

Revista anual
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

SHIATSU

NÚMERO 73
REVISTA ANUAL 2023

SHIATSU REVISTA ANUAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 73

Revista anual de APSE 2023

EDICIÓN

Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España APSE

DIRECCIÓN

Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Cristina Vera Frey

COLABORACIÓN DISEÑO

Benjamin Mueller

ILUSTRACIÓN: FOTOS DE LA NASA

Colección 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

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

Estimada comunidad Shiatsu

Después de unos años complicados, vamos volviendo y retomando, de alguna manera, nuestra actividad. Desde la junta de APSE, estamos haciendo un gran esfuerzo por ponernos al día en todos los temas que nos atañen y que en los años anteriores no se han podido resolver. Comentar que hemos creado un grupo de whatsapp, llamado Amigos de APSE, para que todo el que quiera colaborar con la junta, pueda aportar ideas o proponer cosas. También hemos aumentado nuestra presencia en redes sociales, para que se nos conozca un poco más, y poder seguir creciendo.

En nuestra asociación APSE, he tenido el gusto de coincidir y conocer a mucha gente muy diferente entre sí, pero todos con la misma pasión: el Shiatsu.

En el momento de escribir estas letras, es 31 de diciembre de 2022, y aunque leáis esto en primavera de 2023, os quiero desear para todo este año, mucho Shiatsu, y que todos vuestros proyectos salgan adelante.

A lo largo de 2023 tendremos varias oportunidades de coincidir y compartir Shiatsu. Tenemos del 4 al 7 de mayo el Taller de APSE, en Almería, "El espejo y el corazón", impartido por Alice Whieldon y Nick Pole. Del 14 al 17 de septiembre, el Congreso Europeo de Shiatsu en Kiental, Suiza.

También en septiembre será nuestra asamblea anual.

Y luego están los diferentes cursos y talleres que organizan algunas de las escuelas adscritas a APSE.

¡Nos vemos pronto!

Antonio Orts
presidencia.apse@gmail.com



Vuestra Junta Directiva – Vlad Bulai, Simone Struck, Sacramento Granados, Sebastián Godino y Antonio Orts

ÍNDICE

Revista anual 2023



- 3** **Editorial**
Antonio Orts
- 6** **Taller APSE 2022 - "El espejo y el corazón"**
Alice Whieldon y Nick Pole
- Honorificado**
- 13** **Sueños ... hechos realidad**
Rolando Geider
- Aportaciones socias y socios APSE**
- 16** **El Shiatsu en el mundo de hoy**
Antonio Plazas
- 19** **Una mirada amorosa**
Esteban Miñarro Belzuz
- 20** **El Elemento Metal y sus desequilibrios en las niñas y los niños**
Rita Griesche
- 25** **El Shiatsu de Luz**
Imma Bonet Franch
- 29** **¿Qué es el Sei-ki?**
Johannes Daniel Heinzerling
- Textos traducidos**
- 32** **Shiatsu y traumatismo**
Pascale Jacot-Descombes
- 36** **El coraje del Shiatsu**
Ivan Bel
- 40** **Las Tres Familias**
Bill Palmer
- 48** **Actividades y nuestras escuelas**

Taller APSE 2023

El espejo y el corazón

Alice Wiehldon y Nick Pole*

El trabajo de Akinobou Kishi inspiró tanto a Alice como a Nick en sus respectivos caminos. En el Taller de APSE 2023 te invitarán a explorar el reto esencial que Kishi ofreció a todos los que estudiaron con él: encontrar su propio "camino" para estar en resonancia consigo mismos y con sus clientes.

Alice Whieldon: ¿Por qué Sei-ki?

El Sei-ki es una parte importante de mi vida, así que rara vez me cuestiono por qué lo hago; es una parte cotidiana de mi día a día. Pero en los talleres, al hablar con personas que son nuevas en el trabajo, me pongo a pensar por qué me resultó tan atractivo desde el primer momento y por qué seguí practicándolo. Me pregunto qué es lo que les atrae del trabajo y por qué también siguen haciéndolo.

Antes de conocer a Kishi, el fundador de Sei-ki, había oído hablar de él y sentía curiosidad; parecía un personaje pintoresco que cuestionaba muchas ortodoxias del Shiatsu. Atraía a la rebelde que había en mí. Yo había llegado al final de mi historia de amor con el Shiatsu y estaba dispuesta a pasar página. Pero en un instante él me paró y, en vez de dejarlo, me puse a profundizar. A veces todavía sueño con volver a esa bifurcación del camino y dejar este extraño mundo del contacto y hacer otra cosa. Y entonces veo a un cliente o presento un taller y me vuelvo a enamorar de esta práctica otra vez. Así que probablemente estoy aquí para quedarme, aunque ¡quién sabe!

Me pregunto por qué sigo queriendo hacer este trabajo. No hay duda de que es difícil y de que no se gana mucho dinero; cuesta explicárselo a quien no se dedica a ello y un

número inquietante de practicantes han muerto jóvenes, incluido Kishi. Así que hay razones para dejarlo.

De vuelta a casa

Cuando conocí a Kishi, fue para una sesión. Era un hombre bajo, más o menos de mi estatura, pero tenía una presencia enorme. Me invitó a tumbarme y, en cuanto se arrodilló a mi lado, supe que había llegado a casa. Su manera de tocar fue la más humana y reconfortante que jamás había sentido. Era exactamente lo que el tacto humano debería ser pero rara vez es. Era un sentimiento esencial, elemental y natural de estar en casa, y al mismo tiempo, una extraordinaria sensación de estar aquí y ahora.

Si pudiéramos meter en un frasco la esencia del tacto de Kishi tal y como la experimenté entonces, sería una mezcla de la voz de mi abuelo riendo apaciblemente de fondo, la fragancia del perfume de mi madre mientras me dormía en las noches de verano, el olor de la hierba cortada en un cálido atardecer y el sonido lejano de una motosierra atrapado en la nítida brisa de un día de principios de otoño, todo mezclado en una profunda experiencia física de bienestar. Eran sensaciones de mi infancia, evocadoras de paz y tranquilidad, la sencillez, la intensa sensualidad y textura de la vida. Detuvo el mundo de los pensamientos desbocados y abrió una ventana a la quietud y la conciencia.

En el tacto de Kishi reconocí algo que ya había sentido antes como una experiencia de "el mundo detenido", pero aquí estaba, en el contacto humano y el tacto. Así que me dediqué a ser capaz de hacerlo yo misma. Porque ¿qué otra cosa se podía hacer? Había mucho que "hacer" en la

vida, pero una vez experimentada esta otra realidad, era la única verdadera posibilidad tal y como lo ví entonces y lo sigo viendo hoy. También me atrajo lo que Kishi decía sobre la vida y el tacto. Me pareció una verdad evidente y era también interesante. Ofrecía una forma de ver la salud y la vida que resonaba conmigo. Era un alivio escuchar a alguien que expresaba cosas que parecían obvias pero que muy poca gente decía y menos aún hacía.

En los dos últimos años de su vida trabajamos juntos en un libro. Esto también cambió las cosas. Mejoró mi comprensión; me ofreció la extraordinaria experiencia de trabajar de cerca con Kishi; algo que a veces era de otro mundo. También produjo un legado tangible. Kishi murió sólo un año después de la publicación de Sei-ki: Life in Resonance. Me pregunto si sin este libro el Sei-ki habría continuado existiendo durante mucho tiempo. Nunca lo sabremos con certeza, pero sospecho que el libro ha hecho posible que nuevas personas puedan encontrarse con este trabajo y que éste pueda tener una vida después de Kishi.

El arte del Sei-Ki

Mientras Kishi estuvo vivo tenía un montón de razones para continuar con el Sei-Ki. Pero, después del libro y, sobre todo, después de su muerte, pensé en abandonarlo.

“*Amo el Sei-ki porque el acto más profundo que he experimentado, tanto en el dar como en el recibir.*”

Sentí que había hecho mi trabajo y que podía marcharme. Pero, aunque mi permanencia fue a veces tenue, nunca lo dejé del todo. El trabajo me seguía enganando. Kishi ofrecía un enfoque radical, pero el Sei-ki iba más allá de su persona. No se trataba de él. Lo que él encontró fue una ventana que daba a una realidad alternativa. Y él la ofreció a cualquiera que pudiera captarla. Esta realidad está ahí con o sin ninguna persona.

Amo el Sei-ki porque es el acto humano más profundo que he experimentado, tanto en el dar como en el recibir y porque también es un arte. Mis lienzos son breves relaciones con la gente; es como dibujar sobre el agua; pero no deja de ser un arte y hay una profunda satisfacción y alegría al realizarlo. Me encanta porque me ayuda a liberarme del pensamiento estancado y a recordar lo eterno; porque el contacto que tengo con la gente, a través del Sei-ki, no tiene precio; porque veo que otros también se encuentran a sí mismos en este arte tan amable. Es, de hecho, el arte de la bondad humana.

Mi colaboración con Nick

Durante los años transcurridos desde la muerte de Kishi, he hecho todo lo posible por comprender el Sei-ki y ofrecerlo a los demás. Esto me ha puesto en contacto con mucha gente y he disfrutado de algunas colaboraciones fértiles. Una de ellas es con Nick Pole.

Nick y yo hemos recorrido nuestros propios caminos, pero tenemos puntos en común que aprecio mucho. Cuando trabajamos juntos, en talleres o haciendo intercambios, es, para mí, una forma de permanecer abiertos que nos desafía e inspira suavemente. Por supuesto, compartimos suficiente entendimiento común como para poder trabajar juntos, pero también hay diferencias. La colaboración es una invitación a incluir al otro y a abrirse a él al tiempo que permanezco siendo yo misma en el trabajo. En ese espacio aparecen nuevas posibilidades. Esto refleja y refuerza la exigencia de Sei-ki de estar en el momento y abierto a cómo son realmente las cosas. El Lenguaje Limpio que usa Nick es una disciplina de apertura y de dar espacio que complementa al Sei-ki. Cada uno a nuestra manera, tratamos de ser espejos transparentes de la verdad de lo que ocurre, sea cual sea la forma en que la encontremos.

La colaboración también puede ser una oportunidad para olvidarnos de la tendencia a la importancia personal que puede surgir al identificarnos con un enfoque concreto. Porque una colaboración, ya sea con un colega o con un cliente, sólo puede ser real si honra la realidad del momento presente, más allá de lo que mi pequeño yo pueda querer, y se abre a la realidad del Otro.

Nick Pole: Colaboración y Ki

En estas reflexiones tan sinceras sobre su relación con el Sei-ki, Alice nos lleva a un tema que está en el corazón de lo que hago: la colaboración. Integrar el Shiatsu con el Lenguaje Limpio es en sí mismo una especie de colaboración entre dos disciplinas y dos formas distintas de pensar sobre la terapia. El por qué de esto nos lleva a otro tipo de colaboración – una que comienza dentro de tu propio cerebro.

Este cerebro está dividido en dos mitades casi completamente separadas. Por supuesto, se comunican entre sí, pero tienen prioridades muy diferentes. El lado izquierdo está muy ocupado ahora mismo, mientras lees esto, porque es donde procesas el lenguaje verbal. Este hemisferio izquierdo da nombres a las cosas y las clasifica, creando una especie de biblioteca en tu cabeza que te ayuda a dar sentido a tu experiencia en cada momento. El hemisferio derecho, por su parte, se dedica a vivir esa experiencia. Mientras lees esto, sentir el mundo de alrededor y dentro de tí, sucede sin palabras en el “ahora”, de una forma orgánica más que analítica y despierta la interconexión de las cosas.

Necesitamos ambos lados, por supuesto, pero en nuestra cultura la inteligencia del lado izquierdo, “la mente verbal” se valora mucho más que la sabiduría somática a la que

accedemos principalmente a través del hemisferio derecho. Este desequilibrio de poder hace que muchos de nuestros clientes no vivan su vida de forma encarnada, sino entre la cabeza y el teléfono móvil. Con un poco de Lenguaje Limpio, podemos invitarles a que vuelvan a prestar atención al cuerpo y a su sentido del "ahora". Cuanto más se haga esto, más aprenderán el lado izquierdo y el derecho a respetar sus diferencias y a construir una relación de auténtica colaboración.

El mensaje más profundo

A menudo, nuestros clientes pueden tener experiencias somáticas misteriosamente poderosas durante el Shiatsu o

Con un poco de Lenguaje Limpio, podemos invitarles a nuestros clientes a que vuelvan a prestar atención al cuerpo y su sentido del "ahora".

el Sei-ki, pero como su mente verbal no tiene nombres para estas experiencias, ni pueden clasificarlas, se puede perder fácilmente el mensaje profundo que su inteligencia corporal les ofrece. Por eso les explico a mis clientes, al principio de la sesión, que lo que vamos a hacer es algo colaborativo: una colaboración entre los dos que está diseñada para fomentar otro tipo de colaboración entre su propia mente y su cuerpo. Siempre digo que esto no es una conversación psicoterapéutica. El Lenguaje Limpio es sólo un conjunto de preguntas que utilizo para "preparar el terreno" para el tratamiento posterior a través del tacto, y para darle sentido después.

No sé, y nunca podré saber, lo que ellos están sintiendo en ese extraordinario paisaje interior que se abre, cuando iniciamos este tipo de conversación de Lenguaje Limpio entre la mente y el cuerpo. Pero tan pronto como la inteligencia corporal del cliente sabe que está siendo realmente escuchada, puede llevarle muy profundamente y muy rápidamente a ese paisaje interior. La otra parte muy importante de este enfoque de colaboración es asegurarse de que el cliente se sienta con el control de su experiencia, y pueda hacer una pausa o detenerse en cualquier momento para pasar al Shiatsu. Después, cuando el cliente sigue sintiendo todo el beneficio del Shiatsu, y su "mente verbal" ha cedido temporalmente su control habitual, volvemos a plantear algunas preguntas más para ayudarle a dar sentido a lo que haya surgido durante el trabajo corporal. Una pregunta que hago increíblemente valiosa es: "¿Y qué sabes ahora de todo eso?". Esto no sólo ayuda al cliente a ser

consciente de lo que ha sucedido, sino que también puede llevarle a algún tipo de compromiso práctico para mantener y alimentar el beneficio que ha obtenido del tratamiento.

Una sesión de Sei-Ki con Alice

Como parte de nuestra preparación para este taller, Alice y yo hemos estado intercambiando tratamientos para saber cómo experimentamos el trabajo del otro desde el punto de vista del cliente. En las sesiones que tuve con Kishi hace veinte años, él no me solía animar a hablar ni antes ni después del Sei-ki. Pero para mí, hoy en día, como cliente, encontrar las palabras que me vienen mientras me siento conmigo mismo y con mi terapeuta, es una parte esencial del proceso. En una sesión con Alice, le hablé de un asunto particularmente difícil que estaba pasando, que parecía no tener solución posible y que me estaba afectando tanto emocional como físicamente. Al igual que Kishi, Alice no dijo mucho antes de la sesión, pero yo dije lo que tenía que decir y, lo que es aún más importante, me había escuchado a mí mismo diciéndolo. Entonces, al estilo japonés, nos inclinamos el uno enfrente del otro, me tumbé y comenzó la sesión de Sei-ki.

