy relajado y sentía menos tensión en la región cervical.

A la semana contactaron conmigo para decirme que seguía sin ningún síntoma. Los médicos que lo operaron de pequeño le hicieron una revisión un mes después de haber recibido Shiatsu y no encontraron nada relevante. Desde entonces no ha vuelto a tener ninguna crisis fuerte de mareos ni de dolores de cabeza.

Caso 2

Se trata de un chico de 28 años, fue operado del Síndrome de Arnold Chiari a la edad de 20 años, los problemas surgieron después de haberse roto una pierna en una caída con una moto, poco después de quitarle la escayola comenzó a tener mareo, dolor de cabeza y dificultad en la coordinación de movimientos, especialmente al caminar.

Acude a consulta porque tiene dolor de cabeza, mareo y siente como una sensación de debilidad en las piernas, estos síntomas le recuerdan al inicio de la enfermedad, por lo que además se encuentra desequilibrado emocionalmente, siendo el miedo la emoción predominante.

Me informa de que las molestias ocurren a última hora de la tarde, trabaja como jardinero y hace jornadas de trabajo de hasta 10 horas de duración, una vez que recibo esta información establezco la hipótesis de que el origen puede ser una contracción excesiva a nivel de la musculatura paravertebral y del trapecio superior y medio, estas contracturas provocan una falta de riego sanguíneo que pueden ser el origen del mareo, este mareo le hace recordar cuando se le generó la enfermedad y de alguna manera el cuerpo genera esa sensación de debilidad en los miembros inferiores.

Trabajé la espalda al completo (sin trabajar en ningún momento el cuello) incidiendo en trabajar entre las escápulas y las crestas ilíacas, presiones sostenidas en la región del trapecio superior y en la musculatura del tórax, trabajé los meridianos Yin del brazo, incidiendo especialmente en las muñecas y para terminar se realizaron presiones y movilizaciones en la región del tobillo, tanto por la zona del maléolo interno como el maléolo externo.

Al terminar el tratamiento tenía la sensación de pesar menos y se encontraba "diferente" dos días después me comentó que no había vuelto a tener ninguno de los síntomas, volví a verlo una semana después, se encontraba bien, pero pensé que recibir otra sesión ayudaría a afianzar la mejoría, esta

segunda sesión fue similar a la primera, pero no incidí tanto en la espalda y si que trabajé los miembros inferiores, tanto los meridianos Yin como los Yang.

Con este cliente sigo teniendo comunicación, no ha vuelto a tener ningún problema relacionado con su síndrome, por lo que podemos decir que en este caso el problema no era achacable especialmente al síndrome como tal, pero al tener ese antecedente y debido a una cuestión meramente muscular su cuerpo estaba reproduciendo los mismos síntomas.

Caso 3

Se trata de una chica de unos 30 años, padece de mareos, dolores de cabeza y dolores de cuello desde que era niña, presenta una disminución cognitiva y siempre ha estado en colegios en los que tenían educación especial, desde hace aproximadamente un año apenas puede salir a la calle, los mareos son constantes y pasa la mayor parte del día dormida, empeora cuando hay cambio de viento o lluvia.

La primera sesión fue una toma de contacto, ya que una de las dificultades es que no aguanta tumbada más de 5 minutos, por lo que decidí trabajar en silla, cualquier tipo de contacto, en cualquier parte de su cuerpo generaba la misma respuesta... "Me duele", daba igual la zona donde tocara y la forma de contacto que estableciese, al final trabajé durante 20 minutos y decidí comenzar por las manos, pensé que su sistema nervioso creaba la frase "Me duele" porque no identifica bien las sensaciones, por lo que me olvidé de los síntomas y enfoqué la sesión en que pudiese ir tomando conciencia de su cuerpo, decidí comenzar por las manos ya que es una de las zonas que más usamos y por tanto quizás le resultase más sencillo identificar las sensaciones.

Establecimos un plan de dos sesiones a la semana, aproximadamente 20 minutos, después de la segunda sesión los padres me informan de que se queja menos del mareo y que incluso habían salido a pasear durante 40 minutos, fue una gran noticia, ya que hacía casi un año que no caminaba durante más de 10 minutos.

Las sesiones se fueron sucediendo y cada vez aceptaba más el contacto, de manera que ya podía ejercer presión sobre todo el cuerpo, pudiendo trabajar el cuello, trapecio, y la zona de las escápulas, comencé a incorporar movilizaciones pasivas, ya que el rango de movimiento de los miembros superiores era especialmente limitado. La frase "Me duele" pasó a ser testimonial y en raras ocasiones aparecía durante la sesión.

A los dos meses de tratamiento la mejoría era apreciable, las crisis eran más espaciadas en el tiempo y de menor intensidad, además de que se encontraba más activa y había días que solicitaba el salir a la calle, el rango de movimiento articular se vio ampliado apreciablemente.

Aproximadamente a los dos meses y medio de estar recibiendo ShiatSu le diagnostican el Síndrome de Arnold Chiari, le comunican que la única solución es la cirugía, al conocer el nuevo diagnóstico hice un cambio en el planteamiento de las sesiones y decidí incorporar otro elemento más, así que después de los 20 minutos de ShiatSu incorporé la práctica de 5 minutos de Taichi y otros 5 minutos de Chikung, la idea, además de mejorar la circulación energética era mejorar la psicomotricidad (ya que el síndrome de Arnold Chiari puede provocar dificultad en los movimientos como resultado del funcionamiento inadecuado del cerebelo), la respuesta a este nuevo planteamiento fue muy buena, se mostró muy participativa e incluso llegó a practicar en casa por si sola.

El tratamiento se interrumpió debido al confinamiento por la pandemia, este parón provocó un empeoramiento progresivo de la situación, hasta llegar a encontrarse en el mismo estado que antes de comenzar a recibir ShiatSu.

Conclusión

A pesar de tratarse de una enfermedad rara que solo se puede tratar con cirugía el tratamiento de ShiatSu ayuda mucho a paliar los síntomas, incluso puede llegar a revertirlos, en el último caso que la persona aún no había sido operada la mejoría en la calidad de vida fue muy apreciable.

PD: Agradezco la propuesta de que escribiese sobre este tema y así colaborar con la publicación de APSE. Para mí, ha sido un medio para superar mis propias limitaciones. Si alguien tiene necesidad de aclarar alguna cuestión que no queda lo suficientemente clara puede contactar conmigo. centroshiatukodo@gmail.com



Shiatsu y Alzheimer: compensación del universo

María Uceda



Mi madre pasó hambre, suele suceder después de una guerra. Pero, el universo está plagado de compensaciones, ahora a sus 86 años, una hija con manos que atienden a través del Shiatsu le proporciona una vejez cargada de sentido, desde un entorno amable y cariñoso.

Ana, mi madre, ha vivido la mayor parte de su vida en el Campo de Gibraltar, pero en realidad es del Valle del Guadalhorce, Málaga. Se traslada aquí a sus 15 años acompañada de su padre y de su hermana, a trabajar en el medio rural. En una Andalucía rural, que como en muchas historias del campo, lo que prima es una extraordinaria incultura debido a la pobreza.

En mi niñez, viví sin poder hacer mucho el Alzheimer de mi padre, y desde hace unos 10 años el de mi madre.

Los enfermos de Alzheimer pierden algunos recuerdos, quizá los más recientes, Ana viaja hasta su infancia casi en cada tratamiento; me habla de los personajes que la ocuparon y de sus andanzas, hasta que acaba sonriendo y agradeciendo cómo la vida le ha ido compensando aquellas durezas.

Nuestros tratamientos tienen lugar sentadas en una silla, de espaldas al sol y justo antes de comer. Una frente a otra, mirándonos a los ojos, puro contacto humano. Las rodillas se tocan, y una manta nos cubre las faldas a las dos, como un instrumento físico de unión. No planeo antes de empezar, veo cómo está ella, y tengo clara la intención, pero siempre estoy abierta a la improvisación. Cojo su mano, la animo a hacer una respiración profunda con una exhalación sonora ahhhhhhhh y ya no hay vuelta atrás, el viaje ha comenzado. Diría que casi medio tratamiento ya está hecho.

Siento que es primordial inspirar en ella estabilidad, seguridad y sostén y siento que ella percibe esta sensación y le permite confiar.

Mi trabajo y mi intención salen directos de mi corazón, mi intención quizá pasa ligeramente por mi mente que elige sin que apenas me dé cuenta de lo que eligió pero después, regresa al corazón y trabaja desde ahí.

Con el reconocimiento de mi humilde pequeñez, energía se encuentra con energía con determinación; a veces ésta ha de ser suave, incluso para los puntos Jitsu que suelen estar alrededor de MC2 en ambos brazos. Uso la técnica que nos enseñó Gabriella Polli para mover la fascia. Eso le sienta fenomenal.

Mi prioridad es llevar energía a su rostro, especialmente a sus ojos, pues aquí es donde se representa más claramente los síntomas de cómo está su Qí. Sensación de sequedad e incapacidad de abrirlos completamente, la boca también seca y los labios.

Así que trabajo Estómago E1 hasta E8, E12, puntos alrededor de los ojos y las sienas, delante y detrás de la oreja, VB, TC. También IG20, 19 hasta su dedo índice. Nunca falta pulmón, todo el recorrido, especialmente P1, P2, P5, P7, P9, P11.

Ella no se queja de ningún síntoma, solo los reconoce cuando van desapareciendo, o han desaparecido del todo, entonces los puede nombrar.

DU20, V11, V12, V17, V20, V23 también son mis aliados en su tratamiento. Todo en las manos, incluidos por supuesto los 8 patógenos o demonios Baxie.

Si tuviese enfado, se disipa en el trabajo, si siente dolor también; quedando solo espacio y relajación. Con el afán de ir ablandando, soltando las tensiones, que como una armadura se crean en su cuerpo, voy trabajando como si necesitara desmontar un andamio con cincel y martillo.

Ayudándome de la respiración a medida que trabajo, practicamos el exhalar con sonidos: aaaaaahhh, con cada exhalación vamos cambiando de vocal, eeeeeehhh, inhala y al exhalar oooohhh, largo, largo, inhala y al exhalar uuuuuuhhh. Conseguimos que suelte también tensión a través de la exhalación, que cuando empezamos es casi imperceptible.

Ella no pone resistencia a ninguna propuesta, ni física ni mentalmente. El beneficio se empieza a percibir en su cara, en su rostro, en sus ojos. La mirada se agranda y parece que ahora me ve. Vuelve el color a sus labios, y con él, también su sonrisa antes de que hayan pasado 15 minutos. Es entonces cuando empieza a nombrar los malestares que tenía.

