

A P E

Asociación de Profesionales de Shiatsu de España



El resultado del trabajo desarrollado por el equipo de la Junta de APSE ha sido muy satisfactorio para todos este último año y ha estado basado en estas actitudes y predisposiciones de las personas que lo componen y que me permito compartir con todos vosotros.

Una *hoja* es una parte muy pequeña de un árbol, pero su labor es muy importante.

Parecida ha sido la labor y la *humildad* con la que nuestro tesorero Sebastián Godino ha ejercido esta actividad tan importante con las cuentas claras, observando en todo momento lo bueno que hay en los demás sin dejar de ser *asertivo*, respetando el silencio y tratando de aprender con *respeto* para mejorar su trabajo. Gracias

El *agua* siempre busca su camino para seguir fluyendo, las cuatro estaciones llegan a su tiempo cuando es el momento, sin prisas, al igual que la *paciencia* con la que nuestro Vlad, nuestro representante de la FES ha ejercido su brillante labor. Ha llevado de viaje la visión del Shiatsu a otros países, con *tolerancia*, valorando la diversidad, esperando que se den las condiciones para que las cosas puedan cambiar con *responsabilidad*.

La *manzana* es una fruta natural, sana y sencilla. Según dicen, para ser feliz no hay que tener lo que uno quiere sino querer lo que uno hace. Así podemos definir el trabajo de Chari, un pilar fundamental este año para APSE. Está *implicada* totalmente en la elaboración de la revista anual, la organización, además de las tareas y agenda de las reuniones. Además, este año está metida de lleno en la preparación y propuestas del Taller anual de Apse, que esperamos sea masivo en asistencias. Quiero resaltar la *satisfacción* con la que Chari lo hace. No sólo esto, sino también investigando nuevas propuestas de mejora de la revista, buscando la belleza y armonía que proporciona el trabajo bien hecho, con la *aspiración* de mejorar cada día su trabajo. Una ración de *contenta*.

Los *globos* nunca faltan en una fiesta y sólo sirven para disfrutar de la belleza que nos rodea y poder así celebrar las grandes ocasiones de lo bueno que nos ocurre. Así podemos definir la *alegría* con la que Ana ha realizado su labor, nuestra coordinadora en redes, para dar a conocer mejor el Shiatsu en nuestro país y también en el mundo. Pues como dice ella, España es demasiado pequeña para un arte tan grande. Siempre te permite reír, pase lo que pase, *agradecida*.

La *cruz roja internacional* tiene un símbolo universal que utiliza en los hospitales en las zonas de conflicto, el Crital Rojo en forma de rombo. Este símbolo es como la *bondad* de Raúl. Cordial, comprensivo, generoso, considerado, ecuánime y afectuoso en la realización de su trabajo en la Junta este año. Gracias por estar.

Sólo me queda pedir *perdón* si en algo no he acertado en este primer año. Os transmito mis deseos de que este nuevo año esté lleno de *Valentía*, *aspiraciones renovadas*, *altruismo* y poder así consolidar nuevas bases para poder crecer con todos vosotros.

Gracias, gracias, gracias.

El presidente. RAFAEL JIMÉNEZ GARRIDO

Ana María Gutiérrez Salinas Shiatsu en Expansión: Conexiones de Bienestar entre Latinoamérica y España	3
Brian Carling Espacios, cuevas y la conexión de todo	8
Elodie Rey Shiatsu y psicomotricidad	16
Fabian Bastianelli Vasos maravillosos: dónde empieza todo	23
Gill Hall Intención o Atención Intencional	26
José Antonio Espeso Meditación: El arte de saber estar en todas las cocinas	33
Mike Mandl El concepto H.O.P.E: superar las crisis con la ayuda del Shiatsu	38
Pedro Fernández Jabalera Cuidar a través del tacto: mi viaje hacia el Shiatsu	44
Rafael Jiménez Garrido Actitudes para el Shiatsu y la vida	48
Dra. Cindy Engel Empatía somática en Shiatsu	55
Chari López Robles y Vlad Bulai Entrevista sobre la FES	61
Gill Hall RESEÑA: <i>Señoras. Una guía integral de la salud en la Menopausia</i>	68
Karin Kalbantner-Wernicke El Programa Samurai	70
FatShiatsu Summit en Viena	72
Escuelas	73

SHIATSU | REVISTA ANUAL APSE N.º 75

Depósito legal: SE-3.320-2000

EDICIÓN Asociación de Profesionales de Shiatsu en España APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN Jose Antonio Ruiz García

EQUIPO EDITORIAL Rafael Jiménez Garrido, Sebastián Godino, Vlad Bulai, Ana María Gutiérrez Salinas, Raúl Martínez Díaz, Rosario López Robles.

IMÁGENES www.unsplash.com – www.pixabay.com

ENVÍO DE INFORMACIÓN Y COLABORACIONES publicacion.apse@gmail.com www.shiatsu-apse.es/
<https://europeanshiatsufederation.eu/es> | Instagram: @apse_shiatsu_esp | TikTok: @apse_shiatsu_esp

Facebook: <https://www.facebook.com/ShiatsuAPSE> | Youtube: <https://www.youtube.com/@apse8506>

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.

Ana María Gutiérrez Salinas

SHIATSU EN EXPANSIÓN: CONEXIONES DE BIENESTAR ENTRE LATINOAMÉRICA Y ESPAÑA



El **Shiatsu**, una disciplina terapéutica originaria de Japón que utiliza la presión de los dedos y las palmas para restablecer el equilibrio energético del cuerpo, ha ido ganando reconocimiento y aceptación mundial en las últimas décadas.

En Latinoamérica, la técnica está siendo cada vez más valorada por quienes buscan alternativas naturales para mejorar su salud física y emocional. Este artículo explora la situación del Shiatsu en la región, sus beneficios para la sociedad moderna y la importancia de que APSE

(Asociación de Profesionales de Shiatsu de España) estreche lazos con Latinoamérica para expandir y dar a conocer esta valiosa práctica.

El Shiatsu en Latinoamérica: Un Panorama en Expansión

El Shiatsu ha ido ganando terreno en diferentes países de Latinoamérica, aunque su penetración varía de acuerdo con la cultura local, la apertura hacia terapias alternativas y las tradiciones en salud.

1. **México:** En México, el Shiatsu ha encontrado un terreno fértil en las grandes ciudades como Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey. La creciente preocupación por el bienestar integral y la salud preventiva ha favorecido la aceptación de esta práctica. En estos lugares, la oferta de terapias alternativas es amplia y los centros especializados en técnicas orientales, como el Shiatsu, han crecido en número y popularidad.
2. **Argentina:** En Argentina, especialmente en ciudades como Buenos Aires, Bariloche y Mendoza, el Shiatsu ha sido bien recibido en círculos reducidos, pero altamente interesados en el bienestar y las terapias naturales.
3. **Brasil:** Brasil, por su parte, tiene una gran historia de aceptación de prácticas terapéuticas alternativas, debido a su rica diversidad cultural y una población muy receptiva a las medicinas no convencionales. En ciudades como São Paulo y Río de Janeiro, el Shiatsu forma parte de la oferta de terapias complementarias, y su popularidad está en aumento.
4. **Chile:** En Chile, el Shiatsu ha ido consolidándose, especialmente en Santiago y otras ciudades importantes, demostrándose que los chilenos están cada vez más interesados en explorar métodos alternativos de cuidado personal.
5. **Colombia y Perú:** En Colombia y Perú, aunque la práctica del Shiatsu es todavía algo incipiente, se empieza a reco-



nocer como una opción para mejorar la calidad de vida, especialmente en áreas urbanas donde el estrés y la fatiga son comunes. Las primeras experiencias de formación y talleres podrían ser la clave para su crecimiento en estos países.

Beneficios del Shiatsu en la Sociedad Moderna Latinoamericana

Los beneficios del Shiatsu son amplios y se adaptan perfectamente a las necesidades de la sociedad moderna en Latinoamérica, que

enfrenta un ritmo de vida acelerado, estrés y preocupaciones emocionales. A continuación, destacamos los principales beneficios para los habitantes de la región:

1. **Reducción del Estrés y la Ansiedad:** En un continente donde los problemas de estrés y ansiedad van en aumento, el Shiatsu ofrece una respuesta eficaz. La presión controlada sobre puntos específicos del cuerpo actúa sobre el sistema nervioso autónomo, ayudando a reducir los niveles de cortisol y promoviendo la relajación. Para muchas personas en Latinoamérica, esta técnica se convierte en una herramienta para desconectar de la rutina diaria.
2. **Alivio de Dolores Crónicos y Problemas Musculares:** Los latinoamericanos, especialmente aquellos que enfrentan problemas de postura, tensión muscular —o dolores crónicos (como dolor de espalda y cuello), pueden encontrar alivio en el Shiatsu. Al estimular la circulación y trabajar sobre los músculos y articulaciones, se consigue una mejora significativa en el bienestar físico.
3. **Mejora de la Energía Vital:** El Shiatsu se basa en los principios de la medicina tradicional china, que promueven la circulación de la energía vital o **Ki**. La práctica aumenta la vitalidad y mejora el bienestar general, algo muy apreciado por las personas que buscan soluciones naturales para la fatiga y la falta de energía.
4. **Bienestar Emocional y Mental:** A nivel emocional, el Shiatsu también ofrece beneficios notables. Ayuda a equilibrar las emociones, mejorar el estado de ánimo y reducir la irritabilidad o la ansiedad. En una sociedad que cada vez más reconoce la importancia de la salud mental, el Shiatsu se convierte en una opción atractiva y accesible.
5. **Prevención de Enfermedades:** Además de ser útil como tratamiento, el Shiatsu tiene un enfoque preventivo. Al trabajar de forma integral sobre el cuerpo y la mente, contribuye a evitar enfermedades relacionadas con el estrés, la mala postura y el

sedentarismo, problemas comunes en la sociedad latinoamericana.