Sentí muchas cosas mientras Alice trabajaba, a veces era un tacto extremadamente delicado y a veces movimientos mucho más fuertes que, de alguna manera, me parecían creativos – y colaborativos – y me invitaban a hacer parte del trabajo yo mismo: a tomar conciencia de alguna parte de mí que deseaba mi atención. Entonces, en los últimos minutos, ocurrió algo que nunca antes había experimentado en ningún tipo de sesión de trabajo corporal. De repente, no tenía ninguna sensación de "yo". Sin duda, había un cuerpo en el futón, pero tenía la sensación de que ese cuerpo era consciente de sí mismo y estaba completo en sí mismo, sin necesidad de un "yo" que lo guiara.

Vacío puro

Me gusta la meditación y leer sobre el Zen, así que de alguna manera sabía que ésta era una experiencia reconocible: una especie de vacío, o "no-mente". Al escribir sobre ello ahora, e intentar encontrar palabras para una experiencia tan poco verbal, me doy cuenta de que mi cerebro izquierdo seguía funcionando en ese momento pero era como si el Sei-ki hubiera reducido temporalmente la carga que le quedaba al dos por ciento. Intenté contarle a Alice lo que estaba experimentando. Me dijo: "Tómate tu tiempo", igual que haría yo con un cliente al final de una sesión, ya que, a menudo, es cuando todavía se está procesando lo vivido. Me quedé con esta experiencia tan pura, que tenía la suficiente presencia como para mantenerse a pesar del tirón de "salir" de ella, y finalmente me puse de lado y me senté. Al principio quise "anclar" la experiencia de alguna manera, para encontrar una metáfora que me ayudara a acceder de nuevo a este extraordinario estado. Pero entonces recordé que el "vacío" no funciona así. No va y viene, siempre está ahí. Somos nosotros los que vamos y venimos, por mucho que nuestra cabeza piense lo contrario.

Pero al intentar hablar de ello con Alice, y recordando la situación tan difícil que había mencionado al principio, acabé por llegar a esa pregunta tan útil: "¿Qué sabes ahora de todo eso?". Inmediatamente me vino la imagen del agua filtrándose lentamente en un objeto muy sólido e impenetrable, abriéndose paso a través de las más pequeñas grietas, filtrándose tan profundamente que finalmente el objeto se desmorona. Y eso es lo que ocurrió en realidad, metafóricamente hablando, unas semanas después, con mi problema aparentemente insoluble.

La colaboración no es una sola cosa. Como nos recuerda el símbolo del Yin y Yang, es un principio que fluye en cada sesión a muchos niveles: entre el profesional y el cliente, el cerebro izquierdo y el cerebro derecho, la mente y el cuerpo, la conciencia y el Ki. Pero como dice Alice, la colaboración sólo puede ser real "si honra la realidad del momento presente". Para mí, eso es exactamente a lo que nos ayudan estas sencillas preguntas Zen del Lenguaje Limpio. Este tipo de colaboración entre las palabras y el tacto es liberador para el terapeuta y fortalecedor para el cliente, así que estoy deseando colaborar con Alice en el taller de APSE - ¡y colaborar contigo si estás planeando unirte a nosotros!



TALLER APSE 2023

El espejo y el corazón

Con Alice Whieldon y Nick Pole

"El Cortijo los Baños", Lucainena de las Torres, Almería
4-7 de mayo

El taller anual que organiza la asociación APSE es una oportunidad de encuentro para los socios y socias.

Para obtener formulario de inscripción contacta a:
Simone Struck, secretaria APSE
secretaria.apse@gmail.com

* Este texto fue traducido por María Navarro

Sueños ... hechos realidad

Una historia de una vida de Shiatsu

Rolando Geider

Fue el 1 de enero del año 1992 cuando Rolando Geider se registró como socio profesional de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España APSE. 30 años más adelante pidió en la asamblea de APSE ser reconocido como socio honorífico y se votó de forma unánime que sí. Y con razón se votó que sí que en todos estos largos años Rolando siempre fue un miembro muy activo aportando mucho a la asociación – sea implicándose como miembro de la junta directiva, impartiendo talleres en las asambleas o redactando artículos para la revista de APSE. Así que ¡bienvenido Rolando como el primero socio honorífico y muchas gracias por todo!

Ahora es el momento para ponerle algunas preguntas y escucharle su “historia de una vida de Shiatsu”:

Rolando teniendo todas estas experiencias tuyas, si el Shiatsu fuera un plato de comida ¿qué ingredientes llevaría?

Una pizca de sal, mucha luz y consciencia y sobre todo muchísimo amor.

Y Rolando ¿Cómo llegaste al Shiatsu?

Es una pregunta muy amplia. Es como relatar mi vida. Y para eso hay que remontarse a mi tierna infancia. Yo era pequeño, tímido, sobreprotegido y buscaba algo donde sobresalir. Mis padres me regalaron un libro de Yoga y lo estudié en casa sin el apoyo de un maestro. No es lo más adecuado, ahora lo sé. Pero luego descubrí el Judo. Eso era otra cosa. Pronto empecé a comer el arroz con palillos. La fascinación por lo oriental nunca desapareció. Al contrario. Vino el bachillerato. ¿Qué hacer? Mi sueño era convertirme en astrofísico o ingeniero de caminos y puentes. Era mal estudiante y por eso mis sueños pronto se hicieron añicos. Lo que no podía esperar es que el destino me preparaba gratas sorpresas.

Después de la “mili”, el Karate, el Taekwondo – llegué hasta el cinturón negro, 3. Dan ya que nos decidimos a trasladar nuestra residencia a España, nada más ni nada menos. Y ¿cómo ganarme la vida? – dando clases de Taekwondo. Mi compañero del gimnasio también fue maestro de Kung-fu. Quería entonces combinar lo duro del Taekwondo con la suavidad del Taijiquan y el Qigongli. Otra vez me encontré con la dualidad Yin y Yang. En clase de Qigong topaba frecuentemente con las primeras expresiones de la Medicina Oriental. Me fascinaba ... y aún sigue atrapándome. Así, busqué “algo” que proporcionara más información. Y fue mi primer contacto con el Shiatsu. Tuve mi examen final en O Sel Ling en 1992. ¡Mi camino! Luego estudié acupuntura en la Escuela Neijing. Y para mi gran sorpresa aprendí que todos los resonadores, tsubos, puntos de acupuntura, tienen relación con una de las constelaciones o tienen nombres de estrellas. Trabajar con los nombres de los resonadores es pura poesía.

Un ejemplo: “La puerta del espíritu (7C) se abre para el maestro de corazón (7MC), que andando por la gran meseta (otro nombre para el 7MC) se dirige hacia el abismo de la mansión celeste (7P) para custodiar la barrera interna (6MC).” Algunos se acordarán, espero.

Y cuando conocí la conexión entre los canales acoplados, los puntos Yuan y Lo, me emocioné a más no poder. Mis sueños hechos realidad. Después de 30 años. ¡Y en mi propio cuerpo!

¡Qué linda coincidencia! Y para preguntarte algo más profano: Tras haber descubierto esta poesía ¿cuándo entraste en APSE?

Casi desde su fundación. Había tanta gente interesante y divertida, y sabia. Yo quería convertirme en uno de ellos. Ruego a los lectores que no me juzguen.

Pues, opino que sí te has convertido en uno de ellos a pesar de toda modestia. Tienes 77 años y un montón de experiencia y conocimiento acumulado. Pero ¿cómo explicas a un lego, que no esté vinculado a lo oriental, cómo funciona el Shiatsu?

Interesante pregunta. Muy interesante.

Conocemos todas las funciones de nuestro cuerpo; hay órganos y entrañas, hay un sistema digestivo, un sistema circulatorio, hay músculos y tendones, hay una estructura ósea, existe la fascia, etc. Pero lo más importante: hay energía, Qi o Chi en chino, Ki en japonés. Por eso preguntamos siempre: ¿Cómo vas de energía? ¿Te sientes con energía? El Shiatsu es un trabajo energético, eso hay que recordarlo siempre. ¿Y cómo adquirimos este Ki? Mediante la alimentación y sobre todo la respiración. Me refiero a las moléculas ATP. Para más información: Véase el boletín de APSE 72. Delante de mi tercer ojo, veo a alguien correr a mirar este boletín. Para decirlo con otras palabras: La reparación se rige por las siglas "O.L.E.R." Durante la inhalación las células se Oxigenan; en la apnea inhalatoria las células se Limpian de los residuos, intercambio de gases; en la exhalación dichos residuos son Expulsados y finalmente durante la apnea exhalatoria las células se Renuevan.

Pero eso no es todo: Somos un micro universo dentro de un macro universo. Los orientales dicen: Lo de arriba se corresponde con lo de abajo.

Si vemos mi foto, vemos una espiral en el brazo. Es un toroides.

Dicho de paso para los lectores del boletín, hay ejercicios de Qigong que muestran exactamente las líneas. La primera se llama "Flor de loto", versión simple. Y "Hua Gong", órbita mayor. Si encima nos movemos en dirección anti horaria, como se mueve la tierra, repitiendo 8 veces el ejercicio hasta completar una vuelta entera y ... los hacemos 3 veces o 9 veces, aún mejor.

Es exactamente una réplica del campo magnético que rodea la tierra. Hay líneas que vienen de arriba y se dirigen hacia abajo. Hay líneas que vienen de abajo y se dirigen hacia arriba. Un flujo de energía sin principio ni fin. Trasladado al cuerpo humano, como micro cosmos, con sus canales y vías colaterales vemos que funciona igual. Este flujo se conoce como "puntos Shu antiguos". Van desde los dedos de los brazos hacia la profundidad del cuerpo. Y por el otro lado van desde los dedos de los pies hacia la profundidad del cuerpo. Así nutren los órganos y entrañas y aseguran un flujo de energía sin interrupción, sin fin. Una maravilla de la creación. Igual que la energía, por ejemplo, la electricidad que no se ve, pero la usamos diariamente; igual actúa el Ki dentro de nuestro cuerpo. Igual que el ánimo no se detecta con los aparatos de la medicina occidental, pero al ver a una persona se siente como está su ánimo; Igual actuamos preferentemente con lo no-visible, con lo inmaterial. Es decir, con el Shen, el psiquismo.

¿Cómo sabes si estás haciendo un buen Shiatsu?

Cuando el cliente sale de la consulta más contento y con mejor cara de como llegó. Cuando se le ve más relajado. Cuando han disminuido las molestias. Cuando te dice que tiene más energía. Y cuando se extraña de que yo, como terapeuta, no me haya cansado, es el momento oportuno de explicarle cómo funciona el Ki en nuestro cuerpo energético. Doy esta imagen:

No hay nada que el Cielo no cubra.

No hay nada que la tierra no sostenga.

Y gracias a la creación que lo ha hecho así, el hombre vive entre el cielo y la tierra. Quizás también acepte que tengamos nuestra parte de responsabilidad y hagamos algunos ejercicios de Qigong, Yoga, meditación o algo por

el estilo. Es importante que nos involucremos en nuestro proceso de sanación. Pero la última palabra la tiene lo divino.

Rolando, eres el primer socio honorífico.

Me honra mucho. Estoy emocionado y agradecido. Devuelvo el honor también a la asociación. Entre todos hacemos un gran trabajo, para el reconocimiento del Shiatsu, para darlo a conocer, para la salud de los clientes. Aprovecho para darles las gracias a todos mis profesores, alumnos y compañeros de camino. Aprendí un montón con y de ellos.

Otro ejemplo: ¿Hay diferencia entre tratar lo físico y lo emocional?

Como fruto de mis reflexiones: un taller postgrado “Los tres niveles” donde tratamos principalmente lo físico, lo material, con la presión profunda; lo emocional con un toque más suave y lo espiritual más suave aún, incluso sin rozar el cuerpo siquiera. Combinado con moxa, Qigong y Reiki. Según la condición del cliente.

Gracias por poder compartir. Como se ve, la práctica es lo mío.

Para concluir y hechar un vistazo al futuro del Shiatsu ¿Como ves la evolución del Shiatsu?

Ya veo que tenemos que poner los pies en la tierra otra vez. A nivel personal (no sé si es aplicable a lo general) tardé casi diez años en liberarme del corsé de lo aprendido y soltarme para encontrar algo parecido a un estilo propio. Empecé con la incorporación del Reiki, que es muy suave, la incorporación del Qigong, que es muy sutil, ya que se suele trabajar a unos niveles muy, muy profundos, a pesar de no tocar el cuerpo físico, y sobre todo la moxibustión, que sirve para todo, si lo demás falla. Dicen los textos antiguos: si la acupuntura, la fitoterapia y el masaje no da resultados, recurre a la moxibustión. En los talleres anuales organizados

por APSE descubrí que los ponentes actuaban casi igual. Me decía a mí mismo: Rolando, estás en buen camino. Y hace tiempo el Sei-ki ha adquirido gran influencia. Me declaro novato en esta disciplina.

Respecto “a que nos dejen trabajar” por parte de las instituciones, estoy un poco escéptico. Mientras cada gremio barra las ascuas hacia sus sardinas y busque sólo su provecho, lo veo difícil. La salud, la prevención, no deberían ser la excusa para ganar dinero – y ¡cómo gana la industria farmacéutica a gran gran escala! – y ejercer poder. Un ejemplo que vivimos todos en todo el mundo son las campañas de vacunación. Me abstengo de más comentarios. Mi mirada va hacia otra dimensión. Y para finalmente concluir:

Existe una Fuerza inconmensurable en el Universo,
Que da origen y entretiene a todas las cosas.
Como no sé su nombre, le llamo DAO.



El Shiatsu es necesario en el mundo de hoy

Antonio Plazas

Desde el mes de julio del 2022 colaboro con un centro en el que atiendo con Shiatsu, Acupuntura y moxa a bastantes personas que acaban de ser diagnosticadas, atraviesan o han atravesado por un proceso tumoral "grave", que "no tiene cura", enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico que se auto agrede, etc. Es un centro donde hay otras personas – también máquinas – que testean y cuidan con técnicas de lo más natural y no agresivas a las personas que van allí. Entre esas terapias me encuentro ayudando con mi Shiatsu, Acupuntura y Moxibustión.