Me permite trabajar su Kyo, hundir mi pulgar con la actitud del amante – de acuerdo con el ejemplo que dio en una ocasión el profesor de Shiatsu Francisco de la escuela Habalkagual recientemente fallecido – que descansa en paz. “Hay que esperar pacientemente, nos decía, a que la amada (el Qí) responda en el pozo”. “No sabemos cuándo va a salir, pero hasta entonces, aquí aguardaremos con amor.”

Sus tratamientos neuro y psicofarmacológicos no hacen la menor traba en el trabajo con Shiatsu, esta es mi experiencia.



Shiatsu para personas con secuelas después de contraer la Covid-19

Jordi González

Recuerdo al lector que este documento es puramente informativo y no tiene validez terapéutica, sólo refleja unas experiencias y opiniones subjetivas a través de la práctica del Shiatsu. Se recomienda encarecidamente consultar con el médico o especialista antes de cualquier tratamiento, en especial las personas que han padecido trombos, ictus, o problemas que pueden tener un peligro potencial para su salud.

Me parece importante compartir mi experiencia realizando tratamientos de Shiatsu a personas que han pasado la enfermedad Covid-19 y que presentan secuelas comunes llamadas síndrome post-covid. Las personas que he tratado son de mediana edad y de distinto género.

Las secuelas más comunes descritas son:

- Crisis respiratoria: sensación de ahogo, sensación de tener menos capacidad pulmonar, sensación de frío en las vías altas, tos
- Fatiga: por pérdida de masa muscular, sensación de agotamiento, palpitaciones
- Pérdida de gusto y olfato
- Problemas de memoria, concentración, insomnio, parálisis
- Dolores: opresión de pecho, dolor de cabeza
- Otros: mareos, problemas intestinales

Las consideraciones al tratamiento que puedan guiar la pauta de trabajo son:

- Parece que la intensidad y la frecuencia de las secuelas descritas se incrementan con la gravedad de proceso vírico, por lo tanto, se necesitaran más sesiones de Shiatsu cuanto peor es el caso.
- Parece que el estado de salud física previa es un factor importante en la gravedad y en la recuperación, por lo

tanto, se necesitaría recuperar previa y mínimamente la vitalidad general, por ejemplo: Jing y Xue.

- Parece que el estado de salud mental es un factor importante en la gravedad y en la recuperación, por lo tanto, se necesitará hacer un trabajo simultaneo en las sesiones.

A todas las personas tratadas se las ha propuesto:

- Conservar la energía: no pasar frío, no trabajar en exceso, contención sexual y evitar conflictos
- Ejercitar la respiración para aumentar la capacidad pulmonar y controlar las posibles crisis respiratorias. Todavía es tarea pendiente en muchas personas la respiración abdominal, así como también el uso de la respiración para calmar el Shen
- Mejorar la dieta: cambio de alimentación por una más ecológica, ayunos intermitentes, fitoterapia
- Práctica del Qi Gong

Tratamiento específico de Shiatsu:

- A parte de las secuelas, las personas tratadas han llegado con desequilibrios físicos y/o psíquicos. El estrés laboral puede perjudicar las cefaleas, la concentración o la angustia (palpitaciones, sensación de opresión) fueron tratados con los meridianos de Vejiga, Estomago, Vesícula Biliar, y Maestro Corazón. Los proyectos empresariales o personales parados y truncados han generado enfado, impotencia, malestar, rabia contenida, y se les trató la Madera (Hígado, Vesícula Biliar). El mismo confinamiento hace mella en la psicología, por lo tanto, puede ser interesante tatar Intestino delgado, Bazo, Intestino Grueso. Creo que estos estados habría que trabajarlos nada más comenzar la sesiones de Shiatsu para despejar el camino.
- En el tratamiento de las secuelas en sí, he comenzado

por las deficiencias más grandes, siempre que se pueda. He tomado los Kyo como prioridad, ya que es un trabajo más largo y constante. Es muy importante ir con cuidado con la fuerza de la presión y de los estiramientos pues pueden desembocar en crisis. Un trabajo lento y gradual, observando las reacciones del cuerpo puede ser lo más aconsejable.

- Si la tonificación no surge efecto, podemos considerar trabajar el elemento padre hasta encontrar una base de soporte para el elemento que queremos tratar. Por ejemplo, sin no mejoran los meridianos de Agua y Metal, tratamos primero de consolidar la Tierra en un par o tres sesiones.
- He encontrado zonas y Tsubos Jitsu en diferentes meridianos, en especial en los Yin de las piernas. Desbloqueando estos lugares ayudará en el flujo de Ki. Sin embargo, es posible que hasta que no mejore lo Kyo, no haya una mejoría considerable en las zonas Jitsu.
- Pulmón y Riñón son los dos meridianos clave y creo necesario trabajarlos todas las sesiones. Pulmón con más suavidad y cuidado pues puede desembocar en crisis respiratorias - conviene aprovechar los puntos distales. Riñón lo he trabajado de principio a fin, abriendo al paso por la caja torácica. En los casos tratados, Pulmón está Kyo, y Riñón está Jitsu en sus comienzos, aunque es pronto como para establecer una regla. El meridiano de Riñón lo trabajo en el recorrido de Masunaga.
- Considero que el trabajo en el Hara y los puntos Yu (Shu) son muy recomendables, tanto para el diagnóstico como en su función principal, a ser posible en todas las sesiones aunque sea por poco tiempo.
- Por cronificación de las secuelas, alteración del Shen por causas diversas durante la pandemia o enfermedad, disfunciones con la Xue, es recomendable tratar Fuegos (Corazón, Intestino delgado, Triple calentador, Maestro Corazón) durante el Shiatsu, especialmente interesante

me ha resultado trabajar conjuntamente los meridianos yin Corazón y MC junto con Pulmón. El síndrome post-covid, hace mella en el estado emocional, ya que en algunos casos incapacita para el desarrollo normal de las actividades cotidianas durante bastante tiempo: subir escaleras, leer, hacer deporte o teletrabajar.

En resumen, la cantidad de tratamientos hasta llegar a un estado satisfactorio pueden variar de los 4 hasta los 15. Al principio del tratamiento o en los primeros tratamientos, suelo trabajar las condiciones previas como estrés, ansiedad, etc. que mejoran con el trabajo en Vesícula Biliar, Estomago, por ejemplo. Los meridianos a tener en cuenta son Pulmón, Riñón, Vejiga, Maestro Corazón y Corazón, el resto de trabajo depende de la evolución y caso.

Conclusiones

Estas secuelas, según he podido leer o me han explicado los médicos consultados, remitirán con el tiempo. Pueden durar de tres a de seis meses y, en algunos casos, incluso más. La información resulta bastante limitada aún por el poco tiempo transcurrido y por los pocos estudios. Las personas tratadas me han comunicado que no se les receta nada específico salvo para paliar los síntomas y, desde hace poco, han prescrito fisioterapia respiratoria.

No hay datos ni estudios sobre la eficacia del Shiatsu sobre estas secuelas, sin embargo, mi experiencia como practicante y lo que me han comunicado las personas tratadas, la mejora puede ser hasta del 80%, reduciendo asimismo el tiempo de recuperación. En cualquier caso, sin poder establecer un baremo terapéutico, el Shiatsu como acompañamiento psicológico es un valor añadido para tener muy en cuenta.



¿Cómo tocar el cerebro?

Johannes Daniel Heinzerling*

Probablemente la mayoría de terapeutas de Shiatsu no tratan habitualmente con personas con daño cerebral severo. Es un verdadero reto y necesita mucho cuidado, pero nos enseña cómo podemos entrar en contacto con las profundas posibilidades de regeneración del ser humano.

Se necesitan conocimientos médicos para poder entender los conceptos tanto occidentales como orientales, así como las medicaciones que estas personas reciben. Debemos ser conscientes de las fronteras y las limitaciones que tenemos para poder no responsabilizarnos del paciente completamente. Y así podremos viajar con nuestro cliente dentro de la madriguera, para adentrarnos en la magia y la maravilla de la mente humana y el espíritu.

Me gustaría compartir algunas experiencias que he tenido a lo largo de los años.

Daño cerebral severo después de una apoplejía

El Tratamiento comenzó en el primer contacto que tuvimos. Los hijos de mi cliente me llamaron para que lo tratara sin ninguna esperanza. Visité a Gerry (65 años) en una residencia de ancianos a donde lo habían derivado después de salir de dos meses en coma en un hospital, una operación neurológica y con tratamientos anticoagulantes.

Gerry estaba totalmente deprimido, no podía hablar y no paraba de llorar, sin movilidad en la mitad de su cuerpo y completamente dependiente, como un bebé. Cuando entré por la puerta los dos supimos que queríamos trabajar juntos;

él no conocía el Shiatsu y no tenía ninguna esperanza de poder mejorar su calidad de vida, pero teníamos una buena sensación al estar juntos.

Empecé tocando sus pies y disfrutando esta conexión un buen rato – muy difícil trabajar alrededor de una cama de hospital con un cuerpo contraído con muy mala circulación sanguínea – y fui encontrando mi camino con una presión profunda y una presencia ligera.

Parte del tratamiento consistió en hablar con la mujer y los hijos y enseñarles ejercicios simples de movilización, de apoyo y de relajación, así como de estimulación mental y emocional. Esto fue muy importante porque en este momento no estaba recibiendo ningún tratamiento específico por la parte médica, y utilicé todo el conocimiento que tenía sobre daño cerebral. Toda la familia empezó a tener esperanzas y también una idea más clara de los pasos que había que dar.

Yo iba dos veces en semana, pero la familia debía hacerle estimulaciones cada 30 minutos, al principio, y les animé a llevarle a un centro de rehabilitación de daño cerebral para que fisioterapeutas especializados le siguieran estimulando.

Un proceso muy importante fue que tuviera la experiencia de dejar de controlar, dejar salir la vergüenza y la desesperanza. Gerry solía ocuparse de todas las cosas prácticas, trabajaba para su familia y ahora debía abrir una parte nueva de sí mismo para mostrar sus emociones y encontrar una nueva perspectiva de futuro.

¿Qué fue lo más importante del tratamiento de Shiatsu? Una conexión cálida y profunda que le daba el espacio para relajarse, y le ayudaba a limpiar los órganos internos y su metabolismo, tan perturbado después de tanto tiempo en el hospital y de tantas medicaciones. No había mucho que hacer salvo estar con una conexión clara en los lugares que él me mostraba.