La Experiencia de Ana María Gutiérrez: Un Ejemplo de Expansión y Conexión

Destacamos la labor de **Ana María Gutiérrez**, profesora de la Escuela Europea de Shiatsu y terapeuta con más de 20 años de experiencia, quien está jugando un papel fundamental en la difusión del Shiatsu en Latinoamérica, a través de una gira reciente en 2024 por Chile y Argentina. Y la próxima en el 2025 por México, Colombia y Perú.

Durante los meses de **agosto, septiembre y octubre de 2024**, Ana María viajó a **Chile y Argentina**, donde realizó una serie de talleres y cursos que han sido muy bien recibidos por los asistentes.

- En **Bariloche y Mendoza** (Argentina), presentó talleres de **Autoshiatsu y Shiatsu en silla**, los cuales fueron altamente valorados por los participantes. En estas ciudades, la técnica del Shiatsu y la presencia de Ana María fueron recibidas con entusiasmo, reflejando el creciente interés por las terapias alternativas en la región.
- En **Puerto Varas** (Chile), también se llevó a cabo un taller de **Autoshiatsu**, permitiendo a los chilenos conocer de cerca los beneficios de esta práctica. La cercanía y accesibilidad de la técnica del Shiatsu, combinadas con la experiencia de Ana María, han dejado una impresión duradera en los asistentes.
- Finalmente, en **Santiago de Chile**, Ana María ofreció **un curso presencial de iniciación al Shiatsu**, que también tuvo una excelente acogida. Este curso no solo permitió a los participantes iniciarse en la práctica, **la combinación del curso presencial con el curso de shiatsu grabado**, les ha permitido, también conocer más profundamente los principios del Shiatsu y su aplicación en la vida diaria.

Innovación en la Enseñanza del Shiatsu

Ana María Gutiérrez ha innovado en la enseñanza del Shiatsu al combinar la formación presencial con recursos online.

Durante su curso en Santiago de Chile, los alumnos no solo aprendieron la técnica de forma práctica, sino que también recibieron acceso a un **curso de Shiatsu grabado** en la plataforma Hortmat. Este recurso incluye:

1. **Teoría de la Medicina Tradicional China (MTC):** Explicaciones en 11 videos sobre los principios del Shiatsu.
2. **Práctica paso a paso:** 43 videos que cubren secuencias para aplicar el Shiatsu en distintas posiciones y a diferentes pacientes, incluso niños.
3. **Meditación:** Una sección dedicada a cultivar la atención plena, esencial para los terapeutas.
4. **Estiramientos de Makko Ho:** Técnicas para desbloquear meridianos y mejorar la flexibilidad.

Este enfoque híbrido asegura que los alumnos puedan continuar su aprendizaje de ma-

nera autodirigida, elevando la calidad de la enseñanza y adaptándola a las necesidades modernas.

El hecho de que Ana María Gutiérrez sea parte de la **junta directiva de APSE** y ocupe el cargo de **relaciones externas**, con un especial interés en llevar el Shiatsu a Latinoamérica, ha sido clave en el éxito de estos eventos.

Ana María se siente profundamente vinculada con la región, lo que ha facilitado la creación de puentes de comunicación y colaboración. Su cariño y compromiso con Latinoamérica reflejan la importancia de establecer vínculos duraderos entre los profesionales del Shiatsu en España y Latinoamérica.

La Importancia de Establecer Puentes entre APSE y Latinoamérica

La experiencia de Ana María subraya la importancia de que **APSE** siga fomentando la conexión con el continente latinoamericano.

Establecer canales de comunicación y cooperación entre España y los países latino-



americanos no solo permitirá un intercambio enriquecedor de conocimientos y experiencias, sino que también fortalecerá la visibilidad del Shiatsu en la región. Algunas ventajas de esta colaboración incluyen:

5. **Fortalecimiento del Compromiso Profesional:** Establecer una red de contactos y colaboración permitirá a los terapeutas latinoamericanos acceder a formación continua, talleres y recursos educativos proporcionados por expertos como Ana María Gutiérrez y profesores de escuelas europeas de shiatsu, que ayudarán a elevar los estándares profesionales en la región.
6. **Mayor Difusión de la Técnica:** A través de actividades de formación, seminarios y presencia en redes sociales, APSE puede jugar un papel clave en dar a conocer los beneficios del Shiatsu a un público más amplio. La visibilidad y el reconocimiento de esta disciplina como una opción válida para el bienestar y la salud integral en

Latinoamérica serán cruciales para su expansión.

7. **Crecimiento de una Comunidad Internacional:** La creación de una comunidad global de profesionales y estudiantes del Shiatsu fortalecerá los lazos entre España y Latinoamérica, proporcionando un espacio de intercambio y colaboración que enriquecerá la práctica y promoverá una visión más unificada de la salud integral.

El Shiatsu tiene un gran potencial para expandirse y consolidarse en Latinoamérica, una región cada vez más interesada en la medicina preventiva y las terapias alternativas.

La experiencia de Ana María Gutiérrez, junto con el esfuerzo de **APSE**, es un ejemplo claro de cómo la colaboración entre profesionales de España y Latinoamérica puede contribuir significativamente a la difusión de esta técnica y fortalecer estos vínculos.



Curso online de Shiatsu

Aprende a sanar y crea tu propio camino profesional

VENTAJAS DEL CURSO:

- Flexibilidad para estudiar a tu ritmo.
- Salidas laborales garantizadas en el ámbito del bienestar.
- Acceso a materiales exclusivos
- Apoyo continuo durante tu aprendizaje.

Trasforma tu vida y la de otros; accede la curso en nuestra bio

¿Tienes dudas? Escríbenos por WhatsApp al +34 660 92 23 50

Promoción especial para Argentina: ¡Contáctanos!

www.simple-vida.com



simplevida



Brian Carling

ESPACIOS, CUEVAS Y LA CONEXIÓN DE TODO

«Es que mi marido es muy científico y él no cree en cosas como esta».

Durante mis años enseñando shiatsu, he escuchado esta frase y variantes en múltiples ocasiones. Parece una aserción del dogma religioso, la base de la ciencia no es la creencia de una serie de dogmas sobre cómo funciona el mundo. Muchas personas que se consideran «científicos» se apoyan en una serie de dogmas que creen obvios y evidentes. Suelen ser puntos de vista materialistas que consideran que todo puede explicarse con una relación mecánica, se basan en que cuando no hay un mecanismo evidente entonces no puede ser verdad. Por contrapartida se encuentra personas en el mundo de las terapias alternativas que no

aceptan ningún avance científico. No creo que la creencia que la Tierra es plana o que el viaje a la luna era un montaje de cine es una posición coherente.

Para las personas con ideas más convencionales, las terapias alternativas, como el shiatsu, son «pseudo ciencias» y este punto de vista es especialmente evidente en la medicina. Siempre estamos buscando soluciones sencillas: la causa de cáncer, la pastilla para curar el Alzheimer, el alimento que nos salva de la osteoporosis... Es curioso porque estamos tratando un sistema muy complejo (el ser humano), un conjunto de unos 30.000.000.000.000 de células que funcionan juntas, y el ser que forman, consciente de su existencia.



La salud es difícil de definir y la falta de salud o enfermedad esta influenciada por múltiples factores: factores patógenos que incluyen toda una serie de microorganismos, bacterias, hongos, virus; sustancias químicas de diversas índole en el aire, el agua, los alimentos, factores ambientales; hábitos nutricionales, el exceso de consumo y el consumo de alimentos de muy dudosa calidad, factores del estilo de vida, sedentarismo o exceso de actividad física; el consumo de sustancias nocivas y adictivas por sus efectos psíquicos y físicos; nuestra situación personal, sexual, familiar y social; nuestra historia de traumas físicos y psíquicos, nuestros antepasados y sus historias, nuestra actitud mental hacia las dificultades de la vida.

Con toda esta complejidad de influencias, la mentalidad científica materialista busca explicaciones y soluciones simples. El método es de reduccionismo, eliminar toda una serie de factores para llegar a dar una explicación clara y fiable. Ese método ha tenido mucho éxito en la historia de la ciencia, si eliminamos por ejemplo el efecto del aire todos los cuerpos caen al suelo con la misma aceleración, eliminando factores inconvenientes. Newton llegó a formular sus leyes de movimiento y su ley de gravedad que funcionan de maravilla para predecir los movimientos planetarios. Mientras tanto el método reduccionista es muy limitado cuando estamos investigando sistemas complejos como el clima o el cuerpo humano.

Puede ser una característica del ser humano que busquemos soluciones sencillas a problemas complejos. En la medicina científica buscamos llegar a un diagnóstico de algún tipo de enfermedad, cuando logramos poner nombre a la enfermedad ya tenemos la solución o podemos seguir buscando la solución que vencerá la enfermedad y ganaremos la batalla. «La guerra contra el cáncer» era declarado por Richard Nixon en 1971. En España en 2024, la segunda causa más común de la muerte son los tumores.