Entre todas las personas que van llegando y saliendo, hay muy pocas de nacionalidad española. Había personas de USA, Rusia, Finlandia, Suecia, Suiza, Noruega, Dinamarca, Francia, Bélgica, India, Arabia Saudí y hasta una señora de Nairobi. Entre ellas había pescadores, tejedores, ingenieros, jubilados y también médicos. Hay un porcentaje bastante mayor de mujeres que de hombres y entre estas, el tumor de mama es el más frecuente. Las edades han ido, sobre todo, a partir de 40 años, pero también traté a una niña de 3 años – más bien a sus padres porque a la pobre niña le habían hecho ya tantas cosas que a penas me dejaba tocarla.

Al hacerles la historia de vida, pude constatar que, de estas personas, ni siquiera un 10%, diría yo, de entre 50 personas conocían el Shiatsu, y menos de un 5% habían recibido uno antes.

Como decía al principio, algunas llegan porque han pasado por un proceso grave y les han endoscopiado, biopsiado, quimioterapiado, radioterapiado, extirpado algún órgano,

operado, con la correspondiente carga emocional y psicológica que todo ello conlleva. Finalmente, les han comunicado, de forma no muy delicada, que no tenían más tratamientos que los paliativos y que no podían hacer nada más. Aún con todo, no han perdido la esperanza y es por eso que han seguido buscando y han dado con este lugar y con el Shiatsu.

Gran parte de ellos hablan de que un shock emocional algunos años atrás como la posible causa, otros lo achacan a una vida estresante, otras a que no están contentas con su vida. Hay que decir que el componente genético también está presente en algunos.

A muchos de ellos, no sabría concretar cuántos, piensan que han empeorado a partir de las pruebas y tratamientos en hospitales y clínicas.

Conscientes o no, les habita a casi todos una sensación de miedo y de preocupación que no dudo que está alterando sus funciones de riñón y bazo. Por esto, en muchos casos, pongo foco en los elementos "Agua" y "Tierra" en mis sesiones.

Y añadido algunas pautas que he aprendido de estas personas:

- Estar confiado antes del tratamiento, porque les viene bien todo contacto que hacemos con nuestro Shiatsu, independientemente de acertar más o menos en meridianos y puntos a tratar. Lo sé porque, al final no ha habido ninguna que no haya salido contentísima, a pesar de no haberme quedado satisfecho con el tratamiento o de no sentirme ese día al 100%.

- No hay que ir con tanto cuidado. Al principio, con enfermos más graves, pecaba de ir con demasiada precaución y evitaba ciertos estiramientos o presiones. Posteriormente he constatado que hay que llevarles a su límite: lo necesitan y les gusta. Tampoco hay que evitar la zona donde se halla el tumor, quizás allí se puede trabajar calmando la zona pero sin presiones.
- Nuestro reflejo positivo sobre su estado. Poner foco – y hacer que el que recibe lo ponga también – en sus aspectos positivos, tanto físicos como mentales, emocionales y a nivel espiritual (si lo encuentras adecuado en la sesión o en esa persona). Si ponemos foco en lo sano y positivo, esto se expande y arrolla a lo que no está sano.
- Y como siempre hacemos, no dar consejos sobre su tratamiento médico y mucho menos invitar a dejarlo o modificarlo. En lugar de esto, debemos fomentar el Shiatsu como un complemento más para ayudar.

Pero adonde quiero llegar, retomando la idea principal de que el Shiatsu es muy desconocido aún, es que el 100% de estas personas salen sonrientes, con una sensación de bienestar y me expresan su agradecimiento y positivismo. Y por ello me reafirmo aún más en que el Shiatsu se debería conocer y utilizar mucho más y todos los terapeutas de Shiatsu deberíamos tener derecho a practicarlo, y todas las personas a recibirlo.

Me siento muy afortunado de poder hacer sentir bien a todas y cada una de esas personas (así me lo han transmitido con honestidad y agradecimiento) y de dar el Shiatsu a conocer. Estoy seguro de que van a promover el Shiatsu

de alguna forma por sus lugares de origen. Esto me lleva, además, a sentir que el Shiatsu es necesario en el mundo y que practicarlo con muchas personas, sea quizá la mejor manera – no la única – de aportar nuestro granito de arena, imprescindible para difundirlo en progresión geométrica. Entonces el camino de la legalización y el derecho a darlo y recibirlo tendrá el terreno allanado y caerá por su propio peso.

Es imprescindible el trabajo de apoyo de las asociaciones como APSE que nos unen como a una familia y promueven el Shiatsu a otros niveles que solo estando unidos podemos alcanzar. Cuantos más socios seamos mejor, más campañas podremos hacer para aumentar la rapidez de expansión. Es como una pescadilla que se muerde la cola.

El Shiatsu es necesario en el mundo de hoy.



Una mirada amorosa

Esteban Miñarro Belzuz

El proceso terapéutico tiene de fondo el desarrollo de una mirada amorosa. Un aprender a mirarme bien, con buenos ojos, con ojos acogedores.

Una mirada moldeable en lugar de rígida, que asume lo que hay, lo que nos gusta y lo que no. Que amplía más que encorseta. Que añade colores, tonalidades.

Una manera de mirar, de mirarnos, que nos permita ir asumiendo los fenómenos, lo que vamos pensando, lo que vamos sintiendo, lo que vamos viviendo, más allá de nuestro juicio. Esto quiere decir que también damos cabida a nuestro juicio, claro, nuestros conceptos preconcebidos de cómo han de ser las cosas, de cómo han de ser las relaciones, de cómo hemos de ser nosotros... Y además, el resto, lo que no entra en ese marco que hemos ido (y vamos) fabricando de ideas sobre la vida.

Y esto que no tenga – por favor – que ver con la complacencia, con el “ay, pobrecito de mí, qué mal me trata la vida que no me da lo que quiero”, y sí con el “ay, cómo me duele no conseguir lo que deseo” y poderme tener en cuenta ahí.

Y decía al principio “el desarrollo de una mirada”. Mirar se hace voluntariamente, conscientemente, y también involuntariamente, inconscientemente. Es menester mirar voluntariamente. Entrenarse a ponerse a mirar. También hacia “ahí”, hacia ese lugar en el que no sé estar, no me gusta, me da miedo, siento rechazo, dolor. También ahí. De hecho “también” es la palabra importante, no tanto el lugar. Que la mirada sea un mirar “también”. Tan-bien en un sitio como en otro, tan-real en un sitio como en otro.

Mirar a pesar de que sea desagradable. A pesar de que duela. A pesar de que no me guste. A pesar de que me aburra. A pesar de que a veces parezca que siempre sea lo

mismo. Mirar y mantener la mirada. Seguir mirando a pesar de creer que ya reconozco lo que veo, a pesar de pensar “esto ya sé lo que es”.

Mirar mirando. Estar mirando, diciendo “sí” a lo que vemos.

Mirar de ese modo que nos llevará hacia ese precepto gestáltico, hacia esa actitud que propone la gestalt de que es mejor estar presente, consciente y responsable. En contacto. Como que es más real lo presente, y lo presente lo apreciamos desde la conciencia y vemos lo responsables que somos en nuestro vivir, y actuamos en consecuencia, con lo cual nos hacemos presentes.



El Elemento Metal y sus desequilibrios en las niñas y los niños

Rita Griesche

La interacción humana está disminuyendo, nuestra vida social se está digitalizando.

La importancia del tacto para el desarrollo cerebral y social están recibiendo más atención que nunca, especialmente después de la pandemia. La investigación ha demostrado que las relaciones humanas y el contacto social afectuoso son cruciales para nuestro bienestar y salud mental, especialmente en la infancia.

Sin embargo, en la mayoría de los sistemas educativos sigue siendo un tema tabú. Por primera vez en la historia de la humanidad, los niños están más privados de contacto que nunca: la falta durante la pandemia ha tenido sus consecuencias, la familia está más en las redes sociales y la vida social es cada vez más digital.

Pero, ¿cómo pueden “entrar en contacto” y “mantenerse en contacto” con sus iguales, restableciendo las bases de la interacción social humana y la salud mental?

Desde de la sabiduría de los 5 elementos sabemos que todos los elementos están afectados. En este artículo me gustaría concentrar en los desequilibrios del Elemento Metal, y como se expresa en los jóvenes.

Cuando el Elemento Metal se ve afectado y desequilibrado durante el desarrollo, uno de los primeros síntomas que se manifiestan son los físicos. Los órganos que más contacto tienen con el medio ambiente se verán afectados, a saber, la piel y las mucosas.

El Elemento Metal ofrece apoyo para el desarrollo de todos los límites personales. La piel es el órgano más grande del cuerpo y el principal receptor del sistema sensorial para desarrollar la auto-conciencia. Las membranas mucosas son el contacto con el mundo exterior, ya que interactúan con la atmósfera, el clima y el ambiente que se respira. Los dos combinados son el medio físico a través del cual actúa el Elemento Metal en el desarrollo de la auto-conciencia.

La piel desempeña un papel mucho más importante en los niños que en los adultos. Es el lugar donde se produce todo contacto inicial y el sistema sensorial primario que

desarrolla el reconocimiento de los objetos del entorno e interpreta la calidad del tacto que recibe el niño.

La piel es el órgano que rechaza de forma innata los estímulos malsanos – alergias, mala alimentación, estrés ambiental – del entorno del niño. Esto se expresa en erupciones cutáneas, eccemas e infecciones o sequedad de las vías respiratorias (mucosas). Cuando síntomas como éstos se repiten desde la infancia hasta la niñez temprana, es señal de que el Elemento Metal está luchando por desarrollarse.

“La piel desempeña un papel mucho más importante en los niños que en los adultos.”

Cuando el niño llega a la guardería, y si el Elemento Metal se ha desarrollado de forma desequilibrada, pueden aparecer otros síntomas físicos como diarrea, estreñimiento, hemorragias nasales, tos habitual o asma, junto con diversos signos de comportamiento. El niño puede suspirar con frecuencia y a menudo parecer triste o deprimido. Puede mostrarse retraído y bloqueado cuando se queda con amigos. Cuando otros niños intentan establecer contacto con él, puede reaccionar con un comportamiento obstinado y consejero.

Normalmente, los niños con fuertes expresiones del Elemento Metal se esfuerzan por alcanzar valores e ideales elevados. A menudo tienen ideales que van más allá de sus capacidades de desarrollo. Como resultado, ninguno de los trabajos que realiza este niño cumple sus expectativas de lo que ha idealizado como resultado. Por esta razón, tiene grandes dificultades para completar cualquier tarea porque no está satisfecho consigo mismo.

Este ciclo se convierte en falta de autoestima y baja autoestima. La inseguridad interior le hace vulnerable y

lo compensa aceptando los criterios de los demás. Sin su propia estructura interna, este niño está indefenso ante las influencias extrañas y no tiene la capacidad de alejarlas. Su sentido del orden puede convertirse en una estructuración compulsiva. Esto puede expresarse desarrollando un concepto excesivo de la limpieza o un amor exagerado por el orden. Sobre todo, puede haber una intolerancia a la más mínima interrupción de su sentido del orden desde el exterior. Tiene una fuerte necesidad de tranquilidad y a menudo confunde la inactividad y la espera con encontrar la solución a una situación concreta.

Los niños con desequilibrios de Elemento Metal suelen elegir amistades que les crean mucho sufrimiento porque los demás le dominan o menosprecian. Su dependencia de las influencias externas para definir sus estructuras internas hace que le resulte casi imposible distanciarse o liberarse de estos amigos desagradables. Por otra parte, no deja que se acerquen otras personas que intentan o quieren ayudarle a salir de esas relaciones.

« Cuando las necesidades de un bebé son respetadas, protegidas, nutridas y atendidas, un niño tiene la oportunidad de desarrollar capacidades para la conciencia de los límites y el respeto en muchos niveles. »

En un niño con desequilibrios de Elemento Metal, una rectitud exagerada y el amor por el orden y la verdad pueden desarrollarse tan fuertemente que constantemente da a conocer su conocimiento y parece ser un sabelotodo. También puede ser dogmático, rebelde contra los adultos, o un chismoso mientras intenta excesivamente mantener el orden. Con compañeros de juego, este niño es intransigente y rígido, y actúa con dureza en sus juicios.

El sentido del deber en un niño con desequilibrios en el Elemento Metal puede volverse obsesivo a medida que se envuelve en trivialidades, centrándose constantemente en los errores en las situaciones. Con esto también puede venir un estilo de comunicación que es sarcástico, quisquilloso e incluso tiene una apariencia de arrogancia.

La capacidad de aprender rápidamente y aplicar el conocimiento experiencial en niños con fuertes tendencias de Elemento Metal puede ser mal utilizada cuando está fuera de equilibrio. Debido a su falta de sentir su propia estructura interior, a veces pueden aprovecharse de otros niños, maquinando formas de tomar lo mejor para sí mismos. Pueden desarrollar un comportamiento egoísta y cruel hacia otros compañeros de juego.

Cuando este niño es parte de un grupo y nuevos niños se acercan, inmediatamente puede ir a ellos y acercarse de manera desagradable e intrusiva. Esto puede llevar a una familiaridad inapropiada para el niño con límites personales demasiado poco desarrollados para saber el bien del contacto incorrecto. Estos niños corren un mayor riesgo de sufrir abusos. Entre amigos, sobrepasa los límites naturales de la distancia y no respeta los esfuerzos de los demás por retroceder.

Con todo, un niño con desequilibrios de Elemento Metal generalmente se percibe como desagradable en lugar de como un niño con patrones de comportamiento marcados que piden ayuda.

Dado que el tacto es el sentido primario y primero de un bebé que tiene contacto con el mundo, las capacidades del Elemento Metal surgen de la sensibilidad desarrollada de la piel y la forma en que hizo contacto con el mundo y le dio al niño su sentido de sí mismo. La piel es el órgano o percepción que pertenece al Elemento Metal y es el contenedor que crea los límites para la protección y la individuación que se descubre lentamente a medida que el niño tiene contacto con el mundo. La piel es el órgano de percepción para vincularse con los demás, hacer contacto con los demás y crear separaciones y distinciones de los demás. La función de la piel en la infancia es la metáfora de las capacidades en constante expansión del elemento metal en el que se desarrolla gradualmente un niño.

Las cualidades del Elemento Metal permiten el proceso dual de auto-conciencia que reconoce que no hay separación de toda la humanidad a través de la respiración, sino que hay separación con todo al estar en la propia piel. La auto-conciencia que tiene la capacidad de sostener ambas realidades está más disponible para los niños si se les apoya más temprano en la vida con una sintonía respetuosa del entorno que permita que las necesidades individuales sean nutridas y cuidadas.

Cuando las necesidades de un bebé son respetadas, protegidas, nutridas y atendidas, un niño tiene la oportunidad de desarrollar capacidades para la conciencia de los límites y el respeto en muchos niveles. El entorno de un niño necesita demostrar límites saludables en el contacto físico y la relación con otros, objetos, animales y espacios físicos. El orden, la organización y la conciencia del tiempo y los horarios ofrecen límites de la vida diaria que también ofrecen a los niños un sentido de sí mismos en el tiempo y el espacio.