Después de unas 20 sesiones Gerry podía hablar otra vez, estaba feliz de pasar ratos con sus nietos aprendiendo a sentarse en la silla de ruedas y pudiendo ir al baño por sí mismo. Encontró la estabilidad en su torso, pararon los espasmos de la mano.

Este caso ejemplifica un gran éxito regenerativo, pero para mí, la confianza y la fuerte conexión que Gerry compartió conmigo fue un regalo inesperado. El progreso emocional en la familia fue tan importante como la recuperación física. Gerry se había visto forzado a experimentar la experiencia primaria del recién nacido – nada fácil para un hombre de 65 años – y esto le sirvió para entablar una relación más profunda con su mujer, que era mucho más fuerte de lo que él creía, y sus hijos tuvieron de vuelta un padre que ahora era mucho más sensible con ellos.

Hay muchos vectores que influyen en el restablecimiento después de una apoplejía u otro trauma cerebral, y el Shiatsu puede aportar muchos beneficios aún en casos de poca recuperación física. Ayuda a la persona a conectar con su cuerpo, y a estimular la actividad cerebral. Y a un nivel más profundo el Shiatsu ofrece empatía y guía a las

personas en su viaje interior de crecimiento espiritual y de tránsito al final de la vida. La apoplejía ocurre de repente y es sumamente importante contar con apoyo para poder relacionarse con el cambio tan dramático que ha ocurrido, y si fuera necesario prepararnos para el gran viaje de la muerte.

Retraso en el desarrollo cerebral en un niño con epilepsia

Después de bastante tiempo trabajando con embarazos, infertilidad, nacimientos y desarrollo del bebé, empecé a trabajar regularmente con niños con toda clase de problemas en su crecimiento. Una de las madres a la que había tratado en los primeros años apareció con su segundo hijo, que había sido diagnosticado de un grave problema mental a partir de un estudio genético. Se encontraba sin ninguna perspectiva o guía pues le dijeron que no había nada que hacer y que el bebé era muy pequeño para someterlo a pruebas diagnósticas y tratamientos.

Conocí a Tim cuando tenía un año y medio. No podía orientarse en el espacio, gritaba en un tono agudo y no tenía ningún interés en la comida. Le era imposible andar y no hacía el menor intento para ello. Mi impresión fue que no había nada malo en Tim, pero iba despacio en su llegada a este mundo. Después de mucha observación, mientras hablaba con la madre y jugaba con Tim, estuve seguro de que Tim no podía oír ni ver completamente. Su sistema digestivo no estaba lo suficiente desarrollado y había muy poca energía en su Hara.

El trabajo energético del Shiatsu era muy diferente al que estaba habituado, porque Tim se movía rápido, no quería estar quieto. Jugaba con él y nos divertíamos y entre medias aprovechaba para tener algún contacto Shiatsu. Él tenía una buena presencia corporal y sabía dónde quería ser tocado y dónde no, con reacciones corporales muy claras.

Después de algunas pruebas, encontraron fluidos en su oído interno y le hicieron una intervención para que pudiera desarrollar el oído con normalidad. Después de un año de tratamiento aprendió a ver en tres dimensiones, de manera que pudo andar y moverse bien. El sistema digestivo también necesitó su tiempo para crecer. Para los padres fue un gran alivio el que Tim tuviera sus facultades mentales bien, aunque fuera con retraso. Debió ser una experiencia muy fuerte para el niño no tener oído ni casi vista en el principio de su vida. Todavía tiene dos años de retraso con respecto a la media. Aprendió lenguaje de signos, luego palabras y expresiones de emoción.

Para mí fue un gran aprendizaje conocer a Tim con toda su energía y su originalidad.

Usé muñecos, campanas y mi propio cuerpo para guiarle y encontrarle a su manera, sin manipularle desde fuera, y resultó impresionante como un poco de contacto era suficiente para ayudarlo a dar grandes pasos. Al principio trabajábamos 15 minutos, más tarde 20 o 25 minutos. Él sabía perfectamente cuándo se había acabado y se quería ir. Después de que sus problemas auditivos, visuales y digestivos hubieron mejorado, nos enfocamos en el desarrollo emocional y mental y en poco tiempo todo estaba bien.

A los cuatro años y medio Tim desarrolló epilepsia, convulsiones que le dejaban dormido durante el día y con agitación en las manos. Tim se golpeaba para deshacerse de la tensión. En el hospital le dieron una medicación muy fuerte que le dejaba dormido todo el día, con momentos agresivos y sin descanso por la noche.

Mi opinión es que sus síntomas epilépticos eran una forma de Katsugen eléctrico que significaba que el cuerpo estaba buscando la manera de deshacer el estancamiento y convertirlo en movimiento y equilibrio. Es verdad que la epilepsia en edades tempranas puede producir daño cerebral, por lo que necesita mucho cuidado y observación.

¿Qué pasaba durante los tratamientos? Tim ya había dejado de ser un bebé para convertirse en un niño, podía hablar bastante bien, y había desarrollado el andar y las habilidades sociales.

Le encantaba intentar llegar a un interruptor que estaba fuera de su alcance para encender la luz. De esta manera él se estiraba totalmente y luego se dejaba caer en el suelo. Yo notaba que lo necesitaba, la manera que tenía de auto-tratarse.

Algunas veces cuando estaba cansado, le gustaba tumbarse en una esquina cubierto totalmente por una manta. Yo le observaba, hacía un contacto sutil para apoyarlo en el movimiento y que reconociera los rápidos cambios que estaban ocurriendo. Él me llevaba las manos hacia donde quería que ejerciera presión y me indicaba dónde no quería ser tocado.

Llegó un momento en que su bloqueo en la pelvis se empezó a soltar y empezó a mover las piernas en el aire. Era importante tocarle los pies. El área alrededor de la boca se relajaba y sus expresiones faciales eran más claras, dejaba de apretar los dientes. Me daba cuenta que había mucho en marcha.

Las crisis de epilepsia eran un reto que él utilizaba bien. Era increíble la velocidad de los cambios que sucedían en el tratamiento. Es necesaria mucha flexibilidad y enfoque, estar en el presente sin ningún propósito, siguiendo el juego para transformarlo en momentos de tratamiento, para reconocer la expresión y la necesidad de la energía que quiere salir y crecer.

Poco a poco le fueron reduciendo la medicación y después de un año monitorizando su cerebro, estuvo claro que no había sufrido ningún daño cerebral.

Había periodos con más episodios de epilepsia y otros con menos. El pronóstico médico de Tim no era bueno. Los médicos supusieron que Tim sería un retrasado mental, que no hablaría, y que la epilepsia duraría hasta la pubertad con posibles daños cerebrales y muchos efectos secundarios de la medicación.

Venir al mundo sin poder escuchar ni ver bien, con un gran mundo interior, es una experiencia que desde fuera puede parecer un retraso, pero yo estoy seguro que para Tim

será un regalo especial que afectará cualitativamente a su personalidad.

Durante los tratamientos yo hacía muy poco y aprendí que los momentos de grandes cambios son muy breves y hay que estar muy presente en ese justo momento para reconocerlos.

La vida con bipolaridad

Es un reto trabajar con personas que están al borde, en un camino de bajones profundos donde pierden el suelo y de subidas que hacen que pierdan el sentido de la realidad. Algunas veces se medica muy pronto a estas personas en lugar de prescribir un tratamiento de psicoterapia. Ésto se debe a que sufren muchísimo y la medicación es de gran ayuda para ellas. Sin embargo, en muchas ocasiones lleva tiempo encontrar un equilibrio entre terapia y medicación.

He trabajado durante años con personas con y sin medicación, con y sin psicoterapia, y me he dado cuenta de que cada situación y cada contexto son diferentes, además de que la experiencia personal de cada una, en los estados extremos que atraviesan, también lo es. Algunas afrontan bien las dificultades y el sufrimiento, otras caen en alguna adicción, y otras copian estrategias para soportar la pesadez que no pueden aguantar y pueden llegar hasta el suicidio. Por eso has de tener cuidado si no tienes experiencia con este tipo de trastornos y asegurarte de que la persona está teniendo seguimiento con algún profesional psiquiátrico que pueda dar su punto de vista en el diagnóstico y tratamiento.

Mi cliente es Francis, un hombre de mediana edad que trabaja en la industria de la música, divorciado, con hijos en edad de empezar a estudiar, que sufre bipolaridad desde su juventud y toma litio desde hace bastante tiempo, lo cual le permite llevar una vida normal.

Lo primero que me cuenta es que suda por las noches en la zona del pecho con mal olor. Que no disfruta de su trabajo a pesar de que reconoce que es bueno en su profesión. La relación con sus hijos no es muy estrecha, ya que el divorcio no fue nada agradable y él está apartándose. Echa de menos las relaciones y el contacto físico. Tiene pesadillas y mucha tensión en el cuerpo, con dolores de espalda debidos a estar mucho tiempo sentado. Su deseo es estar más conectado con la vida y sentirse mejor con su cuerpo. Francis es una persona sensible, introvertida. Sus años de

subidas y bajadas dañaron la relación con su mujer y sus hijos. Con la medicación puede ser más cuidadoso y fiable para los demás.

Cuando me encuentro con él a través del Shiatsu, me gusta desde el principio. Encuentro que hay mucho miedo del pasado alojado en su columna, con mucha tensión, y hay calor en el corazón. Lo más importante que percibo es su Shen, su personalidad. Al principio su cuerpo se sacude un poco y disfruta de la relajación que consigue. Más tarde empieza a salir la tristeza.

El sudor deja de oler mal y los riñones trabajan adecuadamente. Deja de tener pesadillas y, lo más interesante, empiezan a aparecer sentimientos de su vida pasada. Recordó momentos de su pubertad y juventud, antes de desarrollar la bipolaridad. Recordó el espíritu que le llevó al negocio de la música y, lo más importante para él, se dió cuenta de que era una buena persona y reconstruyó un sentimiento positivo sobre sí mismo y para sí mismo.

Antes de dejar el tratamiento de Shiatsu empezó a tocar música con sus hijos y a tener alguna cita (algo que no había ocurrido en muchos años). Así, el litio seguía siendo un buen bastón para apoyarse en su camino, pero el bloqueo y la energía destructiva de su enfermedad se relajó, mostrándole la belleza de su ser y su sensibilidad.

Para mí no fue un trabajo difícil, no me enfoqué en sus problemas ni en sus síntomas, sino en la conexión y la resonancia que sentí con la luz que se mostraba y que reconocía a través del tacto. Después de 10 tratamientos, la calidad de vida de Francis mejoró bastante. Después de largos años de sufrimiento por los efectos de la bipolaridad y los efectos de los tratamientos médicos, finalmente se reguló por sí mismo.