La guerra sigue y hoy en día en el mundo, la medicina es una potente industria basada sobre todo en los fármacos. El efecto de esta industria en nuestro entendimiento de salud es un concepto de la salud como consumo. Estamos bombardeados continuamente con anuncios para el último milagro farmacéutico, siempre con la advertencia: Lee las instrucciones de este medicamento y consulta al farmacéutico.

La solución de cualquier aflicción es una pastilla. Esto es un problema para cualquier médico que tiene un punto de vista más amplio y holístico. La demanda de los pacientes es que salen de la consulta con un montón de recetas y si no, sienten que no han sido tratados adecuadamente.

Puede ser un cuento chino, pero se dice que antiguamente en china las familias pagaban a un médico cuando la familia tenía salud, pero dejaba de pagar si alguien de la familia enfermaba. La enfermedad es el fracaso de la medicina. Podemos comparar esa idea con el modelo presente en que la industria medica vive (y vive muy bien) de la enfermedad crónica. No damos premios al médico de cabecera que tiene menos enfermos en su consulta porque han mejorado la salud mejorando la alimentación, los hábitos de vida y la vida social. Al contrario, el médico que receta menos esta presionado por sus compañeros profesionales y también por sus pacientes.

La OMS afirma que, en el marco de la atención primaria, la medicina tradicional, las Terapias Naturales y la medicina occidental pueden combinarse de forma armoniosa y beneficiosa para los pacientes.

Hay terapias tradicionales y alternativas que funcionan, trabajando con shiatsu vemos sus beneficios y también nos damos cuenta que no es una panacea que soluciona todo. Un problema es convencer a la gente de sus beneficios contra los ataques sostenidos de

una industria muy potente. El poder de la industria medica es más que evidente, nada más hay que echar un vistazo a la web del Ministerio de Sanidad y ver que «El Gobierno presenta el Plan de Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias», siendo un gobierno supuestamente progresista. Los términos pseudoterapia y pseudociencia son muy dañinos y falsos. Una terapia tradicional no pretende tener una base científica, vienen de una época precientífica, suelen ser sistemas empíricos basados en la experiencia práctica. Paradójicamente la mayoría de las prácticas médicas convencionales tampoco se adhieren a los rigurosos criterios científicos que exigen a las terapias no convencionales y se basan en la experiencia clínica.

La mente científica no debe ser una mente fijada en los dogmas de dudosa validez ni una mente dominada por la desinformación fomentada por unos grandes intereses económicos, sino una mente abierta con un afán de entender y explicar el mundo. Afortunadamente todavía existen científicos con una mente abierta, que quieren explicar los múltiples fenómenos de la naturaleza que debe incluir lo que hacemos nosotros en el shiatsu.

¿Qué vino primero los meridianos o los tsubos?

Con el tiempo y la investigación, nuestras ideas sobre la base de la medicina china están empezando a aclarar y dar lugar a un entendimiento científico a un sistema que por nuestra experiencia sabemos que funciona y que tiene mucho sentido, aunque no encaje en un esquema reduccionista.

El shiatsu tiene sus orígenes en las prácticas médicas tradicionales de Oriente. En su historia ha recibido muchas influencias y algunas de sus variantes han intentado eliminar la base teórica de la medicina tradicional de su práctica. Mientras tanto la mayoría de las escuelas y practicantes de shiatsu en Occidente basan sus prácticas en la medicina tra-

dicional, porque nos interesa mucho más su filosofía y su manera de actuar y relacionarse con nuestros pacientes; también porque pensamos que no hay nada «pseudo» ni falso en nuestra práctica. Pensamos y sentimos con creencias y sentimientos reforzados por nuestra propia experiencia que el shiatsu tiene mucho valor en sostener, mantener, restaurar y apoyar la salud a nivel físico y mental.

Los orígenes del sistema chino de puntos y meridianos son desconocidos. El libro más antiguo sobre la medicina china El Huang Di Nei Jing Su Wen – El Clásico del Emperador Amarillo viene de entre 100 y 300 años antes de Cristo y hace referencia al mítico primer Emperador Chino Huang Di. Las versiones que podemos encontrar hoy en día vienen de la versión producida por la editorial imperial del siglo XI. El libro presenta el sistema de órganos, meridianos y puntos y sus métodos de tratamiento, pero no explica cómo se ha desarrollado el sistema y cuáles fueron sus comienzos.

Posterior al Nei Jing, hay una cantidad enorme de textos añadiendo conocimientos a la base del sistema. Lo que es evidente en todos los textos es que es un sistema empírico basado en la experiencia de miles de practicantes sobre miles de años, no es un sistema científico en el sentido moderno y hay cierta flexibilidad en las explicaciones valorando la explicación por su utilidad práctica y un rechazo al desprecio del trabajo de los antepasados. Es pragmático y no intenta dar una explicación de los mecanismos detrás de los fenómenos descritos, no da explicaciones anatómicas detalladas, aunque demuestra un profundo conocimiento de la anatomía y en las relaciones entre las funciones internas del ser humano, pero no desde una perspectiva reduccionista como en la ciencia moderna.

Solamente podemos especular de dónde viene el sistema presentado en el Nei Jing. ¡Mi profesor de acupuntura en Málaga con-

sideraba que eran conocimientos dados por extraterrestres! Tampoco era capaz de ofrecer ninguna evidencia por su creencia. Para mí el origen más probable parece una evolución de conocimientos acumulados en el tratamiento de dolencias y enfermedades, primero con técnicas manuales, luego con el desarrollo de otros métodos como acupuntura con agujas de hueso o piedra, luego de metal, guasha con piedras y la aplicación de calor. Esos conocimientos de otras personas y sus dolencias, combinado con la introspección y desarrollo de sistemas de ejercicio y meditación para descubrir los secretos del cuerpo y mente desde dentro. La evolución del lenguaje y luego de la escritura mantenía el conocimiento vivo y en aumento.

Me parece que lo más probable es que el conocimiento de tsubos venia de la experiencia del tacto. Por ejemplo, San Yin Jiao B6 es un punto casi siempre doloroso en la mujer antes de la regla. El uso de ese punto y otros que mejora la salud y alivia dolencias pasaba de generación a generación y poco a poco llegó a ser sistematizado. El sentimiento de los canales me parece más probable que venga de la práctica de ejercicios, por ejemplo, con el estiramiento de la tortuga se puede sentir la conexión de la cabeza hasta los pies. El efecto de las emociones en el cuerpo se puede experimentar en tu propio cuerpo y observar en otros. Sin las distracciones del mundo moderno con sus ruidos, imágenes en pantallas y aislamiento de las fuerzas de la naturaleza, del frio, humedad del viento y calor, los efectos e impactos de la naturaleza sobre nuestro estado de salud y equilibrio físico y psíquico son mucho más evidentes.

¿Meridianos o Canales?

Sea lo que sea sus orígenes, el esquema de meridianos y órganos está presentado entero en los textos antiguos chinos. El primer traductor de los textos chinos para los europeos era el diplomado francés Soulie de Morante

(1878-1955). Él había aprendido el lenguaje y escritura china de niño a través de un misionero jesuita. Trabajo como cónsul francés en Shanghai y Kunming. Posteriormente dedicó mucho tiempo a la traducción de textos antiguos chinos de la cultura y de la medicina, una tarea extremadamente difícil. Había que entender más de 10.000 caracteres, que pueden haber cambiado sus significados sobre los siglos.

Las elecciones de traducción del primer traductor no son siempre las más adecuadas, pero tienen tendencia a durar en el tiempo. El termino chino para los meridianos o canales es Jing Luo Mai.

Mai es un termino que significa red o malla indicando la interconexión de todo.

En chino el termino Jing Luo está escrito:



La primera parte del carácter «si» significa seda.



El carácter Jing significa «telas de seda».

El carácter Luo es más difícil de interpretar y refiere a la red de espacios entre las telas de seda; una buena manera de interpretarlo es que significa «ríos subterráneos».



Soulié de Morante utilizó la traducción «meridiano». Todos estamos familiarizados con el concepto de meridianos de longitud y latitud. Son líneas imaginarias en la Tierra, no hay nada físicamente que corresponde a estos meridianos. Al usar el término meridiano en el cuerpo pensamos igual, que estamos hablando de algo imaginario.

El consenso de opinión hoy en día es que en el cuerpo Jing Luo no refiere a algo imaginario sino tienen una relación con la anatomía, pero no como estructuras físicas, como nervios o músculos, sino a los espacios entre las telas de seda.

¿Telas de seda en el cuerpo a que se pueden referir?

Si compras una pechuga de pollo y levantas la piel verás que la pechuga, que es el pectoral mayor de la gallina, está cubierta con un tejido muy fino y transparente, y ese músculo está separado de otro músculo (el pectoral menor) que también está cubierta con un tejido fino y transparente. Estos tejidos permiten a un músculo deslizarse sobre otro. Si investigas más con nuestro pobre pollo sacrificado encuentras que ese mismo tejido cubre cada músculo, cada hueso y cada órgano. Es un tejido ubicueto en el cuerpo. Se conoce como fascia.

Entonces el término que Soulié de Morante tradujo como meridianos es literalmente «ríos subterráneos entre la red de telas de seda». Estamos hablando de los espacios entre las fascias. Espacios que hoy en día cirujanos utilizan para moverse dentro del cuerpo. El cirujano moderno minimiza el daño de la cirugía moviendo en los ríos subterráneos para llegar a la parte del cuerpo que quiere operar. Con mucha cirugía las incisiones

grandes ya no existen, solamente utilizan pequeñas entradas que apenas dejan huella.