El Shiatsu de Luz

Imma Bonet Franch

En el año 1996, terminé mi formación de Shiatsu de tres años en Nueva York con Waturu Ohashi. Fue a partir del año 1998, cuando me encontré con el Shiatsu Cuántico de la mano de Cliff Andrews. A partir de este momento tomaba todos los seminarios posibles con Cliff, me desplazaba a Inglaterra, Suiza o Alemania, países por donde él se movía más. Un poco más tarde también empecé con Pauline Sasaki. Hubo un momento muy difícil para mí, tuve que elegir entre los dos, maestra y maestro.

Pero para mí el Shiatsu no recobró su verdadero sentido hasta que empecé a trabajar a un nivel más energético con Pauline, me doy cuenta ahora en el 2023. En la primavera del 2005, estaba en Münster, Alemania. Pauline en aquel tiempo nos hablaba de la energía, de una forma muy extensa, sobre todo cómo se movía, se sentía, y cómo trabajar los meridianos, con este aspecto más sutil. Y yo, que era como Santo Tomás, si no lo veía, me costaba creerlo. Asistía a sus clases la mayoría de veces escéptica, pero me mantenía fiel a ellas, porque sabía de su reputada profesionalidad, de la lógica con que exponía las clases, las evidencias científicas, pero sobre todo de los resultados.

Los primeros días, no fueron fáciles. De hecho, nunca olvidaré el día en que me desmayé en una de sus clases. Yo no me enteré de nada, hasta que desperté con la cara rozando la madera cálida, una mano grande y fresca me sostenía la frente, iba abriendo los ojos y veía muchas caras que me miraban, a la vez olores varios que caminaban por allí; olor a mantequilla, a camiseta recién planchada, a sudor del día, a champú de árbol del té, a aceite esencial de lavanda, a colonia floral, a desodorante, a pasto fuerte e intenso... Mi compañera de clase, me contó lo que había

ocurrido. Me caí de golpe, parece ser que todo empezó cuando Pauline mostró una fotografía en la que mostraba la parte callosa del cerebro se iba uniendo, lado derecho e izquierdo. Recuerdo que dijo de una forma muy clara "El cerebro humano está cambiando, los hemisferios se están conectando entre sí, saldremos de la dualidad, Yin versus Yang, Kyo versus Jitsu. Entramos hacia una unidad con todo. Iremos hacia una nueva humanidad, la del Humano Luz. El software planetario se reseteará y la tierra también, nosotros con ella."

Experiencias de este tipo, fueron ocurriendo a lo largo de mis estudios, con ella. De hecho estoy diagnosticada como una persona altamente sensible (persona PAS), que significa que tengo una sensibilidad fuera de lo normal. A diferencia de una gran mayoría de personas, esta hipersensibilidad es la que me permite percibir, casi de inmediato, las energías; de los espacios, las personas, los animales, las plantas, los mundos sutiles, así como los olores, los sabores, los ruidos, y las emociones que sienten los que están cerca. Y a ver la energía de varias formas, bolas de luz que se mueven, cómo un encendido eléctrico por dentro del cuerpo, cómo filamentos azules, entre muchas otras cosas más que no viene a caso contar.

Si cuentas todo lo que ves, nadie te creerá, incluso te pueden encerrar en el manicomio de Reus. A partir de ese momento me centré en sacar las mejores notas y ser discreta, sobre todo en público. Me guardé de compartir mis sensaciones, nunca lo hice con nadie. Esta cualidad, de hecho, me acompaña desde pequeña, desde los 7 años y aunque en aquellos tiempos, era considerada como algo raro y de personas imaginativas, que no tocan de pies en

el suelo, como persona que quería agradar a los demás, y que no deseaba que me ignoraran o me trataran como un bicho raro. Esto hizo que me sintiera insegura durante muchos años, seguía preguntándome, si todo era parte de mi cabeza que me jugaba malas pasadas.

Escondí mi peculiar sentir, hasta que conocí a Pauline y con sus maravillosas clases, a pesar de mi inicial resistencia, ella hizo que no solo me formara en una técnica que forma parte de mí, de mi piel, mi biología, sino que me permitió conocerme a mi misma y a manejar esa cualidad que tengo desde pequeña y que durante mucho tiempo lo viví casi como una maldición.

Las clases de Pauline cada día me fascinaban más, ya que sin darme cuenta era una salida a lo que reprimía. Aunque a veces me sentía confusa, me perseguía la idea si estaría en lo cierto o me lo inventaría, al final siempre veía los resultados, y para mí era lo más importante en aquel momento.

Tuvieron que pasar 17 años, para darme cuenta de este aspecto visionario de Pauline. No lo valoré, estaba más centrada en el protocolo, lo que podía contar a mis alumnos, lo que no, el manejo de la energía, y toda la mecánica cuántica detrás de todo. Madre mía, recuerdo que aquel mismo fin de semana, primavera del 2005, en Münster, también dijo: "Cuando las líneas del tiempo cambien, y los planetas estén alineados, haremos una transmutación biológica, nos afectará directamente a nuestro ADN, por fin las 12 hebras más una, se activarán, pasaremos del carbono al silicio, desde un aspecto ácido a alcalino, una transmutación interna, que nos llevará a un cambio de vibración muy sustancial. Ya no será necesario trabajar meridianos, puntos, Yin y Yang, Kyo y Jitsu. Todo esto forma parte del mundo dual, lo dejaremos atrás. Será importante tratar a la persona desde la totalidad, como Humano Luz, para que tenga la opción de vivir el universo dentro de ella, estar en su máximo potencial."

Todos nos miramos con asombro, yo sentí que estaba a punto de desmayarme otra vez. Lo que dijo me hacía sentir incómoda, con una sensación de vergüenza ajena. Miraba a mis compañeros de reojo para no afrontar lo que para mí en aquel entonces tenía demasiado peso psicológico, estábamos todos anonadados con lo que dijo, salvo el gran respeto que le teníamos todos.

Tranquilos, aún falta mucho tiempo para esto, dijo Pauline con una gran sonrisa, como si fuera algo de lo más normal. Seguí formándome con ella hasta 2013, el año que murió. Cada vez aprendía más y más sobre el manejo de la energía en el cuerpo físico y no físico, los campos sutiles, las vibraciones, las frecuencias, las diferentes dimensiones, diferentes estados de conciencia y el estudio del universo y la influencia de todo lo vivo, en nuestra biología humana, en nuestras emociones y nuestras mentes.

Para mí Pauline no me daba solo clases de Shiatsu, que se convirtieron los últimos años en "petit comité", de solo cinco personas. Para mí también era una maestra de vida, que me ayudaba en mi PAS, como integrarlo y no vivirlo en mi día a día, como una etiqueta pesada, especial, para poder lidiar con todo este caldero de emociones y sensaciones a flor de piel, que se abrían para mí en un abrir y cerrar de ojos.

Esas proféticas palabras se quedaron grabadas en mí como si las hubieran cincelado en mi corazón y en mi mente. Sin saberlo, internamente iban tejiendo un camino. Yo fui evolucionando y abriendo mi percepción a nuevas realidades y concepciones, cada vez más segura de mi misma y mis sensaciones. A su partida, me sentía huérfana de lo sutil, de la energía, de lo invisible y no me sentía capaz aún de caminar sin ninguna referencia, y en el 2014 me puse de lleno con la neurociencia, la mecánica de la física cuántica, y geometría sagrada, con científicos de renombre como; Joe Dispenza, Bruce Lipton, Asmit Goswami, Greg Baden, Nassin Hamein y así llegué al año 2022 (curiosamente habían pasado el tiempo que ella nos había comentado que debía pasar, las líneas del tiempo cuántico abiertas, reajuste del software planetario y sus consecuencias vibracionales). Así he continuado evolucionando hasta el día de hoy, con

“*Sí, creo que somos más que un cuerpo físico, que existen dimensiones, portales, tormentas solares, y podemos acceder energéticamente a casi todo.*”

los pies bien enraizados en el suelo, a cargo de una escuela de Shiatsu durante 25 años, combinando la docencia con la parte terapeuta de Shiatsu, haciendo traducciones en retiros de meditación, colaborando con mis conocimientos en formaciones de Yoga, Taoísmo, Budismo, Filosofía Advaita, teniendo la oportunidad también de traducir a maestros espirituales, y con una formación selecta y arropada por muchas personas y profesionales que estamos en la misma línea de pensamiento.

También debo confesar, que vivir en Nueva York cinco años y medio, no sólo me dio acceso a técnicas y maestros a los que no me hubiera sido fácil acceder, me permitió hacerme cargo total de mi vida, sacar recursos que no sabía ni que tenía, y sobre todo potenciar mis habilidades sensoriales que de seguir aquí, seguramente no me hubiera atrevido a mostrar y decir abiertamente. Sí, creo que somos más que un cuerpo físico, que existen dimensiones, portales, tormentas solares, y podemos acceder energéticamente a casi todo, que existe una conexión con el Gran Todo, Universo, Dios, da igual como le quieras llamar. Que hay algo que nos sostiene siempre, nos acompaña.

Tras años de evolución, trabajo e investigación, desde la primavera del 2005, que me desmayé en la clase de Pauline, he llegado a lo que he llamado "Shiatsu de Luz" y su nombre, que ha supuesto un verdadero reto para mí porque sabía que podría prestarse a confusión. Porque podría parecer el enunciado de un cuento de hadas, nada más lejos de la realidad, todo tiene una base científica; la energía en su parte

más sutil es luz, todos provenimos y somos energía, según todas las creencias. Pero más allá de ello, vivimos, gracias a la luz, la luz solar, ella es la que estimula nuestra glándula pineal y nos pone en funcionamiento. Sin luz no hay vida, por eso también decimos que somos un cuerpo de luz, los astros, estrellas están formados en gran parte de luz, la luz que contienen los minerales, la luz del movimiento del agua, la luz de la célula. Y cuando nacemos, nos alumbró nuestra madre, nos da a luz, nos ilumina el camino aquí en la tierra.

Por eso, Shiatsu de Luz, es un nombre muy pensado y sentido para entender esta nueva forma de aplicarlo, desde la parte más tangible. Un Shiatsu que va hacia la unión, la totalidad, incluso de aquello que está desconectado, haciendo que la persona integre todos los campos, físico, emocional, mental, espiritual, sintiendo que forma parte de algo inmenso como es la luz, como es el universo, como es el "Ser", la esencia, que es mucho más que paquetes de músculos.

Y aunque, cuando lo estoy exponiendo parece algo fácil, la verdad, llegar a ello ha sido un largo proceso, lleno de dudas, por aquello, de que a pesar de todo lo que pueda parecer, y por mi afán de no sea que sea mi imaginación. Los resultados que he obtenido a lo largo de estos últimos años, me han hecho dar un paso adelante, a una forma de efectiva de trabajar los diferentes cuerpos energéticos y le puse, después de mucho meditarlo, el nombre que para mí define su esencia, define hacia donde vamos. Al igual como dijo la grande del Shiatsu energético, la visionaria, la que hablaba de energía sin pelos en la lengua, sin miedo, sin vergüenza. La que vivía y sentía que la ciencia y espiritualidad siempre iban de la mano. La que creía en un mundo no dual.

Aun así pedí al universo, que me confirmara si estaba en el camino correcto, y debía seguir adelante con mi proyecto "Shiatsu de Luz". La respuesta no se hizo esperar, poco tiempo después que lo tenía plasmado, lo había probado, y con el feedback de varios de mis clientes, que me confirmaron que sí, se sentía diferente, la sensación interna era de mucho más espacio, mucha más paz, unión y un dulzor interno casi inexplicable. Me llamaron de Navarra para impartir un taller, allí tuve la ocasión, de exponer mi nuevo proyecto. Sabía a lo que me arriesgaba, incluida mi reputación, no era fácil para mí exponerme tanto, ir más allá de los meridianos y puntos, Kyo y Jitsu. Lo más fácil era seguir impartiendo las clases de siempre, pero mi alma, mi intuición, me decían que no, y yo sentía que era otra.

Con todo mi cariño
Imma Bonet Franch.



¿Qué es Sei-Ki?

Johannes Daniel Heinzerling

El Sei-Ki es una evolución del Shiatsu de Akinobou Kishi, quien fue discípulo y asistente de Masunaga. La palabra se refiere más a lo que sucede a nivel energético, la regulación del Ki, que la palabra Shiatsu que remite a una técnica, presión con los dedos. El Sei-Ki tiene menos estructura, es menos formal, menos técnico. El enfoque está en el campo de resonancia con la otra persona lo que facilita la observación del movimiento del Ki.

En palabras de Kishi: Sei-Ki es mirar la naturaleza humana y ver las cosas tal como son. Si no te apegas a las cosas, a unos objetivos, más allá del apego estarás sereno. En origen estás lleno de Ki y este fluye y trabaja para que la enfermedad no sea necesaria. Si tu cuerpo se da cuenta de esto a través de la experiencia, tus acciones estarán basadas en la serenidad y podrás observar la realidad.

¿Cómo aprender Sei-ki?

Es primordial desarrollar tu propia sensibilidad a través de la experiencia, con ejercicios preparatorios, la guía de un maestro, intercambiando tratamientos y observando a otros en sus tratamientos. Está en nuestra naturaleza poder sentir los cambios que regulan la vida. Aquí intento nombrar algunos elementos fundamentales en la práctica del Sei-Ki:

Gyoki – Respirar con las manos. Es un ejercicio básico para mejorar la sensibilidad en las manos.

Atracción y curiosidad – ¿Dónde quiero tocar? ¿Qué lugar me atrae? ¿Dónde tengo interés? Este es el movimiento que aparece cuando dejamos de lado la idea de ayudar, o curar y dejamos nuestra mente vacía. Se muestra mi propio deseo en resonancia con el otro. Es importante permanecer sin “Hacer” hasta que este impulso aparece naturalmente.

Distancia justa, tiempo preciso – No tocamos sólo con nuestras manos sino con todo nuestro ser. Encontrar la

distancia precisa para sentarnos, dejar el espacio preciso entre los dos, nos permitirá sentir la resonancia mejor. Tenemos que reconocer desde el corazón cuando es el momento justo para tocar y para dejar de tocar. Nada que hacer salvo reconocer la atracción que emerge.

Naturaleza salvaje – La vida es instintivamente peligrosa y al final está más allá de nuestro entendimiento. El Sei-Ki nos ayuda a conocer mejor nuestra propia naturaleza y expresarla de forma que nos muestra más claro diferentes aspectos de nuestra vida. La auto-regulación emocional, física y mental es sólo una pequeña parte de este proceso y no el objetivo al que nos debemos agarrar.

Jaki – La “mierda” debe salir. A través de la observación se puede mostrar mejor nuestra distorsión individual. Este movimiento invisible refleja el estancamiento que se muestra al salir hacia fuera. Es el movimiento natural de relación y reacción que llamamos Kyo-Jitsu y que hace que el cuerpo se sienta como un todo y vivo. Hay ejercicios como el Katsugen undo que estimulan este proceso que en verdad siempre está ahí.