* Este texto fue traducido por María Navarro

Shiatsu para el acompañamiento y apoyo de personas con miedo

Micheline Moorefield Pfister*

Las personas con trastornos de miedo o ansiedad son personas que han entrado en una espiral de miedo debido a su situación de vida u otros factores desencadenantes. El miedo al futuro, la presión para actuar, las demandas excesivas, el estrés asociado con el abuso de sustancias, la pérdida de un ser querido o un trauma, son solo algunos de los problemas que pueden llevar a que el sistema energético de los afectados se quede, por decirlo así, estancado por el miedo. Los miedos adquieren su propio impulso y comienzan a cobrar vida propia como energías abrumadoras. El Shiatsu ayuda a romper esta espiral de miedo y las personas vuelven a encontrar terreno, entran en contacto consigo mismas y ganan confianza.

¿Qué es el miedo y cómo aparece?

La capacidad de percibir el miedo cuando nos encontramos en situaciones de amenaza es una respuesta de supervivencia saludable que tenemos los humanos. El miedo es una respuesta natural a un peligro, amenaza o ataque que impulsa a las personas a protegerse. Si el miedo toma el control, puede llegar a desarrollar una peligrosa dinámica propia y causar un gran sufrimiento físico y mental. Si habitualmente experimentamos miedos cuyo desencadenante no se puede identificar con precisión, miedos que a menudo son inexplicables y desproporcionados a la situación actual, entonces incluso podemos hablar de estados de ansiedad, el llamado "miedo patológico". En los estados de ansiedad, la mirada – la atención – se dirige hacia adentro en lugar de hacia afuera. El miedo parece surgir de un peligro vago, distante, posiblemente ni siquiera reconocido. Tengo miedo de perder el control sobre mí mismo o sobre una situación determinada. O tengo miedo de que suceda "algo malo".

Con los diversos síntomas físicos como consecuencia de estos miedos, también hay un cambio en el estilo de vida. La gente se retrae, los contactos sociales se reducen o se rompen por completo, la vida cotidiana a menudo se reduce a la sensación de tener miedo al miedo y a los intentos de afrontarlo. La autoestima y el entusiasmo por la vida disminuyen, aparecen el aislamiento y la depresión. Los sentimientos como la desesperación y la vergüenza, así como los pensamientos negativos, se vuelven poderosos. El miedo toma su propio impulso, lo que desencadena un

refuerzo mutuo de los síntomas físicos y psicológicos, un verdadero círculo vicioso de miedo.

Cuando tratamos de empatizar con cómo las personas se mueven en su vida cotidiana, por ejemplo, sufriendo de miedo a volar, a las alturas o a los exámenes, claustrofobia u otras fobias sociales, tenemos una vaga idea de lo que están pasando estas personas.

Los miedos patológicos se notan en todos los niveles: son una experiencia física, conductual y psicológica al mismo tiempo.

Los síntomas físicos son diversos y afectan principalmente al sistema nervioso autónomo. Se producen reacciones como: dificultad para respirar, taquicardia, tensión muscular, temblores, sudoración, sequedad de boca, sensación de no poder respirar, náuseas, problemas digestivos o mareos. A su vez, a nivel conductual, dicho miedo puede afectar a nuestra capacidad para actuar, expresarnos y afrontar nuestra vida diaria.

Desde un punto de vista psicológico, es un estado subjetivo de tensión en el que uno se siente incómodo, uno resulta extraño a sí mismo. Crees que vas a perder la cabeza, es decir, a volverte loco, o incluso a tener que morir.

¿Qué ocurre a nivel energético?

Desde un punto de vista energético, todos estos estados y reacciones son extremadamente vigorosos y agotadores y debilitan a la persona en su totalidad, a todo su sistema energético. Afectan principalmente al sistema vegetativo, es decir, se manifiestan allí a nivel físico con diversos síntomas. Cuando llega el miedo, la energía a menudo sube rápidamente y se acumula en la parte superior del pecho, el cuello y la cabeza. Los afectados describen una experiencia como: "Se me contrae la garganta", "Ya no puedo respirar", "Ya no puedo pensar con claridad", "Me siento mareado y tembloroso en las piernas", "Estoy congelado", "Me siento paralizado". También puede ser que toda la región abdominal, Hara superior e inferior, también se vea afectada. "Un bulto, una piedra en el estómago", una sensación de debilidad sorda en el Hara, también la sensación de "estar cortado abajo, no conectado con la parte de abajo", son algunas de las descripciones adicionales. Se

extiende una sensación de estar aturdido, bloqueado y a merced. El interior y el exterior ya no encajan. ¿Quién soy y dónde estoy?

¿Cómo puede apoyar el Shiatsu?

Las estrategias conocidas para afrontar la ansiedad y los trastornos de ansiedad se basan en un enfoque conductual y cognitivo. En mi experiencia, el equilibrio consciente entre actividad y descanso juega un papel fundamental. Las personas que padecen trastornos de ansiedad suelen estar físicamente sobreexcitadas de forma crónica y, por lo tanto, ya no pueden percibir ni implementar un equilibrio natural y saludable entre la actividad y el descanso. Si me doy cuenta de este estrés y de la sobreestimulación crónica resultante, tengo la oportunidad de romper el ciclo. El tratamiento Shiatsu ofrece el terreno para volver a entrar en contacto conmigo mismo, mi propio campo energético, mi potencial, mis cualidades, mi singularidad. En este proceso, en la parte física, en el espacio creado en una sesión de Shiatsu y en el silencio, puede tener lugar la curación.

Un marco terapéutico protegido y confiable es un requisito imprescindible. En la conversación, como terapeuta, suelo aprender sobre el miedo y su dinámica y dónde se manifiesta físicamente. Si no es verbalmente, obtengo la información sobre el Bo-Shin directamente del cuerpo, así como del campo de energía. La terapia Shiatsu trabaja equilibrando las energías de los meridianos, los vasos extraordinarios, los chakras y, entre otras cosas, ayuda al sistema vegetativo a centrarse nuevamente. Esto está respaldado por la inclusión dirigida de los niveles de vibración, puntos específicos, tsubos y conexiones puntuales, así como expansiones y rotaciones. El toque abierto, consciente y respetuoso ayuda a las personas a anclarse nuevamente en su cuerpo y a conectarse con su campo energético. El libre flujo de Ki apoya el bienestar físico, la satisfacción y la estabilidad mental y emocional.

Durante el tratamiento, las consultas centradas en el proceso ayudan a los clientes a nombrar e integrar lo que han experimentado. Se nutre así la conciencia de los clientes sobre las percepciones y sensaciones de su cuerpo. Los pensamientos descansan. Confía en ti mismo y tu propio camino está respaldado. Los recursos disponibles se pueden investigar y nombrar. Los miedos pueden así transformarse. El cliente se convierte en un participante activo en su proceso, lo cual es importante porque suelen llevar su tiempo. Lo siguiente también se aplica a los terapeutas: Tratar de forma responsable a los clientes temerosos requiere siempre de un importante trabajo de auto-reflexión y acompañarse además de una supervisión.



* Este texto fue traducido por Sacramento Granados

Relato de una experiencia Shiatsu

La Sra. X, una mujer joven, viene a la terapia de Shiatsu porque ha estado acompañada por el miedo durante años. Espera recibir ayuda del acompañamiento de la terapia Shiatsu.

El miedo comenzó en la niñez. Ella no puede nombrar ningún desencadenante. Con el paso del tiempo, su miedo ha desarrollado su propia dinámica, se ha vuelto, por así decirlo, independiente. Su vida ha estado dominada y moldeada por el miedo durante años. El miedo se convirtió en un compañero de vida. Vive sola, sin pareja y tiene poco contacto social.

En el Bo Shin hay una fuerte tensión física y una sensación de control.

Durante el tratamiento, la Sra. X intenta mantener el control sobre sí misma y su cuerpo. La manta que la cubre se mueve constantemente, la parte superior del cuerpo, los brazos y el cuello parecen rígidos, los ojos están bien abiertos, las piernas están tensas y juntas. A veces cierra los ojos por un momento. Pero no está relajada, no se puede soltar. Con rotaciones y estiramientos gira y se estira con ella, pero no deja que suceda. Ella permanece en un nivel físico controlado durante todo el tratamiento.

Sugiero que desarrollemos juntas los objetivos del tratamiento y los adaptemos a las necesidades respectivas. Esta sugerencia requiere que la Sra. X nombre los pasos secundarios del tratamiento ella misma y trate de involucrarse con ellos durante el tratamiento. De esta forma, se convierte en co-diseñadora de su propio proceso. La conciencia y el cambio relacionado, la disolución pueden ocurrir. Ella está lista para embarcarse en este intento.

Comenzamos el próximo tratamiento de terapia de Shiatsu con respiración a distancia. Después de esta postura meditativa, pasamos al tratamiento. El campo de energía de la Sra. X se siente un poco más amplio. A través de mi toque de Shiatsu consciente y claro a nivel del cuerpo, con la inclusión de los niveles de vibración, los centros de energía, las conexiones de puntos específicos, así como las técnicas específicas de Shiatsu, la invito a sentirse notablemente aceptada y segura en el toque. Se aplica lo siguiente: menos es más.

Para apoyarles en su autopercepción y su búsqueda de recursos y para profundizar en el camino común centrado en el proceso, también integro otras consultas específicas durante y después del tratamiento.

La Sra. X se siente escuchada y apoyada. Mis consultas de apoyo durante el tratamiento la ayudan a entrar en contacto con su cuerpo, a sentir, a descubrir y a permitir sentimientos. Se da cuenta de que es nuevo pero importante para ella poder participar durante el tratamiento. Ejercer su responsabilidad personal.

Hasta nuevo aviso, decidimos comenzar cada tratamiento de terapia con respiración a intervalos. Menciono que ella puede activar esta respiración meditativa en cualquier momento y en cualquier lugar.

Después de los primeros 4 tratamientos de terapia, percibo a la Sra. X más en contacto consigo misma, más en contacto con los movimientos y vibraciones de su órgano energético del corazón. Describe momentos breves en los que se siente relajada y cómoda. Para ella fueron breves momentos en los que no hubo control, donde ella está ahí sin pensar. Para la Sra. X fueron momentos en los que no estaba dominada por el miedo, una liberación y al mismo tiempo un desafío.

La Sra. X se ha decidido a recibir tratamiento adicional.

Algunos Tsubos y zonas de apoyo

Siempre pida a los clientes que inhalen y exhalen profundamente. Por ejemplo, inhale en 4 y exhale en 8 (respiración a intervalos) y entrar en contacto con tu miedo. Si haces contacto con tu miedo mientras inhalas y exhalas profundamente, se crea un contacto más profundo contigo mismo.