El mejor término para traducir Jing Luo es Canales y son físicamente esos espacios entre las fascias, no son líneas imaginarias.

Las fascias están hechas de colágeno, una proteína con propiedades piezo-eléctricas. Un material de este tipo produce una corriente eléctrica en respuesta a una tensión mecánica como una deformación, un estiramiento o un golpe (piezo viene del griego y significa presión). La electricidad fluye en el cuerpo y no so-

lamente en el sistema nervioso, los millones de células del cuerpo tienen que comunicar entre ellos para su desarrollo y su función. El medio de comunicación, igual que en tu móvil, son corrientes eléctricas.

El cuerpo eléctrico

La investigación científica moderna de los flujos de electricidad en el cuerpo empezó con el italiano Luigi Galvani en el siglo 18. En sus investigaciones Galvani sacrificó miles de ranas para experimentar con sus patas, las pobres ranas eran especialmente fáciles de diseccionar y supongo que fácil de encontrar en la Bolonia del siglo 18.

El gran debate en aquellos tiempos era si la electricidad animal era lo mismo que la electricidad mineral producida por el amigo y rival de Galvani, Alessandro Volta con sus pilas de zinc y cobre. El concepto de electricidad animal como motivador de la vida era muy popular en los siglos 18 y 19 y la famosa novela de Mary Shelley del monstruo del Dr. Frankenstein salió del interés popular. El fatídico Doctor animó a su creación con electricidad.

TAO TE KING
**«se recoge el barro
 y se moldea,
 del vacío
 depende
 la utilidad
 de la vasija»**

El uso de electromedicina cayó en desuso al final del siglo 19 en parte por los reclamos de curas milagrosos y por la crudeza de los aparatos idealizados. Los conocimientos de electricidad en el cuerpo en aquel tiempo eran muy básicos y también había una jugada de negocios muy importante impulsada por Nelson Rockefeller con sus inversiones en las escuelas de medicina y con la publicación en EEUU en 1910 del informe Flixner, que condujo a la predominancia del uso de fármacos en la medicina.

Con nuestros conocimientos de la electricidad y la electrónica hoy en día hay un gran aumento en interés e investigación sobre electricidad en el cuerpo y no solamente en la transmisión de señales por el sistema nervioso sino en otras vías en el cuerpo.

«Cada célula en su cuerpo —huesos, piel, nervios, músculos—, tiene un voltaje como una pila pequeña. Esta bioelectricidad es la razón porque su cerebro puede mandar señales a tu cuerpo, porque se desarrolla y como se autocura»

(We are Electric - SALLY ADEE)

Tsubos

En el recorrido de los Canales tenemos una serie de puntos. La palabra punto sugiere un sitio preciso en la piel donde podemos aplicar presión, calor o insertar una aguja.

Los términos orientales nos dan otra idea. La palabra japonesa «tsubo» significa recipiente.

En los libros clásicos chinos usan dos términos.

Xuè Y Jíe

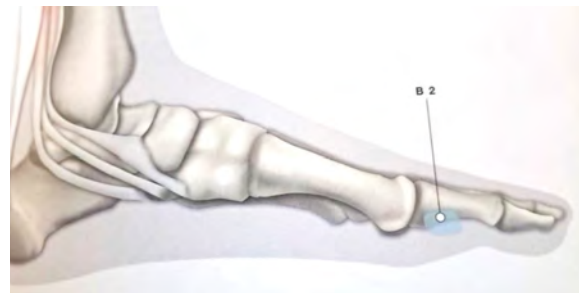
穴 節

El termino chino Xuè significa cueva o hoyo.

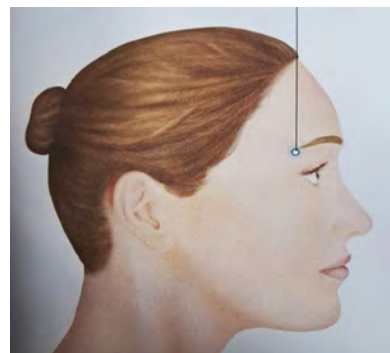
穴

Al tacto el nombre cueva tiene mucho sentido especialmente cuando palpamos las extremidades y la cabeza. Los tsubos están frecuentemente localizados en depresiones en las extremidades de los huesos largos.

Por ejemplo, B2 al lado de la articulación metatarsiano falángica del primer dedo del pie,



TC 23 en la depresión al final de la ceja.



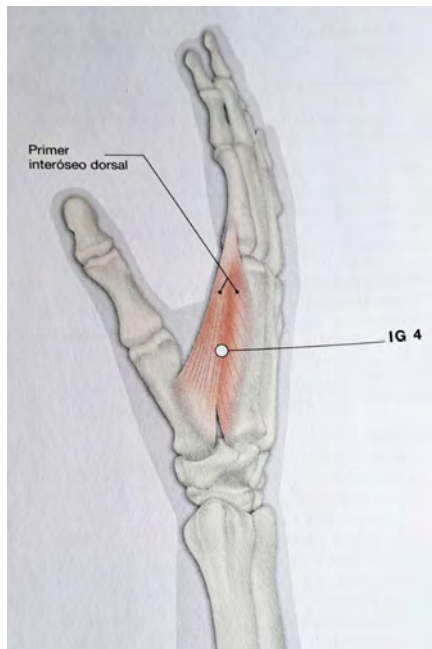
Jiè - El término utilizado en el Huang Di Nei-jing está escrito como el punto en un palo de bambú donde emerge un nuevo brote. Es un punto donde el nuevo crecimiento ocurre,

en las articulaciones y en las extremidades de los huesos, son centros de organización o nodos.

Aplicando una tensión mecánica a las fascias en estas zonas encaja perfectamente con la idea que hay flujos de electricidad pasando por el colágeno de las fascias y así llegando a otras partes de cuerpo. La información llegando de los centros de organización esta utilizada por el cuerpo para organizarse mejor y funciona de una manera más optima.

El efecto piezo-eléctrico también funciona a la inversa, una corriente eléctrica en un material piezo-eléctrico puede producir una tensión mecánica. Los tsubos frecuentemente se ponen sensibles o dolorosos cuando hay un problema interno.

Hay algunos tsubos que no se sienten de ninguna manera como cuevas, por ejemplo VC12, V23, E25 o IG 4.



No tenemos que pensar que todos los tsubos funcionan de la misma manera, enviando señales a través del colágeno de las fascias.

El tsubo IG4 Hegu muy conocido como «punto aspirina» por su efecto de aliviar dolor y

su uso en anestesia de acupuntura ha sido extensamente investigado científicamente y los científicos han mostrado el papel del sistema nervioso en la producción de endorfinas, hormonas que actúan para bloquear dolor (B Pomeranz - Basics of Acupuncture).

Hay todavía mucho por investigar científicamente para interpretar los conceptos de las medicinas tradicionales como el Qi, los Canales y los Tsubos, pero eso no implica que las ideas y las prácticas basadas en ellos son «pseudo», ni falsas, ni engañosas. Es asombroso ver el conocimiento que los antiguos tenían del funcionamiento del cuerpo y mente humano.

«No lo creo»

Volviendo al marido escéptico que no cree en ese tipo de cosa, vemos que hay varias fuerzas en juego.

Primero lo social/económico/político, las industrias médicas y alimenticias son muy adeptas a actuar en defensa de sus intereses económicos. Nos tienen el cerebro bien lavado en considerar la salud un asunto de consumo. Cualquier problema de la vida se soluciona con el consumo o bien una pastilla «consulta su farmacéutico» o bien «toma leche desnatada enriquecida.... para el cuidado de huesos, músculos y articulaciones».

Investigaciones que no son favorables a un producto no se llegan a publicar o están hundidas por una plétora de investigaciones diseñadas para confundir y oscurecer cualquier crítica. Efectos nocivos de fármacos están metidos en el balance económico, por ejemplo, el fármaco Vioxx, comercializado por la compañía Merck, estimado ser responsable de 120.000 muertos. Finalmente, costó a la compañía 1.000 millones de dólares en multas e indemnizaciones, pero salió el balance muy rentable y pagaron al director ejecutivo 36 millones de dólares por los buenos resultados.

La industria alimenticia ataca con ferocidad a cualquier político que se atreve a sugerir cambios en la dieta que pueden mejorar la salud. El ministro de consumo Alberto Garzón sugirió en 2021 que puede ser de beneficio para la salud y el medioambiente consumir menos carne. Su sugerencia estaba distorsionada y vilipendiada como un ataque a nuestros agricultores criando sus queridos animales en campos idílicos. Ni mención de las naves industriales llenas de miles de cerdos sin espacio para moverse, sufriendo y contaminando el campo y los acuíferos.

Según la industria médica, las terapias alternativas son peligrosas porque los pobres e ignorantes enfermos no tomaron sus medicamentos, engañados por los charlatanes que prometen curas milagrosas.

Esa visión no cuadra con mi experiencia, las personas con enfermedades no son ni tontas ni ignorantes, ni todos los fármacos son malos ni todos los tratamientos convencionales funcionan, ni terapeutas alternativas prometen curas milagrosas. Al fin y al cabo «Que la vida son dos días, y uno está lloviendo».