El beneficio del error – Darte cuenta de que no sientes ninguna resonancia en un momento concreto puede ser muy beneficioso porque te da la oportunidad de distinguir entre lo que funciona y lo que no funciona. Disfrutar estos momentos nos ayuda a aceptar todos los momentos por igual.

Quiétude, presencia, respirar, sentir el movimiento de Ki, atracción, reconocer lo que se quiere mostrar, lo que se está regulando, lo que cambia, disfrutar en el no-hacer, regulación profunda, encontrar un nuevo camino, sentirse nuevo, vivo, juntos.

ENCUENTRO SEI-KI

Del 1 al 6 de Julio 2023 tendremos un encuentro abierto y libre para compartir, explorar, disfrutar Sei-Ki en “Baile en el aire” en las Alpujarras. Un lugar ideal para conectarnos con la naturaleza salvaje y nuestra propia naturaleza.

Solo pagamos por el alojamiento, que puede ser en habitación compartida, individual o acampada libre, y la comida principal. Contamos con un espacio de trabajo al aire libre, en el bosque, una piscina de agua natural.

Si necesitas más información ponte en contacto con María Navarro: navarrodecastro@yahoo.es

Número de contacto: +34 651 91 59 10
(whatsapp y Telegram)



Shiatsu y traumatismo

¿Qué es un trauma?

Pascale Jacot-Descombes*

Un trauma es un acontecimiento que supera la capacidad individual de una persona para hacer frente a los problemas. Son muchos los factores que influyen en que un acontecimiento sea traumático para una persona determinada y, en caso afirmativo, en qué grado.

El traumatismo activa el sistema nervioso porque no se ha podido realizar una determinada acción. Así pues, el estado del sistema nervioso es decisivo para determinar si un acontecimiento se percibe como traumático o no. Si el sistema nervioso no puede reaccionar adecuadamente, la energía permanece ligada en el sistema, se aferra a un modo de supervivencia.

Se trata de un estado de movilización constante que originalmente sirve para hacer frente a la amenaza. El organismo está sobrecargado, los estados de excitación no pueden regularse.

Esto da lugar a trastornos derivados de las secuelas del trauma, denominados trastorno de estrés postraumático

El trauma no reside en el suceso, sino en el sistema nervioso.

(TEPT). Puede tratarse de afecciones dolorosas que a menudo no pueden ser explicadas por la medicina convencional, diversos síntomas desencadenados por el sistema nervioso autónomo hasta afecciones complejas como la migraña, la depresión o el agotamiento.

Así que podemos decir que el trauma no reside en el suceso, sino en el sistema nervioso. El acontecimiento en sí es sólo el desencadenante.

En función de la gravedad del estrés traumático, en función del apoyo que hayamos recibido, en función de nuestra resiliencia – es decir, nuestra capacidad para afrontar un estrés, lo bien que podemos regularnos – y en función de la duración de una situación dolorosa o estresante, se afianzan los patrones de comportamiento, las estrategias de evitación y las creencias mentales, los patrones de creencias. Romper estos patrones es a veces difícil o, al menos, lleva mucho tiempo.

Para nuestro trabajo, no es decisivo cuál es el diagnóstico ni cuál fue exactamente el desencadenante de la traumatización. Lo que nos interesa es saber en qué forma se atascó la regulación y cómo vuelve a fluir.

Simplificando, podemos describir el trauma como aquello que tiene lugar demasiado a menudo, demasiado rápido,

demasiado cerca el uno del otro y que, por tanto, no puede procesarse ni integrarse.

La terapia del trauma “Somatic experiencing” fue fundada por el Dr. Peter Levine e incorpora la teoría polivagal del Dr. Steven Porges. En sus investigaciones, este último descubrió que existen dos tipos de sistema nervioso parasimpático, un vago ventral (el sistema nervioso social) y un vago dorsal (rigidez de choque, parálisis, congelación). Esto es relevante en la terapia del trauma: cuando el sistema nervioso simpático (lucha o huida) no puede afianzarse porque la situación es abrumadora, entra en acción el vago dorsal, que paraliza pero también protege al organismo. El dolor, el miedo, la amenaza, etc. ya no son perceptibles, prevalecen la disociación y la congelación.

¿Qué debo saber y tener en cuenta en la terapia Shiatsu?

Suele hacer falta mucho sufrimiento para que la gente decida someterse a una terapia traumatológica. El obstáculo para una terapia Shiatsu es menor, por lo que muchas personas se deciden, a menudo inconscientemente, por una terapia corporal. Muchos no saben que pueden estar traumatizados. No tienen recuerdos activos de un acontecimiento concreto o no clasifican los incidentes como traumáticos. La lista de síntomas que pueden presentar es larga, y a continuación se ofrece una selección de ellos. Es importante señalar que la aparición de estos síntomas no está necesariamente desencadenada por un traumatismo. También pueden ser simplemente señales del cuerpo o del alma de que algo necesita nuestra atención.

Síntomas posibles

- sobreexcitación, tensión, disociación y negación de lo ocurrido
- sensación de impotencia, inmovilidad o entumecimiento
- alteraciones del sueño, pesadillas
- menor tolerancia al estrés
- hiperactividad
- ataques de pánico, miedos, fobias
- comportamiento de evitación, comportamiento adictivo
- pérdida de creencias de apoyo
- vacío en la cabeza, sensación de arrebató
- enfermedades psicósomáticas
- depresión
- dolor crónico, fibromialgia
- afecciones cutáneas, problemas digestivos

Acompañamiento verbal en la terapia Shiatsu

Para nosotros, los terapeutas de Shiatsu, una alta activación del sistema nervioso suele ser fácilmente perceptible. Esto se manifiesta en los clientes y en nosotros mismos, por ejemplo, como tensión; la energía se vuelve más densa, la respiración no fluye con calma y suavidad, los músculos se tensan, la persona no está enraizada, la autoconciencia en el cuerpo o en el aquí y ahora disminuye. Si hemos entrenado a nuestro observador interior, lo percibimos y podemos reaccionar ante ello. Primero volvemos a regularnos. A continuación, preguntamos a nuestro cliente qué está percibiendo actualmente en el cuerpo. Si no tiene este acceso o aún no lo tiene, le hacemos algunas sugerencias describiendo lo que nosotros mismos estamos percibiendo en ese momento. A continuación, puede comprobar si

Trabajar el cuerpo es enormemente útil para entrar en el aquí y ahora, para poder percibirse conscientemente y sentir el propio cuerpo como un lugar seguro.

reconoce algo de esto en sí mismo y puede percibirlo por sí misma. Al comprobarlo el cliente entra en autocontacto. Este paso es enormemente importante porque es la única manera de trabajar con estas percepciones. La autoconciencia suele cambiar automáticamente una de estas reacciones autonómicas y el sistema nervioso empieza a autorregularse. De este modo trabajamos con la activación y la desactivación. Con la desactivación, los latidos del corazón se ralentizan, la respiración se hace más profunda, el espacio del cuerpo – principalmente en el pecho y el abdomen – se agranda. Dirigimos la conciencia corporal hacia el aquí y el ahora invitando a la clienta o al cliente a percibir conscientemente el futón o la superficie del asiento. Pedimos liberar el peso corporal, lo que favorece el enraizamiento y devuelve la confianza en el entorno y en el propio cuerpo. Mediante pequeñas intervenciones como ésta, el sistema nervioso se autorregula y, paso a paso, puede liberarse la energía acumulada en el cuerpo.

Practico estas “invitaciones” tanto en la conversación como durante el tratamiento de Shiatsu – siempre que aparezca una tensión, cuando perciba que se activa el sistema nervioso simpático, cuando un tema, una emoción o una reacción corporal vayan en el sentido de la activación. De este modo, no necesitamos saber cuál es la causa de esta reacción. Sería un error en estos momentos preguntar: “¿Por qué tienes esta reacción, con qué está relacionada?”. En su lugar, preguntamos: “¿Qué estás percibiendo, dónde lo estás percibiendo, cómo lo estás percibiendo?”. Eso significa que conducimos hacia la conciencia corporal.

En un segundo paso apoyamos este proceso diciendo: “Deja que lo percibas, dale espacio y tiempo, observamos cómo cambia, estamos presentes en lo que ocurre.” Si una reacción es violenta o dolorosa, invitamos a encontrar una sensación positiva. Eso significa que preguntamos: “¿Dónde me siento bien ahora mismo, o dónde me duele menos?”. Iniciamos así un péndulo entre dos polos, que permite al organismo entrar en un cambio sin hundirse aún más en el dolor o el recuerdo.

Otra posibilidad es que contactemos con un recurso, por ejemplo un recuerdo de las últimas vacaciones, una mascota, una persona cariñosa, una actividad deportiva, la naturaleza, etc. Sin embargo, necesitamos saber de antemano de qué recursos disponen nuestros clientes. Es la única manera de contactar con ellos en un momento difícil y utilizarlos como contrapeso a algo que es muy desagradable y difícil en esa situación. Una posible petición por mi parte es por ejemplo: “Mientras recuerdas este difícil momento y todo se contrae en tu interior – por favor, piensa en tu mascota, en cómo te mira, en cómo acaricias su suave pelaje.” Suele ir seguida de una respiración profunda, que indica que el sistema nervioso se está calmando. El tema difícil sigue presente, pero ahora simultáneamente con un recurso, con más corporeidad, con más presencia. De este modo podemos evitar caer demasiado profundamente en el trauma, o que el cliente vuelva a traumatizarse.

Apoyo mediante Shiatsu

Trabajar el cuerpo es enormemente útil para entrar en el aquí y ahora, para poder percibirse conscientemente y sentir el propio cuerpo como un lugar seguro. Con el Shiatsu tenemos una herramienta maravillosa para apoyar estos procesos. Por no mencionar el hecho de que a través del trabajo con los meridianos liberamos la energía bloqueada y la hacemos fluir. Si se interrumpe el flujo de Ki, con el tiempo pueden aparecer efectos posteriores.

La calidad del tacto es enormemente importante. Lo ajustamos según la situación y el cliente. El tipo de traumatismo también influye. Si a alguien le abrazaron muy poco cuando era bebé, le falta la sensación de seguridad y compromiso. A continuación, es importante realizar una sujeción clara con la presión adecuada. Si alguien ha sufrido un accidente o una lesión física, tocamos la zona en consulta con el cliente según sus deseos. Si hay violencia física o malos tratos, algunas partes del cuerpo son sensibles, en el peor de los casos incluso tabú, y puede que no se puedan tocar en absoluto. Esto debe discutirse previamente con el cliente. Es posible que un cliente no sea consciente de ningún incidente, pero nosotros como terapeutas de Shiatsu percibamos, por ejemplo, que la persona no se siente bien cuando tocamos el hara, el muslo o la zona del corazón. Por ejemplo, no podía incluir los dedos en el masaje de las manos de una mujer joven. Le recordaba demasiado a los tocamientos que se habían producido durante las agresiones que había sufrido. Al tocar partes “tabú” de un cuerpo, el cuerpo se pone rígido, la respiración se vuelve superficial, los músculos se contraen, la mente o ciertas partes del cuerpo se disocian.

Si no estás seguro de si puedes tocar, no dudes en preguntar y escuchar lo que siente tu cuerpo. Crea en su percepción.

Los clientes han separado ciertos toques, sensaciones y percepciones para su propia protección. El acceso está bloqueado y puede restablecerse mediante un trabajo amoroso y paciente. Paso a paso, todo a su debido tiempo. No podemos forzarlo. Sólo en el momento oportuno y con el acompañamiento adecuado se puede recuperar la confianza en el propio cuerpo, en el propio sistema, en la otra persona e incluso en la vida en general.

Liberación de la energía ligada

Unas palabras sobre un fenómeno llamado “descarga” en la Somatic experiencing: La energía de lucha o huida que acumulamos durante un acontecimiento traumático y que no pudimos materializar con éxito queda retenida en el cuerpo. Esto provoca síntomas. Si ahora conseguimos liberar esta energía paso a paso, nos volvemos más resistentes, más flexibles y volvemos al flujo de la vida. Pero, ¿cómo se manifiesta una descarga, una liberación de la alta activación? Es probable que todos reconozcamos frecuentemente algo de esto en el tratamiento de Shiatsu: respiraciones profundas y espontáneas. Experimentar esto cada vez me complace de nuevo. A menudo lo verbalizo: “Oh, ha sido una respiración profunda. Ahora un pensamiento pudo despedirse, pudiste soltar algo, un músculo se relajó.”

Otras características de la desactivación pueden ser: Bostezo o aparición de una emoción. Deja que la emoción se acumule, dale tiempo y espacio: desaparecerá por sí sola y podrá mover algo importante. Además, puede ser que haya un temblor interior o también exteriormente visible, un estremecimiento, un sofoco o movimientos corporales incontrolados y espontáneos, que simplemente permitimos y pedimos al cliente que perciba y deje que sucedan con el observador interior.

Respetar tus propios límites

Para mí es muy importante que seamos cuidadosos con nuestros propios límites. En cuanto notes que los problemas, síntomas o comportamientos de un cliente te desbordan, debes reaccionar. Una posibilidad es tomar supervisión con una persona experimentada. Así puedes entender en qué puedes trabajar tú mismo, dónde están tus límites o cuáles son tus propios problemas. Otra posibilidad es remitir a los clientes a un terapeuta especializado en traumas o a un psicólogo. No es necesario ni útil que podamos cubrir todos los ámbitos nosotros mismos. Dependiendo del cliente, se puede seguir trabajando con Shiatsu en paralelo con otro profesional, apoyando los niveles energético, físico y psicológico en el proceso. El Shiatsu es una forma maravillosa de terapia para esto, ya que principalmente apoya el flujo de energía, generalmente el sistema nervioso parasimpático, promueve llegar a uno mismo en todos los niveles, así como la liberación de energía congestionada o músculos tensos y fascias atascadas.

* Este texto fue traducido por Cristina Frey y María Navarro



Pascale Jacot-Descombes vive en Suiza, es terapeuta complementaria diplomada federal en el método Shiatsu, terapeuta traumatológica SE (Somatic Experiencing) y SOMA. Lleva 40 años en contacto con el Shiatsu y fue directora de la Escuela Ko Shiatsu durante 24 años.