Las siguientes zonas y conexiones que todos conocemos ofrecen un valioso apoyo. Si es posible, sostenga siempre ambos lados y observe el flujo de energía. Quédate hasta que la energía de ambos lados se haya equilibrado, ambos lados se hayan conectado.

Pulmón 1 se hunde profundamente en ambos lados mientras exhala, ayuda a soltar y calma, abre la parte superior de la espalda

Pericardio 6 toca ambos lados al mismo tiempo, permanece hasta que la energía entre los dos se haya igualado, abriendo puntos de regulación para el portero del Yin

Ren Mai 17 mar de calma, inhalación y exhalación profunda, activa el timo, alivia el miedo, el pánico, el desequilibrio emocional, la depresión

El tercer ojo de Yin Tang, calma el cuerpo, apoya el equilibrio interno y la intuición

Riñón 27 se hunde en ambos lados, calma, es el asiento de los antepasados, conecta

Riñón 1 se hunde en ambos lados, zonas efectivas para la relajación profunda, trae el Ki de la cabeza hacia abajo, calienta y nutre la zona pélvica, piernas y pies, aporta un terreno de apoyo en caso de ansiedad

Estómago 36 aterriza, baja la energía, conexión a tierra

Hígado 8 húndete lentamente, más y más profundamente, relaja el estómago. El cliente comienza a respirar más profundamente y puede soltar el estrés

Ôdô Shiatsu – un proyecto de futuro naciendo en la Europa después de las restricciones

Con Stépahn Cuypers, Nicolas Poloczek y Fabian Bastianelli hablaron Sacramento Granados y Vlad Bulai

Muy cerca de Bruselas, un trío de practicantes de Shiatsu están dando forma a un bello proyecto de Dojo – Escuela que refleja la confluencia de tres personalidades diversas formando un prisma triangular de líneas claras y serenas. Ellos están construyendo este proyecto en esta época tan cambiante y difícil que nos tocó vivir.

Uno de ellos se sumerge en la búsqueda de las raíces japonesas del Shiatsu y las traduce en la más exquisita sencillez de su práctica; otro con la sensibilidad y la templanza necesarias para emprender el viaje alucinante hacia la fuente de los desequilibrios; el tercero combina su práctica con la capacidad de sintetizar y hacer manejable toda esta complejidad para mostrarla y hacerla útil a la comunidad iniciada o no en Shiatsu. Esto son sólo algunas pinceladas, nos queda aún mucho por descubrir.

Nos llamó la atención el trabajo conjunto de este trío, que como tres mosqueteros, unen y entrelazan su camino sumando mucho más que la suma de sus partes. Por eso os traemos esta entrevista conjunta que intenta observar las claves de su trabajo en común. Como diría mi madre 'Qué tres patas para un banco!'

Ôdô Shiatsu integrado por Stéphan Cuypers, Fabian Bastianelli y Nicolas Poloczek.

Esta es la historia de cómo ha nacido Ôdô Shiatsu. Cuenta cuál es la energía defondo que les ha llevado a Stéphan, Nicolas y Fabian a juntarse y a poner en marcha este proyecto en estos momentos de confusión. Qué les llevó a montar una escuela entre tres personas Qué dificultades han encontrado:

Nace de un encuentro alrededor de una comida, al principio. Un momento de compartir, de intercambio de ideas, de sensaciones, de visiones, donde pudimos comprobar una afinidad de percepción con respecto al Shiatsu, de la manera en que puede ser transmitido y de lo que tiene para aportar a nuestra sociedad.

Enseguida, hemos constatado nuestra necesidad de compartir una práctica rica de nuestras experiencias y de nuestra raíz común en la Escuela Yoseido de Shiatsu del Maestro Kawada.

Y la tercera confirmación fue que el Shiatsu se atasca un poco en las estructuras escolares que abogan por un estilo exclusivo, en detrimento de la práctica y del apoyo a los clientes. Y que la confusión actual, a nivel mundial, se deriva de que los seres humanos han perdido sus raíces, su vínculo con la Tierra y el Cielo. El Shiatsu es una vía, es una magnífica herramienta de comunicación para el tocar, de ser a ser, y es un arte de paz porque, desanudando las tensiones físicas y nerviosas, los espíritus se apaciguan.

Ôdô ha nacido por tanto, del encuentro de tres practicantes que han hecho las mismas constataciones y que tienen necesidad de transmitir algo. La alegría de la práctica, en el fondo, es lo que compartimos entre nosotros y queremos compartir con los demás.

Una visión común, tres personalidades muy diferentes y complementarias, simbolizadas por nuestro ideograma Cielo – Hombre – Tierra.

Para que les conozcamos un poco más, se nos presentan ellos mismos en pocas palabras:

Stéphan Cuypers: tengo 57 años, soy practicante de Shiatsu desde hace diez años en Bruselas después de una carrera completa en el sector de la comunicación de empresa. Mi formación de base era la Escuela Yoseido Shiatsu del Maestro Kawada, completada seguidamente por el encuentro con

numerosos profesores inspiradores. Me intereso hace mucho tiempo por el pensamiento oriental y en particular por el Japón. He practicado el Aikido y el Kyudo, y ahora el Shiatsu es la vía de mi vida.

Nicolas Poloczek: He nacido en 1977, mi vida adulta comienza con una carrera de cerca de 20 años en el mundo de los medios de comunicación y de la información. He tenido la suerte de viajar, de descubrir diferentes realidades y de cambiar los ángulos de lectura o los puntos de vista. Paralelamente, practico el Aikido antes de encontrar el Shiatsu y al Maestro Kawada en 2005. Seguirán otros encuentros y experiencias al servicio de una sed creciente de coherencia, hasta tomar la decisión de poner este camino en el centro de mi vida. Mi trabajo está hoy centrado sobre las sesiones individuales y la importancia de la transmisión, a través de los talleres y de la enseñanza del Shiatsu. Mi lema: "Alegría, salud y sabiduría, un mismo camino."

Fabian Bastianelli: Por mi parte, yo descubrí el pensamiento oriental a los 13 años, en la biblioteca de mi padre, con libros sobre la meditación, los viajes al Tíbet. A los 19 años, participo en mi primera sesión de meditación en un centro tibetano. La práctica del Aikido me hace descubrir el Shiatsu en el año 2000 y comienzo los cursos en 2001 con Maestro Kawada en la Academia Yoseido de Shiatsu. Sigo al maestro durante 10 años, primero como estudiante, después como asistente y profesor de primer año. Otro gran encuentro fue con Kyoko Kishi en 2016 en Seikisoho. En mi práctica, me gusta buscar la causa del síntoma, sentir lo que está escondido, y despertar el receptor a sí mismo.

¿Cómo podéis describir el Shiatsu que hacéis y enseñáis? ¿Cuál es la visión que compartís? ¿Cómo esta perspectiva del Cielo y de la Tierra se traduce en vuestro Shiatsu?

Con el tiempo el Shiatsu pasa a ser, efectivamente, muy personal. Se parte de una misma sementera, técnica y cultural: la concepción oriental de la vida y los métodos de cuidado que de ella dimanar – interdependencia, importancia de la relación con el sí mismo, de las dinámicas naturales – para llegar a una forma de expresión individual ligada a las resonancias personales.

Incluso cuando se ha estudiado en la misma escuela, no se practica el mismo Shiatsu, una vez asentado. Hay tantos

estilos como practicantes, ya lo decía el Maestro Masunaga. Y esta diversidad es una gran buena cosa.

Las personas que nos han visto trabajar a los tres, remarcan estas diferencias, pero dicen que hay un fondo común, una energía compartida. Reflexionando sobre esto, nos parece que es la enseñanza del Maestro Yuichi Kawada y las semillas de práctica que él ha plantado en nosotros.

Nicolas explora sobre todo la noción de autonomía y de responsabilización, buscando que cada uno tome conciencia de su proceso de cuidado y de las herramientas necesarias para su evolución. Su Shiatsu apunta esencialmente a establecer un estado de calma y de detención para propiciar el reequilibrio natural del cuerpo-espíritu, y también a estimular en la persona su capacidad de reconocerlo, mantenerlo y profundizar en ello. Se trata de entrar en relación consigo mismo, en amistad con la vida que nos atraviesa, y de tomar nuestras inmensas posibilidades de curación y de maduración.

Fabián trabaja la materia viva, el cuerpo, y trata de comprender su ecosistema. Él ayuda a cada persona a sentir sus pies bien estables sobre la Tierra para dejar que su cabeza suba a las estrellas, encontrar su eje, su camino. Él se alinea entonces sobre la investigación energética y busca cómo aumentar la sensibilidad para actuar mejor.

Stéphan insiste sobre el marco filosófico oriental que ha visto nacer el Shiatsu y la visión del ser humano y del universo que éste implica. Existe a la vez esta complejidad y además la simplicidad de sólo poner las manos, sentir y tener confianza en el cuerpo. La especificidad del Shiatsu es el toque, que permite trabajar a todos los niveles de energía de la persona y más allá. El Shiatsu es un arte japonés, y esto implica muchas cosas en la práctica y para el practicante mismo.

¿Vosotros os dirigís hacia los nuevos estudiantes u os concentráis también en el reciclaje y la puesta al día en cursos para terapeutas ya formados?

Los dos aspectos son importantes. Ôdô Shiatsu se dirige a todos los practicantes de Shiatsu. Hay un proyecto vertical con la transmisión a los debutantes y la formación continua a aquéllos que son ya practicantes. Y después un plan horizontal, por el que sea cual sea nuestro nivel, nosotros ganamos siempre alargando nuestra mirada y completando nuestra técnica.

El Shiatsu cambia la vida de aquéllos que lo aprenden para una práctica en familia o desean llegar a ser profesionales. Aunque evidentemente es imprescindible tener una base técnica y teórica, lo que hay que aprender sobre todo es el sentimiento, la práctica.

Es también muy estimulante enseñar junto a practicantes iniciados. Se puede ir dentro de las profundidades ocultas de un desequilibrio, con sutileza. Nosotros tenemos en cuenta entonces estos dos aspectos: enseñanza de las bases y perfeccionamiento. Tenemos un curso preparado para ello. Deseamos también proponer seminarios para los practicantes avanzados, crear intercambios dinámicos.

Cualquiera que sea el nivel, tenemos ideas motivadoras: la formación de Shiatsu no debe ser escolar, sino centrada en la práctica y la percepción. Debe ser inclusiva – es decir, abierta a todos los estilos de Shiatsu existentes –, debe liberar las barreras, permitir el intercambio entre todos los niveles y ampliar los horizontes de la práctica. Y es importante observar siempre el principio de Shoshin, el espíritu del debutante, la capacidad de permanecer siempre abierto y curioso para progresar. Es un poco el principio de un dôjo japonés.