Aparte existen las presiones que vienen de los grandes intereses económicos para sostener y mantener sus negocios tan lucrativos. Muchas veces la visión de lo que es científico es muy restringida. La creencia que la ciencia por supuesto debe tener una metodología reduccionista. La creencia que las funciones de un sistema complejo pueden ser reducidas a las funciones únicas de sus componentes. El punto de vista opuesto, que no es menos científico, es de holismo, que no se puede explicar todo lo que pasa en un sistema complejo solamente sabiendo cómo funcionan sus componentes individuales, que hay propiedades emergentes que no se pueden explicar sin considerar la totalidad del sistema.

La práctica de shiatsu no es en sí no científica. Hay todavía mucho para investigar, para entender de manera científica porqué

el shiatsu funciona y sabemos que funciona. Cómo son el Qi y los Canales, porqué los tsuchos están localizados donde están y porqué tienen los efectos que tienen. Cómo están las emociones en el cuerpo, cómo es posible que tocando el cuerpo podemos aliviar una dolencia o promocionar un estado de bienestar. Cómo pueden unas sesiones de shiatsu mejorar el rendimiento de un atleta. Cómo es el campo energético humano. Qué pasa cuando hay una resonancia entre yo y la persona que estoy tratando, y qué beneficio hay para la persona haciendo el tratamiento. ¿Por qué me siento satisfecho con la experiencia de dar y de recibir shiatsu?

Espero que un mejor entendimiento de la maravilla que es un ser vivo y todos sus aspectos físicos y psíquicos nos puedan llevar a mejorar nuestros tratamientos. Por ejemplo, entender que los Canales son esos ríos subterráneos entre las telas de seda me ayuda en mi práctica llegando a conectar con esos ríos y sus flujos de energía e información. Al sentir los tsuchos como cuevas donde puedo entrar y comunicar con esa maravillosa red de conexiones que forma un ser humano con sus miedos y sus alegrías, esto me llena de vida y me hace sentir esa inmensa curiosidad de entender cómo funciona o disfunciona el cuerpo humano. Me siento muy científico, con un gran interés por entender el mundo y a mí mismo, como parte de esa realidad.

Bibliografía

- Rupert Sheldrake, *El Espejismo de la Ciencia*.
 Daniel Keown, *The Uncharted Body*.
 Chris Jarmey e Ilaira Bouratinos, *Guía Práctica de Puntos de Acupuntura*.
 Peter Götzsche, *Medicamentos que Matan y Crimen Organizado*.
 James L. Oschman, *Energy Medicine. The Scientific Basis*.
 Sally Adey, *We are Electric*.
 Lao Tse, *Tao Te King* (versión de Richard Wilhelm).
 Soulie de Morant, *Précis de la Vraie Acupuncture Chinoise* (1934).
 T. Colin Campbell, *Integral*.

Elodie Rey

SHIATSU Y PSICOMOTRICIDAD

Cuando me preguntaron si podía escribir un artículo para la revista de APSE mi primera respuesta fue una sonrisita nerviosa, y salió la palabra ¡NO! Me conecté de pleno con mi síndrome del impostor y con mis inseguridades. Pero después de insistirme un poquito, empecé a pensar que igual me apetecía este reto y que yo también podía aportar con humildad, pero seguridad en el camino recorrido. ¿Pero de qué iba a hablar?

Me puse a pensar en mi forma de acompañar vía el Shiatsu y en lo que me trajo a estudiar Shiatsu...

Me formé como Psicomotricista en París (2002/2005) porque me pareció que cuerpo y mente no se podían tratar individualmente, y que teníamos que acompañar al individuo en su totalidad, con cuerpo y mente. Y me encantaron los estudios de psicomotricidad:



terapia corporal, anatomía, neurología, patología, psicología... El desarrollo psicomotor, desde el bebé hasta la persona mayor.

Estuve acompañando a niños y adolescentes psicóticos y autistas, niños en centros de acogida, personas mayores... pero la vida me trajo a Madrid y me fue complicado seguir con este trabajo así que me puse a buscar algo que fuese en el mismo sentido. Entonces, un amigo me habló del Shiatsu y mi cabeza hizo «clic».

Cuando empecé a estudiar Shiatsu trabajaba en un centro de acogida para menores protegidos como psicomotricista. Proponía



sesiones grupales e individuales. Con una paciente de 9 años necesitaba trabajar los límites corporales, la relajación, la autoestima, la conciencia corporal, y el esquema corporal... Así que empecé a proponerle sesiones de Shiatsu (estaba en primer año) y le encantó. Se relajaba mucho y valoraba de forma positiva esta presencia y atención que recibía. Pero finalmente la crisis hizo que suprimieran mi puesto. Seguí con el Shiatsu y un trabajo más «alimenticio», y después de unas pausas me titulé en 2018.

Este año finalmente me permití creer en mí y me lancé con mi proyecto Tribukokoro donde fui integrando el Shiatsu, la Psicomotricidad y mi papel de doula (acompañante perinatal). Me di cuenta de que nunca había dejado del todo mi papel de psicomotricista, ya que vía mis sesiones de Shiatsu acompañaba a las personas en cuerpo y mente.

¿Qué es el Shiatsu y la psicomotricidad?

Tengo que empezar este párrafo diciendo que me he pasado la vida contestando a esas dos preguntas. ¿Por qué será que siempre tengo que elegir cosas que la gente no conoce: ¡psicoqué? ¡shexo?

Pues al igual que contestamos a menudo una definición simplificada del Shiatsu: «Es como la acupuntura, pero con la mano en vez de las agujas» (y luego, si ves que le interesa de verdad, ya profundizas).

La psicomotricidad es: «Hacer que se mueva el cuerpo para que se mueva la cabeza». ¡Interesante, ¿verdad? Pues os hago la versión un poquito más extendida:

La psicomotricidad es una profesión paramédica reconocida en Francia por una diplomatura de estado. La psicomotricista (vamos a hablar en femenino incluyendo en esa «a» el género masculino, ya que la mayoría de esta profesión somos mujeres) acompaña



a las personas de manera global (corporal, motriz, cognitiva, afectiva e identitaria). «En esta perspectiva unitaria, al actuar sobre lo motor, nos dirigimos a las funciones intelectuales, al pensamiento, al estado emocional, a la consciencia de uno mismo, a las relaciones que cada uno mantiene con su entorno» (A.F.E.P.P.: Asociación Francesa de Estudiantes y Profesionales en Psicomotricidad).

«Basado en una visión holística del ser humano, sobre la unidad del cuerpo y de la psique, la psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y físicas en la capacidad del individuo a ser y actuar en un contexto psicosocial [...]. En el campo de la salud, la psicomotricista puede intervenir en la promoción del bienestar, la prevención, el cuidado, la reeducación, la rehabilitación y la terapia». (Ficha identificación de profesionales de psicomotricidad de la Federación Francesa de Psicomotricistas).

Así que tanto el Shiatsu como la psicomotricidad tratan de acompañar a la persona en su totalidad (física, mental y emocional) pasando por el cuerpo para tratar de encontrar un equilibrio.

El tacto terapéutico y la piel

En psicomotricidad, cuando se usa el masaje con un fin terapéutico, hablamos de tacto terapéutico. En ese contexto, el trabajo ya no se enfoca tanto en los síntomas físicos (aunque al favorecer la relajación todo el cuerpo se beneficia), sino más bien en trabajar los límites, la sensación de contención, la consciencia corporal, el bienestar físico, mental y emocional, y también el «Ser».

La psicomotricidad se ocupa de la relación entre cuerpo, movimiento y psique. Los psicomotricistas sostienen que los bloqueos o alteraciones en el cuerpo pueden reflejar, incluso a niveles inconscientes, conflictos



emocionales o psíquicos. Winnicott, uno de los grandes teóricos del desarrollo infantil, subrayó la importancia del cuerpo y la piel como un «espacio intermedio» entre el interior y el exterior. En su obra *El ambiente y los procesos de maduración*, habla del «espacio transicional», un concepto que tiene resonancias directas con el trabajo que realiza el Shiatsu, ya que esta técnica también facilita ese paso entre lo corporal y lo emocional, ayudando a la persona a «sentir» y, al mismo tiempo, a procesar sus emociones a través del cuerpo.

En este sentido, el Shiatsu trabaja con los canales energéticos del cuerpo, similar a cómo un psicomotricista interviene en la regulación del movimiento corporal, facilitando la conciencia corporal y promoviendo la integración psicoemocional. La relación cuerpo-mente se convierte en un «campo» donde las

tensiones no solo se almacenan físicamente, sino que también configuran aspectos del mundo emocional del individuo. Si el Shiatsu desbloquea zonas tensas o doloridas, no se está limitando únicamente a la liberación de nudos musculares, sino que también está abriendo la puerta a un proceso de toma de conciencia emocional, de integración y de liberación de traumas o bloqueos psíquicos.

Esto se refleja a través del sentir que te transmiten los clientes después de las sesiones:

«No sabía que me dolía hasta que me tocaste».

«Me siento viva».

«No me daba cuenta de que estaba tan hecha polvo».

«Me siento rara».