LIBROS

Sanar el trauma: Un programa pionero para restaurar la sabiduría de tu cuerpo

Peter A. Levine, Colección psicoemoción

En una voz no hablada: Cómo el cuerpo se libera del trauma y restaura su bienestar

Peter A. Levine, Colección psicoemoción

Curar el trauma: Descubre tu capacidad innata para superar experiencias negativas

Peter A. Levine y Ann Frederick

El coraje en el Shiatsu

Ivan Bel*

La definición de coraje varía mucho en diferentes épocas, sociedades y culturas. Pero en este artículo nos interesa el coraje en nuestro arte del Shiatsu. ¿Se necesita coraje para practicar el Shiatsu? ¿Existe un coraje del practicante y un coraje particular del receptor? ¿El tratamiento requiere dar prueba de coraje? Ilustrando su punto de vista con historias de tratamiento, deseo abordar estas cuestiones cruciales para entender el compromiso que el Shiatsu requiere para ambos protagonistas: el practicante y el paciente.

Era un día de primavera gris y lluvioso como muchos otros en Bruselas, la capital de Europa, donde he ejercido el Shiatsu durante catorce años. Una de las tantas pacientes me contó su problema: no podía quedarse embarazada por segunda vez y se había embarcado en un proceso de fecundación in vitro (FIV) por octava vez, sin éxito. Al oír esto, admiré su férrea voluntad de tener un hijo, pero al mismo tiempo no pude evitar pensar que si la naturaleza no le había concedido esa posibilidad, debía haber una buena razón. “¿Podría ayudarme con mi novena fecundación

“*La valentía es la única manera de lograr la resiliencia.*”

in vitro? Estoy pensando en empezar dentro de quince días.” En aquella época era conocido por ser relativamente competente para ayudar a las mujeres a concebir. De un centenar de casos, 98 de ellos pudieron finalmente dar a luz y recibí certificados de nacimiento de cada una de las madres agradecidas, así que tengo un cajón lleno de todas esas tarjetas. Además, durante tres años consecutivos fui objeto de una tesis de diplomatura por parte de las parteras del Hospital Universitario de Saint-Luc, el mayor hospital de la capital. Entonces pedí a la persona que pospusiera el inicio de la FIV por dos meses y que viniera

cada semana, para ayudarla lo mejor posible. Finalmente, consiguió quedarse embarazada y fue un gran momento de alegría para ella, pero un tiempo después se descubrió que el embrión se estaba desarrollando en la cicatriz del parto anterior. Los médicos decidieron abortar químicamente, lo que supuso un gran sufrimiento para ella. Después de un mes de llorar, ella volvió a sus intenciones y me pidió que la ayudara a preparar su décima FIV. Tras un silencio, le dije que no. Si la naturaleza no lo quería, no debía insistir y que el mayor coraje en este momento consistía en aceptarlo. Me insultó durante cinco minutos y se marchó furiosa después de tirarme el dinero de la sesión a la cara y escupir en el tatami. Yo quedé muy afectado.

Un mes más tarde, su marido me llamó para pedirme ayuda, ya que ella había desarrollado repentinamente un doble cáncer de mama que se estaba extendiendo como la pólvora. ¿Podría ayudarla a sanar? Mi respuesta fue, de nuevo, que no, pero que podía ayudarla a mitigar los efectos secundarios de la quimioterapia, que seguramente iba a recibir. Le extirparon los dos pechos y yo acudía a su cabecera cada semana para ayudarla a superar el dolor del tratamiento de quimioterapia. Finalmente se recuperó gracias a los cuidados del hospital y a su voluntad de lucha.

Un año después, volvió a mi consultorio pidiendo hablar. Se disculpó por su comportamiento y quiso contarme su historia:

“Vengo del campo profundo de un país nórdico. En mi familia había una especie de maldición por la que, en cada pareja, moría uno de cada dos hijos. Como sólo tengo una hija, pensé que podría morir y entonces no tendría ningún hijo. Debía tener un segundo hijo. Mi mejor amiga en Bruselas era mi vecina. En ese momento, yo ya llevaba años intentando tener un hijo. Un día, mi amiga vino, muy feliz, a decirme que estaba embarazada. Mi mundo se vino abajo. Le cerré la puerta en las narices y no quise volver a verla. Con rabia y desesperación comencé a gritar sola en casa y luego comencé a golpear mi cabeza contra el fregadero de la cocina, hasta que me la rompí y me desmayé sangrando.”

Quería morir por no haber podido proteger a mi hija de una muerte segura. Fue así como mi marido me encontró. A partir de ahí, pasé por una FIV tras otra. Yo no pude aceptar su negativa. Ahora necesito su ayuda para aceptar y soltar, porque esta historia me ha hecho sufrir desde hace más de diez años”.

El valor de los pacientes

Escribo esta historia para hablarles del valor en Shiatsu. Tras más de veinte años de práctica, me he encontrado con historias humanas capaces de desarmarme, las más tristes y las más alegres. Pero, sobre todo, he sido testigo del coraje de los pacientes, del verdadero coraje. René Ouvrard – un autor francés del siglo XVII – dice en uno de sus libros (Courage à la romaine):

“El coraje sólo existe donde hay sentido común y no el arrebató irracional de un momento. En un arrebató, uno no puede realizar una acción brillante, pero el verdadero coraje requiere paciencia y renuncia”.

Esto es exactamente lo que ocurre con nuestros pacientes.

El primer coraje es venir a ver a un terapeuta del que no sabes nada y que no es médico.

El segundo coraje consiste en hablar del propio dolor físico y luego del sufrimiento psicológico, en contar la historia íntima, familiar o profesional, la que duele.

El tercer coraje es aceptar trabajar sobre los propios miedos, los bloqueos, las heridas.

El cuarto coraje consiste en perseverar en el momento álgido de la terapia, cuando la duda y el sufrimiento hacen estragos.

El quinto coraje es el de renacer y comenzar una nueva vida, con una nueva percepción de uno mismo.

Cuánto coraje se necesita para despojarse de viejas pieles, viejos miedos, viejos hábitos. Como dice Forrest Gump en la película homónima: “La vida es como una caja de bombones. Nunca se sabe lo que se va a recibir.” Sabes lo que tienes, no lo que vas a tener o en lo que te convertirás.

Pero esta valentía es la única manera de lograr la resiliencia, es decir, de tener la fuerza para superar un trauma. Todos los seres humanos de este planeta están llamados a sufrir, es nuestra suerte común con la enfermedad, la vejez y la muerte. Pero no todos los seres humanos tienen la fuerza para superar este sufrimiento. Y aquí es donde el Shiatsu es una herramienta de primera línea para aliviar a la gente. ¿Por qué es tan importante? Porque no es invasivo, porque no tiene efectos secundarios o éstos son breves, porque respeta todas las capas del ser humano y, sobre todo, porque no fuerza nada, no obliga a nada. Simplemente sirve de apoyo, como un bastón que se utiliza durante el tiempo que se tarda en curar, para atravesar un camino especialmente complicado. Y siempre a su lado, durante esta travesía, la presencia empática de un practicante que no juzga, que acompaña y libera.

El resto de la historia que conté es que la mujer se deshizo de su obsesión por tener un segundo hijo para honrar de alguna manera la maldición familiar. Su única hija es ahora una hermosa joven que estudia y su madre por fin ha puesto toda su atención en ella. Pudo volver a trabajar tras una larga recuperación y una reconstrucción mamaria. Desde entonces, como suele ocurrir después de un golpe así, se interesa por las terapias complementarias y se está formando en hipnosis y toque terapéutico, porque luego de transformarte profundamente, te das cuenta de que las pruebas eran al final oportunidades que se te ofrecían para empujarte a mejorar. Finalmente, fue a ver a su antigua vecina para intentar reanudar la amistad que habían tenido y aceptó ver a su hijo.

El coraje de los practicantes

El gran maestro estadounidense Stephen Brown me dijo una vez que había dejado el Shiatsu y que sólo utilizaba

la acupuntura, porque pensaba que el Shiatsu era “como ir a la guerra desnudo”. Y es cierto. Los practicantes de Shiatsu estamos completamente desnudos ante el dolor, la enfermedad o los trastornos psicológicos. No podemos escondernos detrás de las herramientas, ni siquiera de una simple aguja de acupuntura. Sólo tenemos nuestras manos. Y nuestras manos sólo transmiten lo que somos. Hace falta valor para decirse un día: “Mira, voy a cuidar de los demás sin ninguna herramienta, sin nada más que lo que soy.” No es un trabajo, es un acto de fe.

Afortunadamente para nosotros, muy pronto nos damos cuenta, incluso como simples estudiantes, de que la técnica de Shiatsu es lo suficientemente potente como para obtener resultados rápidamente. Pero como nuestras manos sólo transmiten lo que somos, esto nos obliga a trabajar continuamente en nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros conocimientos y nuestras habilidades. Y hacer esto durante toda la vida requiere un compromiso que a largo plazo exige un coraje a toda prueba.

Pero el mayor coraje del practicante es el que le permite acompañar el sufrimiento de los demás sin sufrir él mismo, ni ser insensible al de los demás. Es un equilibrio delicado

“El mayor coraje del practicante es el que le permite acompañar el sufrimiento de los demás sin sufrir ella misma o él mismo, ni ser insensible al de los demás.”

de encontrar, que requiere un gran trabajo sobre uno mismo. A veces los pacientes nos obligan a escarbar en nuestro interior para encontrar recursos. Una vez traté a una mujer que había sido violada durante años cuando era adolescente. El psicoanálisis la había ayudado a comprender el alcance de su trauma, pero su cuerpo no la dejaba en paz. Todo tipo de síntomas siguieron afectándola unos 25 años después del suceso. En la primera cita, le pregunté por qué había venido. Inmediatamente entró en una terrible rabia y dijo: “¡Así, es así! ¿Quieres saber, quieres saber todo ya? Todos son agresores, todos los hombres son iguales.” Y me contó su abominable historia de un tirón. La sesión le pareció maravillosa.

Para mí, sin embargo, fue el comienzo de una pesadilla. Empecé a rumiar esta historia, a quedar marcado, a perder el sueño y a perder el apetito. Sólo tenía dos opciones: interrumpir el tratamiento y remitir al paciente a un profesional más experimentado o buscar dentro de mí por qué estaba tan afectado. Con la ayuda de un amigo psicoterapeuta y otro practicante de Shiatsu, experimenté lo

que se llama “una irrupción psicológica”. En otras palabras, me habían desplazado de mi papel de profesional que quería ayudar a una persona, al de un hombre asociado a los hombres agresores. Este violento desajuste en mi papel como profesional no había sido la intención de la paciente, pero el daño estaba hecho. Si había sufrimiento en mí en relación con la historia de mi paciente, era porque había una falla.

Hace falta el valor de adentrarse

La combinación de psicoterapia y Shiatsu me permitió desbloquear rápidamente la situación y continuar los tratamientos manteniéndome sereno. Pero hizo falta, como con todos nuestros pacientes, el valor de adentrarme en mis recuerdos y heridas para volver a ponerme en mi papel neutral y empático de shiatsushi. Gracias a este trabajo personal, los tratamientos continuaron y la persona incluso se convirtió en una de mis estudiantes. Se graduó cuatro años después. No hubo ningún milagro, los recuerdos seguían presentes en ella. Pero fue capaz de convivir más tranquilamente con los hombres, de hacer proyectos e incluso de formar una pareja.

Si hay una conclusión para todas estas historias, es la siguiente: el Shiatsu es sobre todo una relación entre dos personas. Pero las relaciones humanas son complejas, apasionantes, enriquecedoras y llenas de desafíos. Uno puede sentirse desanimado por el inmenso campo del sufrimiento humano y las exigencias que plantea a los practicantes. Pero si uno encuentra el valor de sostener al prójimo y de confrontarse a sí mismo, entonces el Shiatsu se convierte en un hermoso camino que lleva a ambas personas hacia más luz y humanidad.

¡Buena práctica!



* Este texto fue traducido por María-Elena Riva-Zucchelli

Las Tres Familias

Las seis divisiones y el desarrollo del movimiento infantil

Bill Palmer*

En varios artículos anteriores he descrito cómo la investigación sobre el desarrollo del movimiento infantil ofrece una explicación realmente bastante satisfactoria del recorrido de los doce meridianos de los órganos. Los meridianos parecen guiar el desarrollo de determinados movimientos arquetípicos que enseñan al bebé habilidades físicas. Éstos constituyen la base del desarrollo de la personalidad durante la infancia. La guinda del pastel es que estas capacidades cuerpo-mente se corresponden muy estrechamente con el Ki tradicional de los meridianos.

Aunque un meridiano concreto inicie el desarrollo de una habilidad de movimiento determinada, la misma habilidad se aprende en la extremidad opuesta guiada por un meridiano tradicionalmente asociado a la primera a través de las Seis Divisiones. Así pues, las Seis Divisiones parecen ser los verdaderos motores del desarrollo.

Por ejemplo, el Estómago y el Intestino Grueso se combinan para formar la división Yang Ming. En esta colaboración energética, el Estómago se pone en contacto con el mundo exterior para atraer algo y satisfacer una necesidad. El movimiento del Intestino Grueso empuja hacia fuera, excretando la energía no deseada e impidiendo que entren en el organismo partes del mundo exterior que no son necesarias. Poniéndolos juntos se puede ver que el Yang Ming tiene una función combinada de “mantener límites claros”, que es una necesidad fundamental para toda la vida. Si tus límites son claros, entonces sólo alcanzas lo que realmente necesitas y puedes alejar o dejar ir lo que no necesitas.

Las Tres Familias

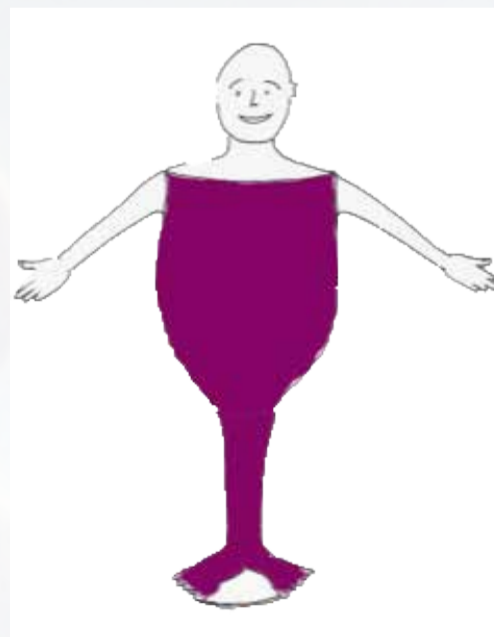
El tema de este artículo son las Tres Familias, cada una de las cuales combina dos de las Seis Divisiones en una unidad colaboradora. Cada Familia tiene un propósito combinado que resulta ser una habilidad vital muy general. Creo que si estás trabajando con un problema vital concreto y puedes relacionarlo con una de las Tres Familias, es útil y necesario trabajar con todos los meridianos de esa Familia, aunque el

problema parezca estar relacionado sólo con uno de ellos. Cada uno de los meridianos combinados en las Divisiones es una combinación de dos meridianos Yang o de dos meridianos Yin. Una Familia combina dos meridianos Yang con dos meridianos Yin.