¿Este proyecto de Escuela tiene un emplazamiento físico? Si es así, ¿cual de vosotros se encarga de abrir la cancela por la mañana?

En Japón se puede propiamente vivir en un dôjo, y el Maestro reside en él. Ôdô todavía no está en la etapa de ser una escuela física. Claro que sí, hay una idea a la que aspiramos, un lugar de gran calidad energética que será exclusivamente creado y adaptado para la práctica. Hay imágenes un poco románticas que cada uno lleva dentro de sí.

Mientras tanto, estimamos que allí donde nosotros estemos está el dôjo, porque está dentro de nosotros, y allí donde cada uno enseña, está nuestro dôjo. Esto se puede materializar mediante la instalación de símbolos en diversos lugares. Como Bélgica no es muy grande todavía, nosotros podemos desplazarnos. Pero un día, seguro, habrá un lugar propio para Ôdô.

Un lugar donde la gente se reúna, acuda. Establecer contacto es indispensable, la crisis actual nos lo ha mostrado con claridad. El Shiatsu no se transmite de manera virtual.

¿Estáis afiliados a una Asociación o a una Federación de Shiatsu en Bélgica?

La palabra federar quiere decir reunir fuerzas alrededor de un proyecto común. Es claro que Ôdô tiene el deseo de participar en el tejido de los vínculos y las condiciones necesarias para el desarrollo del Shiatsu en nuestra sociedad. Las cosas han cambiado a este nivel los últimos meses con el Covid, que ha revelado la necesidad de hacer avanzar las federaciones, los lazos entre los practicantes y el lugar que ocupan en la sociedad. Hasta ahora, nos federábamos para tener un reconocimiento oficial o una protección. Pero se está instalando un nuevo movimiento, los practicantes

desean compartir sus experiencias, grupos de prácticas se forman en hospitales, en empresas. Lo que es importante son los lazos entre practicantes en las regiones, las ciudades, los pueblos y más allá. Este movimiento de fondo permitirá a las diferentes asociaciones trabajar juntas para un mayor reconocimiento. Es la tendencia.

Nosotros tenemos buenos contactos a título personal, como la Unión Francesa de Profesionales de Shiatsu Terapéutico (UFPST) o la Federación Europea de Shiatsu (FES).

En cierto modo, el proyecto Ôdô resultará él mismo unificador, si nuestras propuestas de formación y nuestra forma de trabajar llegan a mucha gente. Como ya hemos dicho, nosotros no hacemos la promoción de un estilo particular, el Shiatsu es nuestro ADN común. Ôdô tiene entre sus valores la independencia, es decir, nosotros no cambiaremos nuestra visión para conseguir el reconocimiento a cualquier precio de este o aquél organismo oficial. Pero tampoco la rechazaremos si nos lo proponen.

¿Qué papel juegan las nuevas tecnologías en vuestro proyecto? ¿Cómo gestionáis la dicotomía entre “presencial” y “online”?

En 2020 ha habido un gran boom tecnológico ligado al Covid, a las herramientas desarrolladas estos últimos años y a la conciencia de lo que podemos hacer con ellas. Los tres hemos tenido diversas experiencias “en línea” estos últimos meses, hemos dado cursos o entrevistas, estamos interactuando con nuestra comunidad y hemos explorado nuevas posibilidades. Han surgido cosas muy positivas. Todo no puede hacerse en línea, pero ciertas cosas son muy pertinentes, y hemos aprendido a distinguir qué herramientas convienen en tal o cual situación.

Con Ôdô, nosotros le damos prioridad a lo presencial porque nos permite alcanzar, “tocar” más fácilmente los objetivos ligados a un arte del “tacto” como es el Shiatsu. Pero también pensamos proponer algunas actividades en línea para enriquecer la experiencia pedagógica y nuestra capacidad de transmisión. Lo importante entonces de unas clases es practicar y encontrarse. Si se puede dedicar más tiempo a practicar gracias a un vídeo o puedes hacer algo que ocupe el tiempo que habrías dedicado a explicar las cosas delante de una pizarra, ¡todos ganamos!

Las ventajas de las tecnologías son, por una parte, la facilidad de comunicar a todo el mundo, de manera instantánea y, por otro, su potencial como herramienta educativa. En todo caso, nosotros no olvidamos que el Shiatsu es ante todo un arte del “tocar” que demanda una atención en el presente. Y aquí está. Sin Internet, nosotros no hubiéramos hecho esta entrevista.

Os pedimos ahora que formuléis vuestra propia pregunta, en el sentido de esta entrevista, y que la contestéis.

Stéphan: ¿Qué caracteriza a un practicante de Shiatsu?

Para mí no se trata de lo que se ha aprendido o de lo que se conoce. Es evidente que hay muchas cosas que yo no sé y que otros saben, y que yo sé cosas que otros no saben. Con una tradición tan rica como la del Shiatsu y sus antecedentes en la historia, es imposible aprender todo en una vida.

El principal trabajo es entonces el trabajo sobre el sí mismo, sobre el físico, resistencia, flexibilidad y fuerza. Sobre la energética – tener una buena energía vital, sentir el cuerpo energético e iluminar el Shen con la mayor frecuencia posible –, sobre lo emocional, estabilidad y benevolencia, alegría de vivir. Y sobre lo espiritual, sentir el Ki hasta la fuente, cultivar la presencia.

Y sobre todo, la práctica, la práctica, la práctica. Y después, por supuesto, hay cualidades interesantes a desarrollar, como la curiosidad, la apertura, el gusto de experimentar, de aprender, y el interés por el Oriente, que ha visto nacer nuestro arte.

Nicolás: ¿Cómo hacer para estar en buena salud?

Antes que nada, tenemos que definir qué es la salud. Maestro Kawada nos hablaba de cinco criterios de salud: dormir bien, tener buen apetito, una buena evacuación, un espíritu ligero y un trabajo que tenga sentido. Por medio de estos cinco criterios, está todo dicho. Incluido el cuerpo, el espíritu, lo individual y lo colectivo, la Tierra y el Cielo.

Una segunda cuestión nos viene enseguida: “¿Cómo hacer para estar en buena salud?” Aquí existen seis criterios, entre los cuales, los más importantes son la adaptación a las leyes naturales, la dietética, la práctica física, y la atención a las actividades del espíritu. Se comprende aquí más aún, hasta qué punto el pensamiento oriental, devolviéndonos nuestro poder de acción sobre la calidad de nuestra existencia, nos ofrece un magnífico camino.

En Occidente hay mucho que hacer para restablecer esta “iglesia en el centro del pueblo”, tomar conciencia de que la salud no es solamente no estar enfermo, sino actuar sobre lo vivo para darle un sentido. Encontramos aquí una idea que me es muy querida: “La alegría, la salud y la sabiduría forman un mismo camino cuya brújula está muy al interior.”

Fabian: ¿Cómo trabajar la raíz del desequilibrio?

Es un reto que Maestro Kawada me propuso una tarde: “Disminuir el síntoma es fácil, pero ¿cómo encontrar el origen del desequilibrio y permitir al receptor cuidar de sí mismo?”

Aquí coinciden bastante las preguntas de Stéphan y Nicolás, es sin duda ésta nuestra complementariedad. En tanto que practicante, me doy cuenta que yo podría ser bastante bueno técnicamente pero que

me faltaría algo. Este algo no puede encontrarse en una técnica, en los saberes, esto se encuentra en la práctica, en la búsqueda personal de lo que vive al fondo del sí mismo, es pulir su espejo. En mi trayectoria, la meditación ha estado fuertemente presente, me permite no solo detenerme, calmarme, concentrarme, ella me permite abrirme a lo que es, y de esta forma invitar, acompañar al receptor a hacer una parte del camino hacia el origen de su inquietud.

¿Cómo veis el futuro? ¿Cómo podéis sostener un proyecto como el vuestro, con las restricciones y las prohibiciones?

Cualquiera que sea la situación, cuando algo es justo, ello tiene lugar, y casi no hay nada que hacer. Nosotros hemos constatado esto muchas veces ya que nos encontramos en el lugar de la evidencia. No tenemos tanta prisa con respecto a las condiciones del ambiente, pero el camino está claro. Es porque nosotros nos alegramos de todo lo que tenga que venir, incluso si, como todo el mundo, estamos un poco impacientes, porque no se puede legalmente hacer gran cosa en este momento. Volvemos a esta noción muy oriental: “Estamos hechos para adaptarnos a un mundo que cambia constantemente.”

Lo que pasa actualmente es una grandísima invitación a sumergirse en sí mismo, descubrir nuestros miedos, nuestras tensiones. Lo que es increíble es que todo el mundo lo vive. Las restricciones son como un resorte que está comprimido. Entonces, todo lo que se vive por el momento es una super oportunidad para practicar y para transmitir ganas de recibir Shiatsu. Invitar a saborear esta vida dentro de nuestras células para encontrar nuestro lugar de paz que vive en lo más profundo.

Los periodos Yin son potentes y anuncian un desencadenamiento del Yang. Fieles a nuestros principios, trabajamos sobre nosotros en este periodo, a fin de estar preparados para los siguientes.

Puedes encontrar a Ôdô Shiatsu en <https://www.odoshiatsu.be>



De izquierda a derecha: Nicolas Poloczek, Fabian Bastianelli, Stéphane Cuypers



El Shiatsu Gestáltico

Jaume Gómez*

*Jaume Gómez es director de la Escuela de Shiatsu Gestáltico

Me llamo Jaime Gómez, estoy en el mundo del Shiatsu desde 1993 e imparto clases desde 1998, 22 años enseñando Shiatsu y poco a poco creando una nueva forma de verlo y practicarlo. Este ha sido uno de los grandes regalos de mi vida, poder ir profundizando en esta disciplina y combinarla con la Gestalt, una joya para acompañar en procesos personales.

Todo empezó sin realmente saberlo, estaba desarrollando una nueva forma de Shiatsu pero no era consciente de ello. Gracias a mi inquietud y mi inconformidad al hacer cosas que no acaban de llenarme, empecé a construir una forma de Shiatsu que requiere constante atención para ser practicada, si no estás presente no puedes hacer Shiatsu Gestáltico, es totalmente incompatible.

El Shiatsu Gestáltico es un proceso de investigación basado en ayudar a que la persona que recibe pueda ir tomando conciencia de su cuerpo, que pueda reconocer que está haciendo para estar como está.