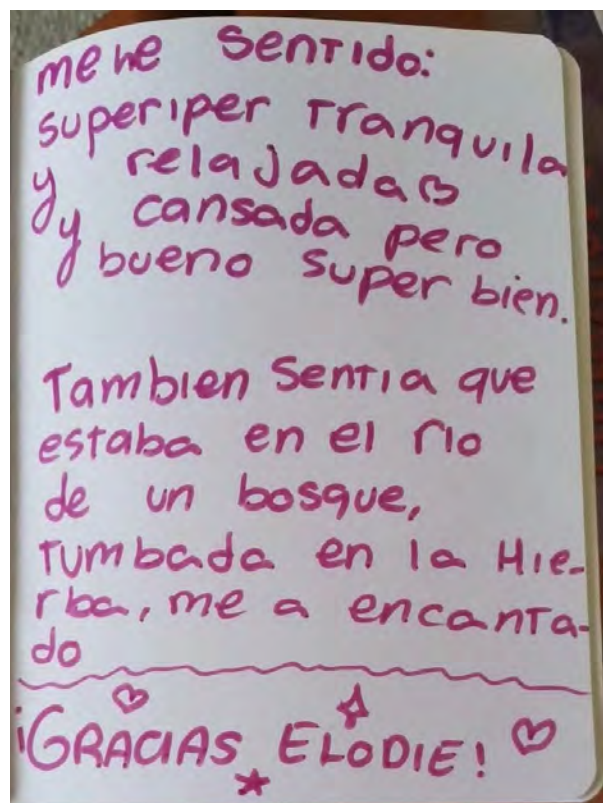
En todos estos testimonios lo que resalta es el SENTIR vía el TACTO. Y también a veces pasa directamente por la liberación emocional, llanto, risa o incluso enfado y malestar pueden estar al orden del día después de una sesión de Shiatsu.

Winnicott también introdujo los términos de «handling» y «holding» para referirse a los cuidados que aportan la madre y/o cuidador en los primeros años de vida y sobre los cuales se va a ir apoyando la construcción de la personalidad.

El holding es el acto de sostener (portear) emocional y físicamente al individuo, proporcionando un entorno seguro y protector. Winnicott lo describe como una función materna esencial durante los primeros años de vida, que permite al bebé desarrollar confianza y un sentido de seguridad. En shiatsu, lo podemos relacionar perfectamente con la forma que tenemos de sostener lo vivido a nivel emocional vía la escucha activa y sin juicio durante la anamnesis y después de la sesión, y el sostén físico y energético que damos durante la sesión propia.

El handling se refiere al manejo físico del cuerpo del bebé por parte del cuidador. Incluye los movimientos, el contacto y la manipulación del cuerpo (vía los cuidados más básicos como el baño, el cambio de pañal, el cambio de ropa...), lo que ayuda al bebé a formar una conciencia de su esquema corporal y a desarrollar una relación integrada entre su cuerpo y mente y una representación positiva de su cuerpo y sus límites corporales. En las sesiones de Shiatsu, la forma de tocar con presencia y cuidado permite a la persona soltar y sentir este bienestar y a la vez tener más consciencia de sus límites corporales, de su cuerpo, de su tono...

La piel está desde siempre vinculada con nuestro ser y nuestras emociones. Autores como



Didier Anzieu en *Le Moi-Peau* describe la piel como el «yo psíquico» y subraya cómo el contacto físico, tanto en un contexto terapéutico como en la interacción cotidiana, configura nuestra percepción de identidad. El Shiatsu, con su enfoque en la presión y el tacto sobre la piel, funciona como un medio para que la persona sienta su cuerpo de una manera renovada, restaurando no solo la función física, sino también el sentido de seguridad y pertenencia al propio cuerpo. Es una terapia que permite una introspección que va más allá del movimiento físico, accediendo a un nivel más profundo de conciencia emocional, lo que convierte el contacto terapéutico en un momento de renacimiento de la identidad psíquica.

Marco terapéutico

Tanto el Shiatsu como la psicomotricidad se desarrollan en un marco terapéutico que garantiza la seguridad, el respeto y la confidencialidad. Este marco no solo incluye el espacio físico donde se realizan las sesiones, sino también las normas éticas y las competencias del profesional que las lleva a cabo.

El marco terapéutico es esencial para establecer una relación de confianza entre el terapeuta y la persona atendida. En este espacio protegido, el cliente puede explorar sus emociones, tensiones y bloqueos sin temor a ser juzgado. En el Shiatsu, esta relación se basa en la escucha activa y el respeto por el ritmo y las necesidades de la persona. En la psicomotricidad, se añaden herramientas específicas para trabajar tanto el cuerpo como la mente, pero siempre bajo los mismos principios éticos.

Además, este marco terapéutico tiene un enfoque centrado en el presente, pero permite también que emerjan elementos del pasado, como memorias corporales o emocionales que se manifiestan a través del tacto o del movimiento. En este contexto, el terapeuta actúa como un guía, facilitando un proceso de autoconocimiento y sanación que respeta la singularidad de cada persona.

El Shiatsu y la psicomotricidad, al desarrollarse dentro de un marco terapéutico sólido, ofrecen una experiencia transformadora que promueve el equilibrio integral y el bienestar duradero.

El Shiatsu permite a los individuos acceder a una mayor autorregulación emocional, reduciendo la ansiedad, fomentando el autocuidado y, por lo tanto, promoviendo adultos más funcionales y resilientes.

Ventajas del enfoque psicomotor en el shiatsu

La integración del enfoque psicomotor en las sesiones de Shiatsu amplía su alcance terapéutico y potencia sus beneficios, especialmente con colectivos que requieren una atención especializada. Algunas de las ventajas más destacadas incluyen:

En psiquiatría infantil y adulta:

- Favorece la regulación tónico-emocional en niños y adultos con trastornos de ansiedad, depresión o estrés postraumático.
- Ayuda a integrar la percepción corporal, ayuda a definir el «cuerpo propio» definiendo los límites corporales y así asegurar la diferenciación entre fuera y dentro, en pacientes con dificultades en la imagen corporal, como ocurre en trastornos de la alimentación o esquizofrenia.
- Facilita la conexión con el presente a través del cuerpo, aportando una sensación de anclaje y seguridad.

Con cuidadores:

- Ofrece un espacio para la autorregulación emocional y el autocuidado, elementos fundamentales para prevenir el síndrome del cuidador quemado (burnout).
- Promueve la relajación y el bienestar físico, reduciendo tensiones acumuladas por la labor de cuidado.

En personas que han sufrido maltrato:

- Ayuda a restaurar una percepción positiva del cuerpo, trabajando en el respeto por los límites corporales y emocionales.
- Facilita la construcción de una sensación de seguridad interna mediante el tacto terapéutico.
- Permite la liberación de bloqueos emocionales y físicos relacionados con el trauma.

En el ámbito de la rehabilitación:

- Mejora la conciencia corporal y la movilidad en personas con secuelas físicas o neurológicas.
- Refuerza la integración sensorial y el esquema corporal, elementos clave en la recuperación de la autonomía.

Y podría seguir la lista ya que, con su capacidad para adaptarse a las necesidades de cada individuo, el enfoque psicomotor en el Shiatsu se convierte en una herramienta poderosa para promover el bienestar integral. Más allá de los beneficios físicos, estas sesiones ofrecen un espacio de escucha, respeto y sanación, donde el cuerpo y la mente pueden encontrarse para comenzar un camino hacia el equilibrio y la resiliencia.

En conclusión, el Shiatsu mucho más que un simple masaje, es una terapia corporal que permite, con el buen enfoque, acompañar muchas patologías y trastornos en paralelo de la medicina más convencional, aportando un enfoque holístico de la persona. El Shiatsu y la psicomotricidad se complementan al ofrecer un espacio de cuidado que trasciende lo físico. Juntas alivian síntomas no solo físicos, sino que también permiten estar más conectadas con el presente, favorecen el equilibrio psico-emocional.

En un mundo cada vez más conectado en el tejido virtual, y menos en lo físico, social y

emocional, donde las personas se desconectan de sus propios cuerpos, esas terapias recuerdan la importancia de detenerse, sentir y reconectarse.

Cada sesión se convierte en un encuentro único, donde el toque y la escucha activa crean un espacio seguro para redescubrir el cuerpo, procesar emociones y cultivar el bienestar.

«El verdadero viaje del descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos»

MARCEL PROUST

El Shiatsu y la psicomotricidad ofrecen esa oportunidad de redescubrir nuestro cuerpo y nuestras emociones, promoviendo un bienestar integral que trasciende lo físico y toca lo profundo del ser.

Elodie Rey
Tribukokoro



Fabian Bastianelli

VASOS MARAVILLOSOS: DÓNDE EMPIEZA TODO

No es tarea fácil sintetizar los vasos maravillosos en un texto corto.

No es ni otra técnica, ni otro concepto, ni un concepto separado de los 12 meridianos clásicos. Se trata de la vida, de la profundidad de todo esto. Todo empieza con un momento de encuentro. Cuando la energía del padre se ha encontrado con la energía de la madre, nuestro Big Bang ha comenzado. Como el Big Bang de nuestro planeta. Un torbellino de energía, en este torbellino la materia se condensa.

El uno y el todo (el centro y el infinito)

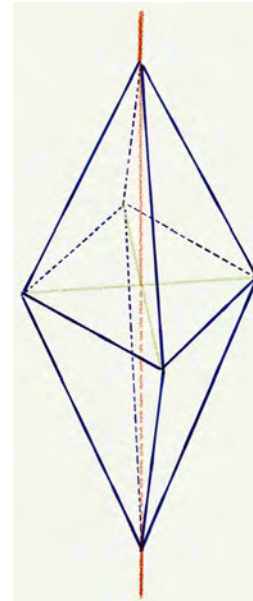
«Al principio reinaba el caos, que lo contenía todo, pero no organizaba nada. Entonces surgió la unidad suprema que marcó el comienzo de la transformación de las formas. Esta materia primordial en estado de vapor se dividirá. La parte pura, más ligera, formará el cielo, la parte más pesada, la tierra. Los vapores del cielo darán origen al principio yang; los vapores de la tierra darán origen al principio yin»

(Tao te king)

Al principio estaba el caos primigenio. Un gran todo en el que todo era excitante.