1: La Familia Individualizadora- definir el yo y el otro

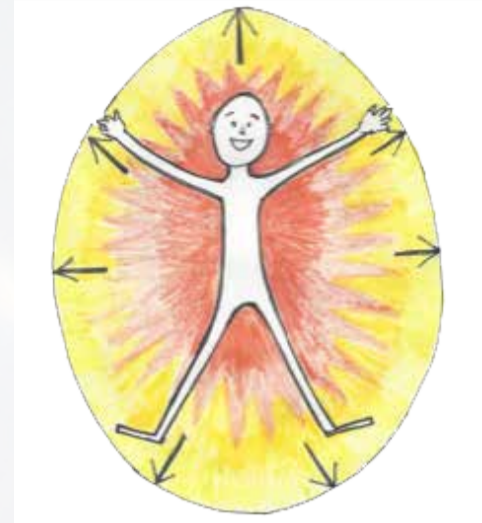
Por ejemplo, el Estómago y el Intestino Grueso son Yang. Facilitan una acción en el mundo. Pero cada uno tiene un compañero Yin, el meridiano del Bazo y el Pulmón. La combinación de Bazo y Pulmón forma tradicionalmente la División Tai Yin.

En los bebés, el meridiano del Bazo marca el desarrollo del tono muscular y el soporte interno. Me gusta verlo como una copa de vino con el tallo en las piernas y el cuenco sosteniendo los órganos internos.



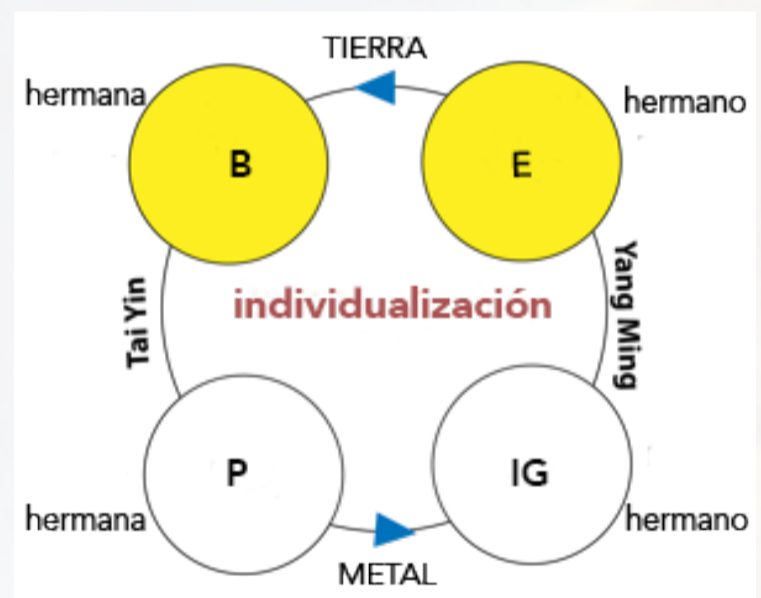
Cuando se está de pie, el tono de una parte del cuerpo sostiene las estructuras situadas por encima y el meridiano del Bazo marca el camino del autoapoyo. Si la carne, o sea los músculos, carecen de tono, hay que utilizar músculos

adicionales para sostener el cuerpo y se produce una sensación interna de colapso que puede expresarse emocionalmente como depresión o cansancio. Este proceso de "tonificación de la carne" crea una sensación de expansión y amplitud en el cuerpo.



A medida que el cuerpo se llena, la expansión continúa hacia el espacio que lo rodea y el movimiento abre los brazos, descendiendo en espiral por el meridiano del Pulmón. Así, mientras que el Yang Ming forma nuestros límites, los procesos expansivos del Tai Yin los llenan. El Bazo llena el cuerpo y el Pulmón llena nuestro espacio personal.

Este hermanamiento del Yang Ming con el Tai Yin es un ejemplo de lo que se ha dado en llamar una familia de



meridianos y a ésta la llamamos la familia individualizadora, cuya tarea es ayudarnos a ser un individuo, definiendo claramente la diferencia entre el yo y el otro.

La vida es especial. Una de las leyes más fundamentales de la física dice que la energía tiende a disiparse y su capacidad para hacer cosas disminuye a medida que se convierte en calor aleatorio. Los organismos vivos (los que conocemos) tienen todos un límite dinámico, dentro del cual esta tendencia se invierte y se crea organización en lugar de disiparse. El límite es necesario, pues de lo contrario la naturaleza caótica del entorno no vivo lo anegaría. Pero también debe permitir la comunicación entre el yo y los demás.

Los humanos necesitamos límites emocionales y mentales, además de la piel física. En esta cultura, los medios de comunicación y la publicidad nos bombardean continuamente con opiniones que nos dicen lo que necesitamos, cómo debemos comportarnos. A menudo nos resulta difícil saber lo que realmente necesitamos, pedirlo, decir no a cosas que son tóxicas. Este es el reto de la Familia Individualizadora: aprender a resistir esos mensajes, a hacernos cargo de nuestros propios límites pero, al mismo tiempo, a permanecer en relación.

2: La Familia Creativa – alinear la intención y la acción con el espíritu central

¿De dónde surgen las ideas creativas? Multitud de artistas, académicos y escritores dicen lo mismo. Puede que pasen mucho tiempo pensando en algo, pero la chispa creativa siempre surge cuando se relajan y dejan que la mente divague. Si observas tu mente con atención, es casi seguro que te darás cuenta de que los nuevos pensamientos no parecen surgir de un acto de voluntad. Surgen como burbujas. Después de que surjan, puede que sigas deliberadamente esa idea de forma racional, pero la nueva idea casi siempre surge por sí sola. Así que, como dice Daniel Kahneman, funcionamos al menos de dos modos distintos. Uno es el modo creativo e intuitivo, en el que

Trabajando con un problema vital concreto, es útil y necesario trabajar con todos los meridianos de esa Familia.

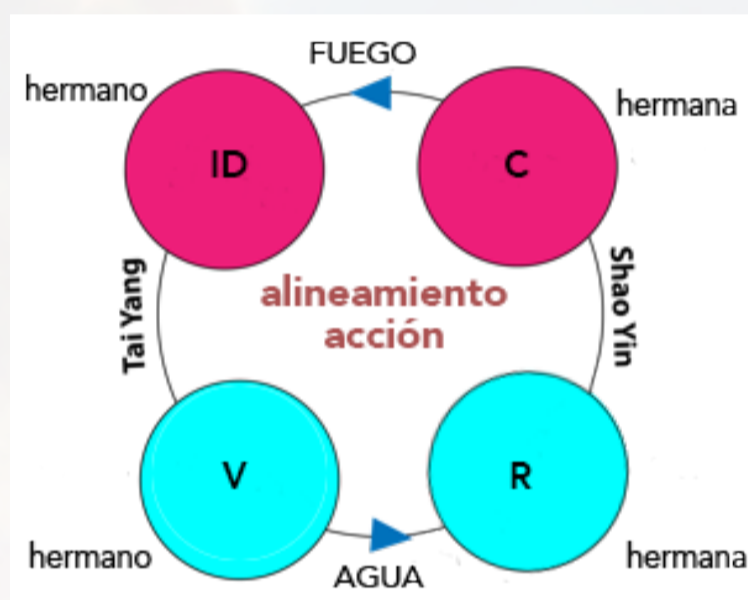
las ideas, los sentimientos y los pensamientos surgen sin más. El otro modo es el pensamiento lento, concentrado y deliberado.

En el “Shiatsu Movimiento”, no sólo consideramos que el ser tiene dos modos, sino una multitud – una comunidad interior, cada una de las cuales tiene su propia inteligencia y percepción. Nuestros órganos internos tienen inteligencia y percepción, pero no solemos ser conscientes de ello. Cada célula está continuamente resolviendo problemas y percibiendo su entorno, pero están aún más profundamente en nuestro inconsciente. En la otra dirección, somos como órganos y células en la conciencia de grupo llamada “humanidad”. Puede que la “humanidad” no sea consciente de nosotros como individuos, igual que nosotros no somos conscientes de la inteligencia de nuestras células. El inconsciente es enorme, se extiende hasta las partes más pequeñas de nosotros y posiblemente hasta el universo entero.

Nuestro sentido normal del yo es muy pequeño y suele estar excesivamente preocupado por cómo nos perciben los demás. Como dice Ian McGilchrist, el hemisferio izquierdo del cerebro ha desarrollado un sentido del yo

que busca patrones anteriores, preguntándose “¿Qué debo hacer según mi recuerdo de situaciones pasadas?” o “¿Qué hicieron otras personas en mi situación?”. Esta parte de nosotros mismos tiene muy poco acceso al vasto inconsciente creativo y, muy a menudo, su insistencia en quedar bien ante los demás aplasta nuestra espontaneidad, nuestra creatividad y nuestro espíritu esencial.

La siguiente familia de meridianos se ocupa de mantener un canal de comunicación entre el inconsciente creativo y el yo social. En la medicina china, el riñón representa la energía vital primaria, los impulsos inconscientes que emanan de nuestro ADN y nuestra inteligencia corporal. El canal Shao Yin lo une al Corazón, que representa nuestra conciencia. Por lo tanto, la función del Shao Yin es traer el inconsciente creativo a nuestra conciencia y dar voz a nuestro espíritu. La parte Yang de esta familia, la Vejiga y el Intestino Delgado (que forman la División Tai Yang), se combinan para alinear nuestras acciones con nuestro yo central.



Sin embargo, creo que el papel menos destacado de esta familia es la función del meridiano del Intestino Delgado. En la medicina de Asia Oriental, el Intestino Delgado es la capacidad de discriminar entre las cosas que podemos asimilar y las que no. Esto se utiliza a menudo para describir el proceso de extracción de nutrientes de los alimentos. Las partes de los alimentos que podemos utilizar se absorben y las que son inútiles pasan al Intestino Grueso para ser excretadas. Pero creo que el Intestino Delgado es una capacidad más profunda, especialmente vital para los seres humanos. Los humanos somos criaturas sociales y nuestros grandes cerebros están especialmente adaptados para leer los deseos y expectativas de otras personas.

Esto significa que nuestras acciones se ven estimuladas tanto por impulsos internos como por la presión de otras personas. Podemos cumplir muchas de esas exigencias externas sin problema, pero hay otras presiones que nos resultan tóxicas y que aplastarían nuestro espíritu esencial. El Ki del Intestino Delgado es la capacidad de distinguir entre ambos. Si funciona bien, podemos actuar con sinceridad y autenticidad. Si no, nos encontramos en un conflicto interno, con la sensación de que tenemos que inhibir y ocultar nuestro verdadero yo.

Así que los cuatro meridianos de la Familia Creativa trabajan juntos para darnos acceso a toda nuestra energía potencial. Entonces podemos actuar con autenticidad, valentía, creatividad y alegría.

3: La Familia Integradora – armonizar la comunidad interior

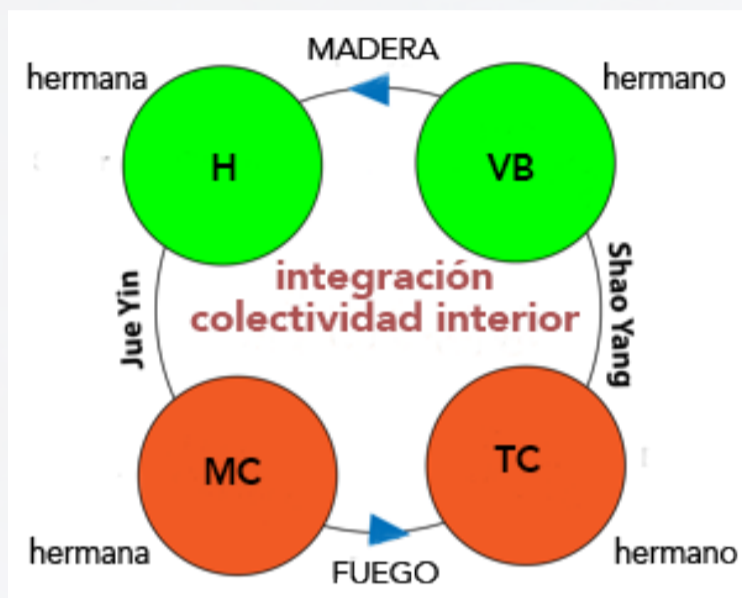
Como he dicho antes, no somos un solo yo. A veces nos sentimos vulnerables, a veces llenos de diversión y espontaneidad, a veces serios y responsables. Cada parte de nosotros puede verse como una persona distinta. Así que inevitablemente habrá choques entre estos diferentes miembros de nuestro yo múltiple.

De hecho, si actuamos con autenticidad, inevitablemente nos encontraremos de frente con otras personas. Tendrán opiniones y motivaciones diferentes. El conflicto es una parte inevitable de la vida. Sin embargo, también es una oportunidad para el contacto real. Si siempre evitas el conflicto, nadie te ve de verdad, así que vives una vida de mentira sin contacto real con los demás. Así que el reto es cómo afrontar el conflicto de forma que genere contacto en lugar de guerra. Este es el trabajo de los cuatro meridianos restantes, que forman lo que yo llamo la Familia Integradora. Considero que cada uno de los miembros de esta familia son facilitadores de la comunidad interna y que si entendemos cómo ayudan a tratar el conflicto interno, nos muestran cómo tratar también el conflicto externo.

Nuestro desarrollo a lo largo de la vida está contribuyendo al desarrollo del universo y, cuando morimos, nos disolvemos de nuevo en el mar de la conciencia.

El lado Yin de esta familia es el Jue Yin, que es la colaboración del meridiano del Hígado y los meridianos del Maestro Corazón. El Hígado proporciona un propósito central, en torno al cual pueden colaborar los distintos miembros del grupo. Con un propósito central, las diferencias entre las personas pueden verse como diversidad y no como oposición. Por ejemplo, en un viaje, si una persona empuja al grupo para llegar al siguiente destino y otra se centra en apoyar y cuidar a los miembros más débiles, es probable que estas dos entren en conflicto. El que empuja tenderá a decir a la gente que se ponga las pilas y siga el ritmo de los demás, mientras que el que cuida sugerirá que todos vayamos más despacio para incluir a los miembros vulnerables. En realidad, ambas energías son necesarias y pueden respetarse mutuamente. Es una mezcla de las dos energías lo que hará que todos sigan adelante sin romper el grupo. El Hígado es la capacidad de sentir que cada persona

es valiosa y que todos están colaborando hacia un propósito común. El Maestro Corazón, al ser un aspecto central de la fascia, facilita que cada miembro del grupo se sienta conectado con todos los demás. Sólo cuando todos sienten que pueden hablar con todos los demás puede surgir un verdadero sentimiento de grupo. De lo contrario, el grupo suele dividirse en subgrupos que se quejan unos de otros. Así que el Jue Yin da al grupo un sentimiento de cohesión y valora a cada miembro por su contribución individual.