Acerca del diagnóstico

Lo que entiendo por diagnóstico no es utilizado en el Shiatsu Gestáltico, no nos dedicamos a construir una estructura de trabajo a partir de la historia clínica de la persona que viene a recibir una sesión o a hacer un proceso.

Evidentemente, damos importancia a patologías previas que puedan condicionar la sesión, pero no creamos y decidimos el tratamiento que vamos a realizar. Basamos el trabajo en la demanda de la persona y vamos adaptando el trabajo a lo que va surgiendo, es parte del proceso que cada persona se vaya responsabilizando de lo que quiere y necesita, si decido yo lo que voy a hacer no estoy dando pié

a que esto pueda suceder. Estamos aquí entre otras cosas para empezar a coger las riendas de nuestras vidas, no para que nos solucionen los problemas.

Aprender a apropiarnos del lo nuestro

Partimos de la idea de que todo lo que me pasa en el cuerpo lo estoy haciendo yo, algo evidente aparentemente, pero entonces ¿por qué tenemos tendencia a decir “me duele la cabeza”, “ me hace daño el brazo” y otras frases que no reflejan toda la realidad? Solo hablan de lo que me pasa pero no de quién lo está haciendo. Es evidente que quien me está haciendo dolor de cabeza o me hace daño en el brazo soy yo. Aunque haya otra persona que esté haciendo cosas que me alteran, yo tengo la opción de alterarme. Muchas veces me cuesta gestionarlo, pero alterarme o no está en mis manos. Esta es una parte muy importante en el proceso, ir asumiendo cuál es mi parte en el asunto.

En el tercer curso de formación nos gusta decir que vivimos como una especie de posesión. Estamos poseídos por una parte de nosotros de la cual no somos conscientes, con la que nos estamos haciendo daño. Incorporar y asumir esta parte de nosotros nos hará más completos, más íntegros, nos permitirá habitarlos más.

Generalmente las personas vienen a recibir Shiatsu con la idea de que les quiten el dolor, de que les hagan alguna cosa para aliviar sus síntomas, no vienen con la idea de responsabilizarse de su parte del asunto. Ceñirnos a su demanda o centrar el trabajo en equilibrar su energía es solo mirar el síntoma y por lo tanto ignorar cómo “se está” generando el malestar que tiene que, a no ser que haya habido un traumatismo, lo estará generando la misma persona sin darse cuenta.

El trabajo se basa en ayudar a que la persona vaya dando forma a cómo es el dolor, dónde es exactamente, cuándo se produce o se acentúa mientras observamos cómo es su manera de hablar de él. ¿Utiliza palabras que indican que se está apropiando de lo que le pasa? ¿O habla de ello como si fuera ajeno a él o ella? Todo lo que pueda aprender durante la charla anterior o durante la sesión forma parte del aprendizaje que aporta el Shiatsu Gestáltico, que como ya he dicho está muy centrado en que podamos ir apropiándonos de nuestra parte del asunto.

A nivel corporal nos interesa mucho descubrir qué está haciendo la persona que recibe, cuáles son los movimientos que va repitiendo de forma involuntaria, y por lo tanto inconsciente, que la llevan a generar tensión, sobrecarga, dolor y a largo plazo patologías más graves. Para ayudarla a que reconozca qué y cómo lo hace, es fundamental que pueda tomar conciencia de ello. Esto va a permitir que pueda haber un aprendizaje por parte de la persona que recibe.

Esto tiende a dar unos resultados muy rápidos y eficaces sobre todo en patologías crónicas, puesto que al darse cuenta puede dejar de generar tensión y por lo tanto dejar de irritar la zona de dolor.

La interacción

Generalmente en Shiatsu el diálogo entre terapeuta y cliente es escaso o inexistente. Supongo que esto viene muy dado por el hecho que sea de origen japonés – se valora mucho el respeto al maestro, al experto – y también por otro lado por el hecho que estamos hablando de un tipo de trabajo en el cual la misión es arreglar o equilibrar, por lo tanto no se le da importancia a la opinión de la persona que recibe sino a trabajar a partir de un diagnóstico.

En Shiatsu Gestáltico damos mucha importancia a lo que

piensa, siente y nota la persona que recibe. Por esta razón dedicamos una parte importante de la formación a la toma de conciencia de lo que estamos diciendo y hablamos de cómo utilizar la palabra antes y durante la sesión.

La importancia de evitar y habitar

Los conceptos de habitar y evitar son fundamentales en nuestro trabajo. Cuando viene una persona y nos pide que le quitemos la contractura, el dolor o cualquier molestia, el enfoque de nuestro trabajo será el de evitar: presionando puntos para relajar, liberar o aliviar; estirando la musculatura; dispersando para desbloquear y hacer fluir la energía; algo que equivale a trabajar un “jitsu”. Esto puede ser muy útil para trabajar el síntoma pero es probable que el dolor o las molestias vuelvan.

El trabajo centrado en el habitar se enfoca en un trabajo en equipo en el que, mediante movilizaciones lentas y prestando mucha atención, podamos descubrir cuál es la parte del movimiento donde se encalla, donde se bloquea y ayudarla a que la reconozca y a identificar qué y cómo lo hace. Durante todo este proceso estará haciendo un trabajo centrado en habitar. Estamos trabajando un “kyo” pero no de la forma que propuso Massunaga. No nos interesa tonificar y llenar el vacío (kyo), sino más bien nos interesa llevar luz (conciencia) a ese “kyo”. Gracias a mi presencia, a la persona le será más fácil tomar conciencia. Trabajando como Massunaga propuso es más probable que volvamos a generar el vacío, puesto que no hay un aprendizaje en el proceso de llenado.

Una sesión en la que combinamos el Shiatsu centrado en habitar y después en evitar, se convierte en una sesión mucho más satisfactoria. Dedicar una parte de la sesión a que habite la zona de la que no es consciente (en la escuela le llamamos zona ciega), hace que el trabajo de evitar se convierta en un trabajo mucho más efectivo.

El Shiatsu habitar puede asociarse al plano emocional, a lo que sentimos, puesto que mirar hacia donde hemos dejado de hacerlo nos puede conectar con emociones encapsuladas, sentimientos que por lo que sea decidimos olvidar, desconectar de nuestro consciente.

Las 2 cajas de herramientas

Hablamos de las dos cajas de herramientas como dos actitudes diferentes a la hora de trabajar, una indicada para el trabajo centrado en habitar y otra centrada en el trabajo al evitar. Puesto que la interacción es fundamental en el Shiatsu Gestáltico, principalmente en el trabajo de habitar hay una manera de preguntar, proponer e indicar que pone énfasis en que la persona mire, sienta, piense, se cuestione y que la lleve a indagar, descubrir, reconocer y por lo tanto, a que se vaya dando cuenta.

El trabajo personal en la formación

Por trabajo personal entendemos mirar hacia adentro. Generamos un espacio en el grupo en el que los alumnos puedan tener herramientas para saber qué les pasa y para que puedan expresarlo si quieren o lo necesitan. Centramos el trabajo en aprender a diferenciar qué notamos, qué sentimos, qué pensamos. Todo lo que notamos se ubica en el cuerpo, todo lo que pensamos en la mente y lo que sentimos forma parte de nuestro mundo emocional. Aprender a reconocer y por lo tanto a diferenciar cada uno de los tres centros me permitirá saber dónde estoy, qué me está pasando y desde aquí podré expresarlo y en consecuencia pedir lo que necesite. Hay mucha tendencia a confundir lo que sentimos y lo que pensamos y también lo que notamos y lo que sentimos. Para poder saber lo que siento, necesito saber diferenciarlo de lo que pienso.

También hacemos propuestas para trabajar diferentes aspectos que consideramos muy importantes como son:

la adaptabilidad, la seguridad, el control, la espontaneidad, la intuición, el impulso, entre otros. Consideramos que para poder realizar un buen trabajo en Shiatsu Gestáltico es muy importante haber hecho un trabajo de mirar hacia adentro, lo que nos permitirá acompañar a las personas en su proceso de habitar cuando aparezcan asuntos que les afecten a nivel emocional.

La meditación en el Shiatsu Gestáltico

Meditar es una de las actividades más enriquecedoras que he conocido. Ella me está dando la capacidad de estar presente, de enfocarme en lo que sea y poder persistir. Aumentar mis niveles de concentración es crucial para vivir aquí y ahora y por lo tanto, ir aumentando poco a poco mis niveles de conciencia. A más presencia, más facilidad para la persona que recibe se vaya dando cuenta de lo que hace y en consecuencia, pueda elegir cómo quiere seguir relacionándose con su cuerpo.

A más presencia, más conciencia y a más conciencia más capacidad de elegir. También veo muy importante dónde quiero enseñar, por eso he ubicado la escuela en plena naturaleza, en un lugar apartado en un entorno insólito. La naturaleza me devuelve la capacidad de estar en contacto conmigo y aumentar la calidad de mi Shiatsu, evidentemente esta parte no es imprescindible.

El Shiatsu Gestáltico aporta un cambio en la calidad del Shiatsu, ayuda a establecer una comunicación más rica y consciente con los clientes, permite ganar en presencia y atención al trabajar y hace el Shiatsu mucho más pedagógico.

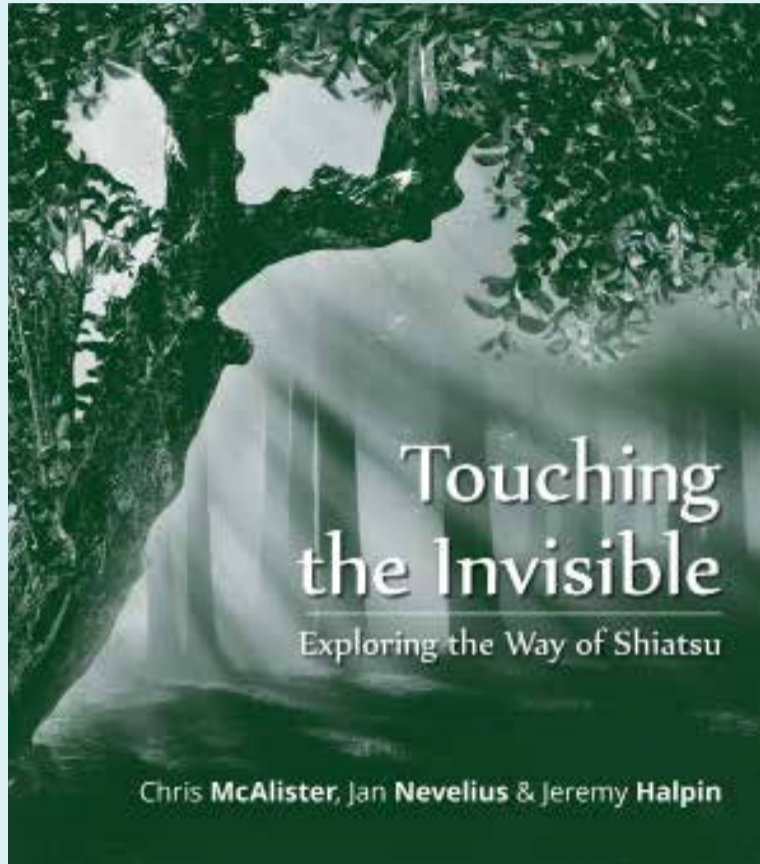


RESEÑOS LIBROS SHIATSU

Touching the invisible

Exploring the Way of Shiatsu

De Chris McAlister, Jan Nevelius y Jeremy Halpin
Publicado: 29/201/2021
ISBN-13: 9781728352480



Reseña redactada por nuestro socio Vlad Bulai:

Siempre había creído que los libros de Shiatsu sólo podían tener un contenido teórico. ¿Cómo se puede escribir sobre algo tan íntimo y cambiante como una sesión de Shiatsu? Touching the invisible me hizo cambiar de opinión.