Este caos se dividió creando una estructura.

Como la sombra no puede estar sin luz, esta división se hizo primero en 2 lados: yin-yang. Luego, esto ha dado las direcciones y los 8 movimientos. En medio de estos principios, los seres humanos (y mucho más).



Somos el centro de nuestras propias experiencias. En shiatsu (y no sólo), podemos decir que sólo nuestros sentimientos son reales. Nuestros pensamientos son como nubes en el cielo.

Destello de vida

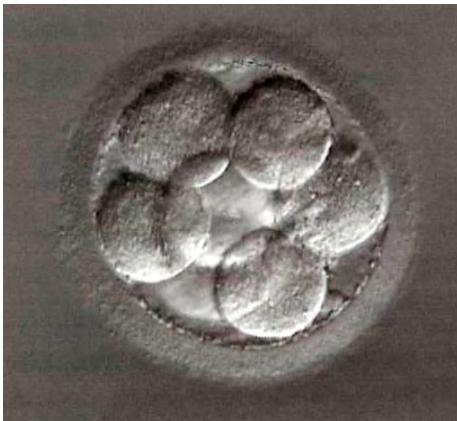
Imagina un óvulo, una especie de estabilidad. En el momento de la concepción, el espermatozoide que lo encuentra crea un movimiento, una polarización, como nuestro «taiji» (ver diagrama). Del **1** viene el **2**, se da un eje alrededor en torno al cual se organizará todo. El **2** se convierte en **4**, el **4** en **8**. Delante, detrás, izquierda, derecha, arriba, abajo, dentro y fuera. La división celular se pone en marcha silenciosamente y se organizará en el espacio. Primero con estas dimensiones, lo llamamos «mórula». Paso a paso, las células se especializarán y se convertirán en órganos, piel, esqueleto, etc.

Los meridianos se formarán. Gestionarán nuestra fisiología, el vínculo con los órganos y cómo puede distribuirse la sangre ki en todo el cuerpo. Pero, en el núcleo profundo de todo esto, hay 8 movimientos que estructuran *el ser* en el espacio.

En este tipo de proyectos tan asombrosos, la comunicación es la clave. Con unas pocas células contiguas, la comunicación puede ser sencilla. Mientras las células estén en contacto entre sí, la comunicación es directa.

Para entenderlo, podemos tomar el ejemplo de la creación de un pueblo. Se construyen unas cuantas casas en un campo y mientras los jardines se comunican entre sí, es fácil hablar/comunicarte con tu vecino/vecina. Pero a medida que el vecindario aumenta, la comunicación necesita encontrar mejores vías: carreteras, correos, caminos teléfono, etc.

Lo mismo ocurre en nuestro cuerpo. A medida que aumenta la división celular, se necesita una comunicación más específica: nervios, fascias, vasos sanguíneos, etc.



Creo que los vasos maravillosos son la primera vía de comunicación entre las células. Se organizan en un movimiento espacial y son el vínculo entre los **órganos extraordinarios** (útero, cerebro, hueso, médula, vesícula biliar y vasos sanguíneos). Los 12 meridianos vienen después para hacer posible la comunicación entre los órganos.

En el **Nanjing Suwen**, podemos leer que los vasos maravillosos no están separados de los meridianos clásicos. Ambos sistemas funcionan al mismo tiempo, pero no de la misma manera. De una manera muy sencilla, se podría decir que los meridianos se centran en la vía biológica y los vasos gestionan la presencia, el *aquí y ahora* en el tiempo y el espacio (pero esto necesitaría un desarrollo y un viaje por carretera hacia *las 6 capas o 6 grandes meridianos*, los 3 tesoros y algo más de filosofía).

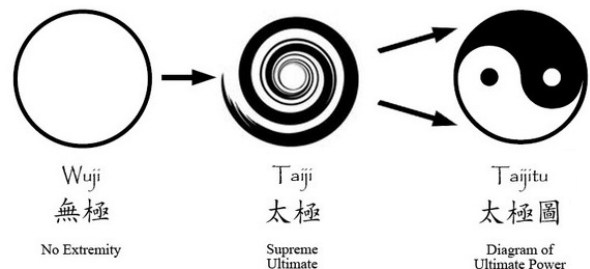
Tiempo y espacio

Huum... ¿parece confuso todo esto?!

Por supuesto y en absoluto.

Nosotrxs, estamos acostumbradxs a utilizar un enfoque dividido: bueno-malo, cielo-infierno, yin-yang, etc. En Asia tienen matices: algo malo puede tener algo de bondad dentro, podemos encontrar algo de blanco en este negro, siempre hay yin en el yang o yang en el yin. Eso es dinámico.

Luego, los 12 meridianos gestionan nuestra vida biológica desde el nacimiento hasta la muerte (el nacimiento es la chispa de luz, nuestro comienzo temprano). Los 8 vasos gestionarán cómo el alma evolucionará, aprenderá e incorporará las diversas experiencias. Entre el Cielo y la Tierra, en nuestra verticalidad, desde los pies hasta la coronilla.



Mira este dibujo: 8 caras, 12 aristas, las direcciones.

El vínculo de la Tierra es un vínculo temporal, la materia cambia y evoluciona. El vínculo del Cielo está más allá del tiempo (y más allá de nuestra comprensión quizá). Es una cuestión de ser, evolucionar más allá de la forma. Es el fuego dentro de nosotros, no el fuego que quema, el que ilumina. Quizá por eso en todo el mundo hay tanto pensamiento filosófico.

Volvamos a los vasos extraordinarios en el tiempo. En el Nanjing Suwen, leemos que las mujeres tienen un ciclo de 7 años, los hombres un ciclo de 8 años. En cierto modo, ambos tienen ciclos de 7 y 8 años. Un ciclo aparente, el otro subyacente.

Así, cada persona, en la vida, se registrará por estos ciclos más o menos obvios.

El fin y el principio

Somos un espíritu que experimenta la materia. Toda nuestra vida estará orientada hacia la gestión de la experiencia. En esencia, se trata más bien de digerir las experiencias vitales.

Cuando practicamos Shiatsu, no es tan difícil aliviar los síntomas (que trae el/la paciente), pero es completamente otra historia poder vislumbrar la raíz del problema. En ese sentido, tratar con vasos maravillosos no es otra técnica diferente. Con comprender, concienciar y algún trabajo involucrando los **tsubos**, somos capaces de actuar tanto sobre el síntoma como sobre su origen para hacer posible el camino de desarrollo de cada persona. Por supuesto, todo esto parece un acercamiento totalmente conceptual.

Para mí, «maravilloso» significa «más allá de nuestra comprensión habitual». Aunque el ser humano pueda manipular la genética, no puede crear vida. La creación de la vida sigue estando más allá de nuestra comprensión, extraordinaria, maravillosa.

Personalmente, llevo 20 años con la práctica de los vasos maravillosos. Cuando presiono mi mano hacia abajo no sólo estoy tocando un cuerpo, sino a toda una persona, es el espíritu interior, a través del cuerpo.

Trabajando los vasos, ayudas a las personas receptoras a volver a su centro, a estar en su propio eje. Su **Eje** para ir por la vida. Su **Centro** para ser consciente de lo que se es.

Las experiencias de la vida están marcadas en el cuerpo y ésta es la verdadera memoria. Los vasos maravillosos pueden ayudar a fluidificar y digerir las experiencias cristalizadas en el cuerpo.

Pruébalo, tiende puentes dentro de tu práctica de shiatsu usando los puntos de apertura, serenamente, suavemente, conscientemente, siente lo que ocurre en el tsubo y en tus dedos y tal vez el receptor perciba algunos cambios «extraños».

Ah, y etimológicamente, estos meridianos se llaman Qi Jing Bai Mai / JP: Ki Kei Hachi Myaku 奇経八脈, que significa literalmente «*de los meridianos brotan 8 corrientes*». Como indica, es una invitación a que nos atrevamos a salir de los caminos trillados.

BIOGRAFÍA Fabian Bastianelli ha aprendido el Meridiano Extraordinario con Kawada sensei entre 2003 y 2011. Lo ha integrado en su práctica y ha investigado sobre ese tema aplicado exclusivamente al shiatsu. Ahora enseña y comparte su propia experiencia.

WEB PERSONAL www.fabianbastianelli.com | **LA ESCUELA:** www.odoshiatsu.be

Gill Hall

INTENCIÓN O ATENCIÓN INTENCIONAL

Viene Raquel a su primera sesión de Shiatsu. Se lo han recomendado dos personas cercanas, que vienen a verme a menudo. Las otras vienen porque el shiatsu tiene magia. Suelen venir cuando les duele algo, probablemente la espalda o el cuello.

Cuando le pregunto a Raquel sobre la motivación para venir a verme, me dice que quiere que le quite el dolor porque le han dicho que es como magia. (Un dato importante es que el español no es la lengua materna de Raquel y puede que se haya confundido algo en la traducción).



Quizá te suene el escenario.