Este sentimiento de cohesión no significa que desaparezcan los conflictos. De hecho, suele haber más debate, diálogo y diferencias de opinión cuando todo el mundo se siente seguro para expresarse y siente que su punto de vista será respetado. Pero debatir no significa que haya que pelearse. Existen protocolos y procedimientos que permiten airear y debatir las diferencias sin romper la relación. Esta capacidad de facilitar que diferentes energías “debatan” sin que una tenga que “ganar” les permite encontrar un compromiso en el que se valoran ambos puntos de vista. Esta capacidad de mediar en posibles conflictos es lo que se denomina la Vesícula Biliar y, si funciona bien, cada parte de la Comunidad Interna puede sentirse implicada en cada decisión e incluida en cada acción. La capacidad de actuar de forma inclusiva e integrada es la función del Triple Calentador, que reúne a todas las partes del ser para que actúen juntas. La Vesícula Biliar y el Triple Calentador juntos se denominan tradicionalmente Shao Yang.

Así pues, el Jue Yin y el Shao Yang juntos forman la Familia Integradora, cuyo trabajo consiste en facilitar la dinámica de grupo de la Comunidad Interna, y son exactamente las mismas habilidades que se necesitan para tratar con la dinámica interpersonal en el mundo exterior.

Las Familias como aulas

Considero que cada Familia expresa una lección de vida humana de la que podemos aprender a desarrollarnos espiritualmente.

La Familia de la Individualización nos reta a ser auténticos, a definir límites claros entre el yo y el otro y a encarnar plenamente nuestra naturaleza.

La Familia Creativa nos desafía a ser conscientes de nuestro espíritu central y a alinear todas nuestras acciones con él.

La Familia de la Integración nos desafía a trascender los conflictos, tanto internos como externos, y a convertirnos en un todo.

Definir las Familias de este modo revela que cada una de ellas se centra en un dilema esencial de la vida humana: cómo ser un individuo totalmente auténtico al mismo tiempo que se mantiene una relación armoniosa con otras personas y con el entorno.

En cierto modo, siento que éste es el sentido de la vida humana. Tengo la fantasía de que todo el universo es consciente, pero que este mar de conciencia no puede aprender, no puede experimentarse a sí mismo y no puede experimentar cosas nuevas sin separarse de lo universal y condensarse en un individuo. Cada ser individual es una forma diferente en la que el universo juega, aprende y se desarrolla. Nuestro desarrollo a lo largo de la vida, afrontando los retos de las Familias, está contribuyendo al desarrollo del universo y, cuando morimos, nos disolvemos de nuevo en el mar de la conciencia llevando lo que hemos aprendido en nuestra vida de vuelta a lo universal.



TALLER CON BILL PALMER Y TERESA HADLAND

Bill Palmer y Teresa Hadland imparten un taller sobre las Tres Familias del 30 de junio al 2 de julio en España.

(Mire bajo “actividades, página ??)

* Este texto fue traducido por María Navarro

Seiki y Katsugen

Con Gill Hall

Seiki fue creado por Kishi Sensei después de años al lado de Masunaga. Es un trabajo sin forma, libre, sutil y a la vez potente. Katsugen, la vuelta a tu naturaleza, es algo que ocurre en la sesión de Seiki o Shiatsu y también es una práctica por sí solo.

La idea es ofrecer un taller cada dos meses, talleres independientes que serán distintos y complementarios.

Fechas previstas: (12 h presencial 2h online)

26-27 de febrero 2022

23-24 de abril 2022

25-26 de junio 2022

10-11 de septiembre 2022

19-20 de noviembre 2022

28-29 de enero 2023

25-26 de marzo 2023

Precio curso: 140€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **120€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
Más info: amebashiatsu.es/archivos/portfolio-item/seiki
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Residencial Seiki

Con Gill Hall

25-27 de marzo 2022

El curso se dará en Schönecken, Alemania.
En inglés con traducción al alemán.

Escuela de Shiatsu Ameba
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Shiatsu en Semana Santa

Con Sara Carling Plaza

13-17 de abril 2022

Curso Práctico Residencial

Precio: 395€ – socios APSE **15% descuento**
El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.

Escuela Europeo de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30, Ojén, Málaga
(Advertencia: La Escuela Europeo de Shiatsu además da cursos en todo Andalucía, Las Islas Canarias y País Vasco.)

Tel. 691 60 60 23
brian@escuelaeuropadeshiatsu.com
www.escuelaeuropadeshiatsu.com

Taller de APSE 2022

Shiatsu para apoyar la vitalidad humana y las defensas propias naturales

Con Patrizia Stefanini

29 de abril a 1 de mayo 2022

Horarios:

Jueves 28: Llegada por la tarde/noche

Viernes 29: Taller de 9:30 a 13:30

Comida a las 14:00

Taller de 16:00 a 19:30

Sábado 30: Mismo horario que el viernes

Domingo 1: Taller de 9:30 a 13:30

Comida a las 14:00

Despedida

Patrizia Stefanini es directora del Instituto de Shiatsu de Milán y Florencia, discípula de Pauline Sasaki, y practicante del Shiatsu de luz, y Shiatsu cuántico. En este taller, Patrizia nos ofrece un Shiatsu que está al servicio de la inmunidad, para apoyar la habilidad innata del ser humano para defenderse a sí mismo de la enfermedad.

En este taller se seguirán los siguientes aspectos:

- ¿Qué quiere decir defensas naturales?
- ¿Cómo hacer los cambios propios para apoyar estos procesos?
- ¿Qué hacer con Shiatsu para apoyar los recursos protectores del receptor?

Y algunas cuestiones como:

- Aceptar lo incómodo, el miedo al futuro incierto y transformarlo
- Aumentar las defensas del sistema humano
- Reconectar con el lado positivo de la vida y con la belleza
- Tener rutinas que integren el cuerpo, la mente y el espíritu

Durante el taller veremos cómo desarrollar habilidades para apoyar la vitalidad de nuestros receptores con Shiatsu. Esto llevará a una mejora de las defensas naturales.

Precio: 275€ – socios APSE **180€** en habitación con literas (albergue) – **210€** en casas para 5 personas con cocina y baño propios.

El precio incluye: taller, alojamiento y comidas del medio día viernes, sábado y domingo. Los desayunos y las cenas, no están incluidos. Hay un bar abierto y las casas tienen cocina. El pueblo de Arbizu está a 2 km, por si hace falta acercarse a algún supermercado, bar o restaurante.

Eco camping Arbizu, Navarra
Para obtener formulario de inscripción contacta a:
Cristina Frey, secretaria APSE
secretariaapse@gmail.com

La importancia de cuidarse como terapeuta

Con Gill Hall, Raúl Martínez, Abril Frias y terapeuta invitado: Teo Valls
Un sábado en abril y junio 2022

Puertas abiertas a precio reducido para terapeutas de cualquier sector: Shiatsu, Acupuntura, Terapias manuales, Gestalt, Terapia psicológica.

Precio curso: 30€ sesión

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala/espacio Akela en Madrid
(informate sobre otras fechas para Aranjuez)
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Lenguaje Limpio básico online

Con Nick Pole y Gill Hall
6-27 de abril 2022
Miércoles tarde 18h-21h (Zoom)

El lenguaje limpio es una colección de preguntas muy sencillas, que ayudan a tus clientes a escucharse de una manera muy distinta – preguntas que les llevan más allá del lenguaje cotidiano a una auto indagación consciente e incorporada. Crea una claridad que según muchas personas expresan, crea una sensación de ser escuchadas de manera mucho más profunda. Este proceso sencillo y consciente de indagación activa la inteligencia orgánica sanadora del cuerpo mente, que asegura a tus clientes/ estudiantes el beneficio máximo de las sesiones que compartáis.

Este curso está dirigido a profesionales de terapia corporal, coach, profesoras/os o cualquier persona interesada en técnicas de “embodiment”. Además de las clases online semanales, se pide una práctica semanal entre compañeras y compañeros del curso y se ofrece apoyo individual cuando sea necesario.

Precio curso: 140€ – socios de y estudiantes formación Ameba **APSE 120€**

amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

6 Divisiones, Puntos Mo-Shu

Puntos Mo-Shu, Moxibustión, acercamiento de la MTC a la práctica de Shiatsu

Con Abril Frias y Gill Hall
6-8 Mayo y 10-12 de junio 2022
42h (2x19h fin de semana presencial y 2x2h clase online)

Ampliamos la mirada sobre la circulación del Qi y el abordaje de nuestras sesiones de Shiatsu desde otro plano en la relación de los órganos y su fisiología y psiquismo. Puntos Shu y Mo como indicadores

y puntos de referencia en el Shiatsu. Moxa directa e indirecta, usos terapéuticos.

Precio curso: 360€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **330€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Shiatsu Cursos de Verano 2022

Con Brian Carling y Sara Carling Plaza
30 julio a 6 de agosto o 20-27 de agosto 2022

Curso Práctico Residencial

Precio: 395€ – socios APSE **15% descuento**
El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.

Escuela Europeo de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30, Ojén, Málaga
Tel. 691 60 60 23
brian@escuelaeuropeadeshatsu.com
www.escuelaeuropeadeshatsu.com

Teoría y Practica de la MTC para terapeutas

Con Abril Frias
Septiembre 2022 a junio 2023
Semipresencial en studio Mandala y online (Zoom)

La idea es aportar una formación sobre las bases conceptuales que sustentan la MTC para poder ponerlas en práctica en una sesión de Shiatsu o para poder aplicarlas en otro tipo de terapias, o a nuestra vida cotidiana en nosotras y nosotros mismos, familiares o amigos y amigos.

Este curso esta pensado para estudiantes y profesionales del Shiatsu que quieran profundizar en su conocimiento y practica de la Medicina Tradicional China, pero también para profesionales de otras técnicas manuales o parasanitarias o para cualquier persona interesada en el tema.

Precio: 10 meses. 80€ al mes – socios APSE y estudiantes formación Ameba **65€ al mes**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Transformando la Crítica Interna

21h (19h en presencial 2h online)

Con Gill Hall, Abril Frias y formador invitado: Teo Valls

7-9 de octubre 2022

Semipresencial en studio Mandala y online (Zoom)

Investigamos en cómo nuestras expectativas e inseguridades interfieren en la sesión de Shiatsu. Trabajamos en el no juicio. Afinamos nuestra escucha y resonancia con lo que vibra, amplificamos y dejamos que quien recibe guie el proceso. Dirigido a estudiantes y profesionales del Shiatsu.

Precio curso: 180€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **165€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Curso de iniciación al Shiatsu para personas trans, no binarias e intersex

Con Theo Valls y Abril Frias
Septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2022

3x21h (19h en presencial 2h online)

Un espacio de cuidado y respeto, para investigar con tu cuerpo y el de otros desde la afinidad identitaria, usando el Shiatsu como herramienta potente de escucha y no juicio.

Precio curso: 180€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **165€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Curso teórico-práctico

Ejercicios de meridianos

Con Sergio Cárdenas
Fin de semana (Fecha por definir)

Aprenderéis:

- Curso teórico-práctico
- Ejercicios de meridianos (básicos y complementarios)
- Que os llevarán a tomar más conciencia corporal, a un proceso de transformación a nivel físico, mental y espiritual
- Ejercicios de sensibilización, que os ayudarán a calmar vuestra mente, estar en el momento presente, podréis percibir con naturalidad vuestro flujo vital (ki), y observaréis con empa-

tía el de vuestro compañero.

- Secuencia básica decúbito prono (boca abajo), con la que podréis practicar con familiares, amigos y obtener resultados increíbles en alteraciones comunes como dolores de cabeza, estrés, ansiedad etc.

Para aquellas personas que tenéis afinidad por la cultura japonesa, las terapias manuales, que habéis contactado con nosotros, y que no habéis podido asistir por diversos motivos, ésta es la oportunidad que estabais esperando.

“Mi intención es que podáis adentraros en este arte del contacto de manera fluida como camino de desarrollo personal principalmente, de ayuda a los demás y en un momento dado como camino de desarrollo profesional. En este curso podréis experimentar y comprobar si esto es lo que estabais buscando. Además, este curso equivaldría al primer seminario de formación profesional.”

Sergio Cárdenas
Instituto de Shiatsu HARA DO
C/. Cuba nº 3, Valencia
telf. 619 914 768
shiatsuharado.com
info@shiatsuharado.com

Curso de tratamiento del aparato reproductor femenino y maculino

Con Sergio Cárdenas
Fin de semana (Fecha por definir)

La filosofía básica del Shiatsu consiste más en restablecer el funcionamiento normal del cuerpo que en tratar síntomas, tratando todo el cuerpo de manera holística, mediante la estimulación de tsubos o meridianos activa el proceso de autoregulación que posee el ser humano y produce la recuperación de la alteración o manifestación de la enfermedad. Partiendo de esta premisa desarrollaremos este taller.

- Como el shiatsu puede ayudarte
- Beneficios emocionales y psicológicos
- Beneficios físicos
- Mantener una buena salud
- Prevenir en lugar de curar
- Shiatsu para la sensualidad y sexualidad
- Sistema reproductor femenino
- Sistema reproductor masculino
- Tratamiento para problemas ginecológicos
- Ejercicios con meridiano: Do in y estiramientos de meridianos

Sergio Cárdenas
Instituto de Shiatsu HARA DO
C/. Cuba nº 3, Valencia
telf. 619 914 768
shiatsuharado.com
info@shiatsuharado.com

Curso de Shiatsu facial

Bigan Shiatsu, trabajo facial japonés de digito-presión

Con Sergio Cárdenas

Un sábado - 8 horas (Fecha por definir)

Estimulación de puntos de acupuntura, puntos extra (fuera de meridianos) y musculatura con fines terapéuticos y estéticos. Es un tipo de reflexología facial (micro sistema) en zonas relacionadas con el funcionamiento de órganos.

Beneficios:

- Proporciona bienestar y calma mental
- Cambia la expresión de la cara y la mirada
- Equilibra la energía vital
- Es de gran ayuda para el estrés y la ansiedad
- Propicia la desintoxicación y la nutrición de la piel
- Activa la circulación sanguínea
- Mejora el aspecto de las arrugas
- Embellecimiento facial

Curso dirigido a terapeutas, esteticien, o cualquier persona que esté interesada en el trabajo de mantenimiento facial.

En *Bigan Shiatsu*, tocamos distintos puntos energéticos conectados con meridianos, ayudamos al rostro a liberarse de las tensiones para manifestar nuestra verdadera expresividad y recuperar esa sonrisa de Buda que se haya en todos nosotros.

La cara es el espejo del alma, pero sería más correcto decir el espejo de nuestros condicionamientos.

Sergio Cárdenas
Instituto de Shiatsu HARA DO
C/. Cuba nº 3, Valencia
telf. 619 914 768
shiatsuharado.com
info@shiatsuharado.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 gestáltico.

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



SHIATSU