Una vez, un cliente me dijo al final de una sesión: “No sé cuántos de ustedes han estado aquí conmigo, quizá toda la humanidad”. Este libro te permite estar en la misma habitación al mismo tiempo que Chris, Jan y Jeremy, ser el paciente, el terapeuta, o simplemente situarte dentro de su amistad. Después del primer capítulo, prácticamente me invadió la necesidad de ser yo quien hiciera las preguntas. Para mi sorpresa, todas mis preguntas salieron a la luz a medida que avanzaba en el libro. Cualquiera que se haya sentado en Seiza durante una clase de Shiatsu, en un taller o en la intimidad de su propia práctica, comprenderá que este libro es orgánico. Se lee y se siente desde el Hara. Te enraíza.

Cada vez que pasaba una página y me topaba con un caso clínico me emocionaba: títulos bellos e informativos seguidos de descripciones sinceras de encuentros de Shiatsu.

Te recibo, te observo, te escucho, te toco, te percibo, me sumerjo, me conecto, confiamos el uno en el otro, descartamos todo y al mismo tiempo

recordamos todo. Esto es lo que me transmite el libro, su lectura lenta, la esencia de un encuentro humano en el marco del arte del Shiatsu. Tanto si eres un principiante como un terapeuta experimentado, podrás extraer fácilmente sugerencias o ideas para aplicar en tus futuros encuentros de Shiatsu. Este libro contiene el carácter universal de la condición humana.

Autoshiatsu

Para la era digital

De Ana María Gutiérrez
Publicado: 17/11/2020
ISBN-13: ???



El manual de Autoshiatsu para la era digital: Incluye técnicas de estiramientos prácticos y de respiración

El manual de autoshiatsu es un método práctico para la salud y el bienestar. Ponerlo en práctica, te enseñará a relajar el estrés y la ansiedad, presionando determinados puntos del cuerpo que actúan como medicina interna.

Los objetivos para los practicantes de las técnicas que se enseñan en este manual son:

- La mejora de la salud física y emocional
- Aprender a estar en el momento presente sin juicio ni análisis.
- Aprender a reducir el exceso de estrés y la ansiedad.

Las técnicas del manual son las estrategias para superar el estrés:

- Aprender automasajes (Autoshiatsu).
- Técnicas de respiración.
- Estiramientos, yoga en la oficina.
- Mindfulness o atención plena.

Está pensado para que lo utilices a diario y conseguir que tu biología trabaje a tu favor.

Ana María Gutiérrez es Profesora por la Escuela Europea de Shiatsu. Imparte cursos y clases online de Autoshiatsu y meditación siendo una referente en España de estas técnicas de salud oriental adaptadas a occidente para una mejor comprensión del público.

Los cinco rostros de la unidad

De Valérie Gaillard

Publicado: octubre de 2018

ISBN-13: ???

Los cinco rostros de la unidad

Valérie Gaillard



Este libro fue recomendado por nuestra socia Lidia Serra Ugarte

Los cinco rostros de la unidad de Valerie Gaillard es un libro hermoso y necesario. Es la condensación de años de trabajo, experiencias, sesiones, clases, viajes, encuentros con maestros y el desarrollo de una escucha sensible y atenta. Escrito con un lenguaje poético y audaz su lectura despierta y acompaña a quienes tengan la curiosidad y la valentía de sumergirse en sus páginas.

Valérie Gaillard nos invita a encontrarnos con el conocimiento a través de sesiones de Zen Shiatsu, Masaje Tradicional Tailandés y Jahara. Percibir. Sentir. Revivirlo luego pregunta a pregunta, paisaje a paisaje, anécdota a anécdota. Aprehender con ella, de ella, y comprenderlo. Reconectándonos con nosotros mismos en un contexto de modernidad occidental que nos divide y aísla. Las reflexiones de Valérie sobre el por qué y el cómo de estas terapias nos ofrecen su consciencia para vivir lo cotidiano. A modo de urgencia, tanto para quién lo comunica como para quién la escucha. Así como visitar un parque en Japón produce en un primer momento cierto desconcierto, por el aparente desorden que choca con la visión de quien conoce los jardines de Versailles y sus perfectas simetrías, leer este texto puede resultar un desafío para quienes esperan un grueso hilo conductor trazando cuadros bien delimitados. La filosofía oriental no apela al entendimiento inmediato, sino a ese juego sutil, despertar la capacidad de modificar la mirada desde sus insinuaciones, seducir la mente con livianos roces y titilar la curiosidad natural y saludable con sus puntos de interrogación.

CURSOS DE JULIO 21-JUNIO 22

Cursos de herramientas gestálticas para terapeutas de Shiatsu

Cursos intensivos de verano en plena naturaleza

Con Jaume Gómez y Esteban Miñarro

9-11 de Julio

Indicado especialmente para personas que se dedican al Shiatsu y quieren profundizar en la relación con sus clientes.

Trabajaremos con el uso de la palabra y abodarmeos que nos pasa mientras estamos haciendo Shiatsu.

Después de casi 30 años de experiencia en el mundo del Shiatsu, he podido ir viendo donde y como complementarla.

Gracias a esto hemos desarrollado el Shiatsu Gestáltico, una manera de hacer Shiatsu apoyandonos en las grandes cualidades de la Gestalt.

En este fin de semana haremos una introducción a que nos puede aportar la Gestalt en nuestra consulta. Herramientas útiles tanto para el terapeuta como para el cliente.

En la escuela de Shiatsu Gestáltico damos mucha importancia a que como terapeutas, podamos ir siendo conscientes de lo que nos está pasando cuando hacemos Shiatsu y de como influye lo que sentimos o pensamos en nuestra sesión.

Lo que es seguro es que entramos en la consulta con lo nuestro y pretender dejarlo en la entrada o hacer ver que no existe probablemente provocará que afecte sin darnos cuenta. Planteo esto como una reflexión a hacernos para que nuestras sesiones sean mas claras con nosotros y por lo tanto con nuestros clientes.

Precio curso: 180€ – socios de APSE 150€

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

24 de Julio a 30 de Julio 2021

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

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

Con Brian Carling

31 de julio al 7 de Agosto

y 21 de Agosto al 28 de Agosto

El Curso de Iniciación en una Semana Residencial.

De interés a principiantes y a aquellos con experiencia previa que quieren retomar contacto con el Shiatsu en un ambiente relajado y agradable. Clases impartidas por Brian y Sara Carling.

El Curso de Iniciación es un curso completo en sí mismo. Es para aquellos que buscan habilidad básica en Shiatsu que pueden utilizar con su familia y amigos o como complemento a su trabajo profesional.

Es un requerimiento para seguir al programa del Curso de formación profesional y forma el primer trimestre de tal curso.

El curso es una manera práctica de establecer contacto con el cuerpo y su energía, ampliando nuestro concepto de salud.

Precio: 495€

El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.

Inscripción 95€ (incluido en el precio)

En Ojen, Málaga*

** Ojen es un pueblo blanco en el Parque Natural de la Sierra de las Nieves, con vistas estupendas sobre la costa y el Mediterráneo. Esta a 8 Km. de Marbella.*

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

Con Ana Maria Gutierrez
2 al 6 de agosto

Curso de Iniciación, primera etapa del Curso Profesional

Shiatsu significa "presión de los dedos" en japonés. Es una terapia manual basada en la sabiduría de la medicina tradicional de Oriente. Estimula y armoniza la energía vital de la persona para promover la salud y el bienestar. Para el practicante de Shiatsu, es a la vez una manera de ayudar a otros y un camino de desarrollo personal.

Precio: 495€ (475€ con inscripción antes del 15.7.)
El precio incluye curso, diploma, dossier y la comida del 2 al 5 de agosto

Inscripción: 95€ (incluido en el precio)
A ingresar en la cuenta de Ana María Gutiérrez; profesora en Huesca
Caixa d'Enginyers: IBAN:ES33 3025-0005-8014-3322-4334.
(Concepto Nombre del alumno y la fecha del curso)
Confirmar por teléfono al 660 92 23 50
O email: mandalashiatsu@gmail.com

Clínica terapeutica Natur Salud
Joaquín Costa, núm 32 Graus - Huesca
Ana María Gutiérrez
Telf: 660 92 23 50
Email: mandalashiatsu@gmail.com.
www.simple-vida.com



¿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



**30 AÑOS FORMANDO
PROFESIONALES**

Espacio Akela
Plaza Luca de Tena, 2. 1º dcha | 28045 Madrid
Tel. 607 813 490
www.shiatsuescuela.com | amigosdelshiatsu@gmail.com

Escuela de Shiatsu Ameba



Formación de Profesionales de Shiatsu
Formación Básico de Shiatsu
Cursos MTC online
Cursos de Lenguaje Limpio con Nick Pole
Talleres de Metahabilidades, Seiki y Katsugen

Tel. 669 64 78 46 | amebashiatsu@gmail.com
www.amebashiatsu.es
Madrid



INSTITUTO DE SHIATSU HARA DO
Valencia - Denia

**Formación de profesionales
de shiatsu**

**Cursos de postgrado
para terapeutas.**

C/ San Vicente Mártir, nº 71, Pta. 5 | 46007 Valencia
Tel. 619 91 47 68 | INFO@shiatsuharado.com
www.shiatsuharado.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

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



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



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



www.facebook.com/apse1996/

SHIATSU

B O L E T Í N 2 0 2 1