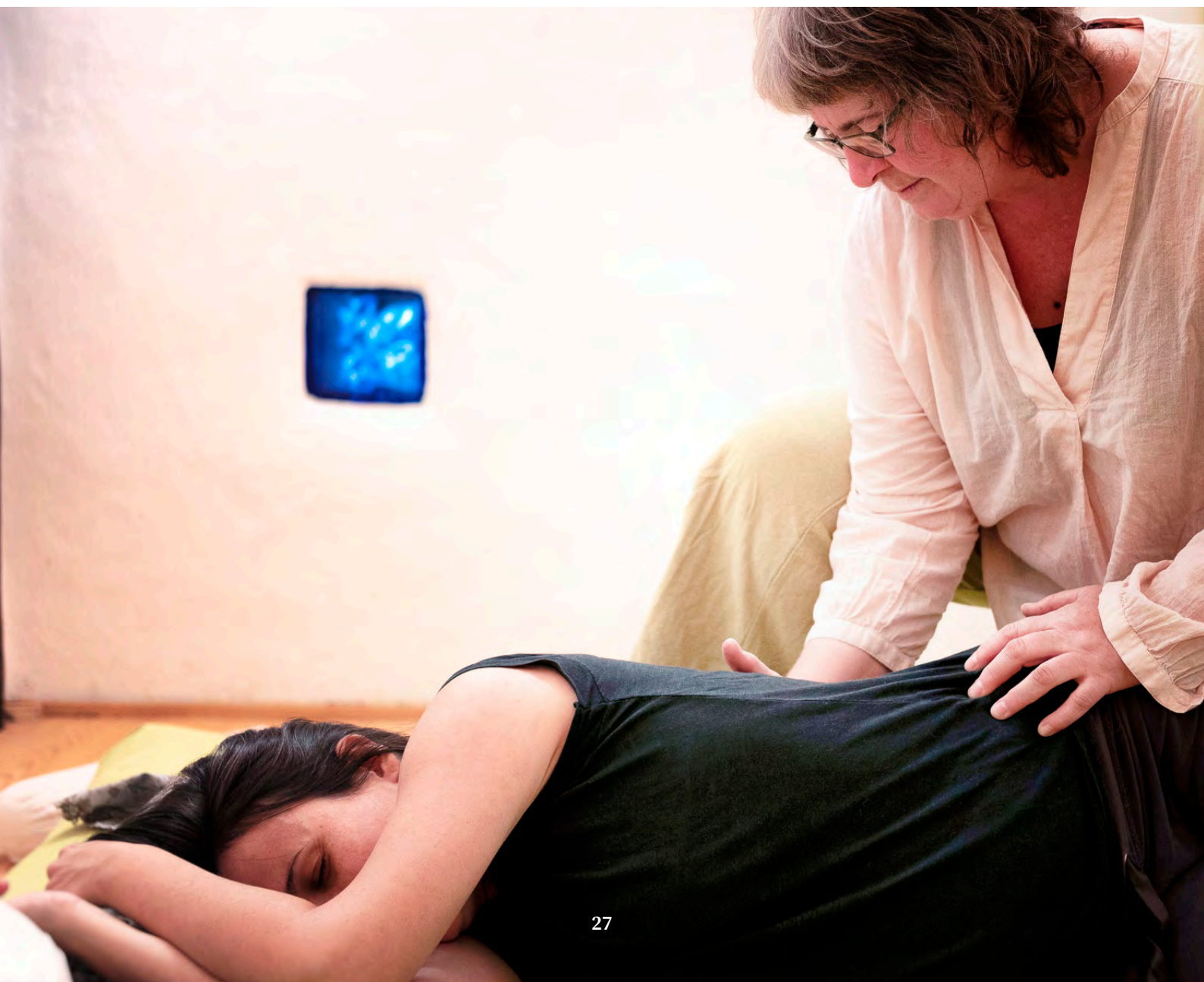
Mi visión del Shiatsu Zen ha sido influenciada por mis estudios de Sei-Ki con Kishi. Si desconoces el Sei-Ki, se caracteriza por una filosofía basada en el no-hacer, que en chino se conoce como Wu Wei.

Sin embargo, hay mucho hacer en el Shiatsu Zen que practico, y a la vez mucho Wu Wei.

Últimamente en clase, hablamos a menudo sobre la intención y la atención. En este artículo recogeré ideas en torno a la intención y atención, fruto de todo ello, de mi proceso de aprendizaje y práctica del Shiatsu y de lo que estudio en la práctica del Chi Kung.

Volvemos a estas mujeres potentes que recomiendan el Shiatsu a otras. Digo mujeres potentes porque lo son, en sus carreras profesionales y en su manera de vivir la vida. Cuando se sientan en el futón y me cuentan sobre su dolor, no me piden que les arregle nada, ni que les quite nada. El dolor, en este contexto, es como una alarma que pones en el móvil para no olvidar cambiar la clase de Pilates o reservar entradas a un concierto. El dolor les ha recordado la importancia de cuidarse y que hace un mes o mes y medio no vienen al shiatsu, por ejemplo.

Antes de hablar de la intención como parte de una sesión de shiatsu, quiero primero aclarar alguna cosa. La intencionalidad es



central en un camino vital consciente. En shiatsu hay técnicas, teoría y sobre todo una intención basadas en unos principios fuertes. Los principios de sostener la autorregulación de las personas, de la fe y confianza en que el ser en su totalidad tenga los recursos apropiados para forjar su camino en esta vida material; y del amor que nos conecta a todas. Éstos eran los principios que me atrajeron para cultivar el arte del shiatsu. Continúan siendo los más llamativos en mi experiencia docente y diría que aplicar estos principios hace que el Shiatsu se distinga de la mayoría de las técnicas manuales.

Ahora quiero hablaros de la intención, que no es igual que la intencionalidad. La intencionalidad se da cuando hay una intención de provocar un cambio o incluso corregir algo en las personas que acuden a la consulta.

Hay una línea muy fina entre apoyar a alguien a autorregularse y ser agente de esta autorregulación. Es el tema que ocupa horas de tertulia en los encuentros de shiatsushis y a menudo nos lleva a momentos de polarización. Intención suena fuerte y no lo usamos habitualmente. Suavizamos empleando el concepto de «ayuda». No me arriesgo a poner en tela de juicio la intención buena de ayudar que podamos tener.

Mi deseo es invitar a las lectoras a pensar en cuando una profesional de shiatsu abandona su necesidad de ayudar, de manera que la sesión pueda transformarse en un espacio donde la cliente tiene autonomía.

Al descubrir el shiatsu me cautivó la idea de que pudiéramos ser responsables de nuestra salud. Para entonces había experimentado lo que es ceder el control de mi salud a equipos médicos, por supuesto con el resultado positivo de estar viva. Sin embargo, había perdido la confianza en mi organismo, sentía la impotencia ante la enfermedad y buscaba la respuesta en otras personas más expertas

que yo. La casualidad de empezar a estudiar y recibir shiatsu me despertó un apetito voraz para desenvolver mi propia autonomía. Devoraba el Tao Te King de Lao Tse, otros textos y empecé una práctica diaria de Chi Kung. Pensar en un ser holísticamente, cuerpo-mente, con las capas emocionales, físicas y hasta espirituales inseparables, dio sentido a muchas cuestiones que me rondaban sobre la salud y la enfermedad, y no solo en cuanto a la salud física sino también mental, emocional, la salud como algo global. Nunca he soltado estos aprendizajes y llevo más de dos décadas en búsqueda de afinarlos en la práctica.

Probablemente estemos todas de acuerdo con la teoría o la filosofía. En las páginas web de las compañeras siempre leemos sobre cómo el shiatsu apoya la autocuración, armoniza el Ki y promueve el bienestar; si tal tsubo es bueno para el tránsito intestinal, o si el Vaso Maravilloso gobierna el recuerdo exacto y las múltiples formas de diagnosticar. Sin embargo, a lo largo de los años de formación, surgen contradicciones.

Tenemos una polémica habitual en la formación entre el cultivo de la práctica a través del prisma de la cultura del Ki japonesa, el enfoque al cultivo del Hara y el desarrollo de la propiocepción que nutre la intuición versus la sobrecarga de la teoría. El modelo, tan occidental, de historial que se crea para documentar el acompañamiento de la cliente, refuerza el apetito para dicha teoría, y reconozco que nuestra propuesta de documento en la formación está en una evolución continua mientras nos esforzamos por encontrar un modelo más coherente con la práctica.

Es verdad que transicionar a un modelo oriental y adaptarse a un nuevo paradigma requiere una base teórica. Y a la vez, cribar tanta información para quedarse con lo esencial y lo auténtico es complejo y a veces lleva



a confusión. Es como navegar en un laberinto sin ahogarse en un mar de información o de teoría.

En mi práctica personal toco bastantes tsu-bos, todos los canales y Vasos. A la vez doy mayor importancia a la manera de contactar, conocida como Tekiatsu, más que a la localización de ellos y la evaluación de su efectividad dentro de un marco de mejora de una distorsión en la armonía.

En mi caso la intención está en acompañar y no en dirigir un proceso.

La ausencia de una intención en el diagnóstico inicial crea un vacío que permite movimiento de Ki. Sabemos que el exceso da lugar a Estancamiento y si hay una intención fundamental, es que el Ki fluya. Masunaga

hablaba de la «sensación vital primitiva» o de sentir la realidad, cuando se refería a Sesshin. Desde mi punto de vista Sesshin es lo que pone el «Zen» en Shiatsu Zen y se ha simplificado a menudo la definición de Sesshin como diagnóstico a través del contacto.

En realidad, para Masunaga era la práctica de permitir que el kyo-jitsu sucediera, que la polarización encontrase movimiento hacia la homeostasis. Lao Tse decía:

«El Tao genera el uno. El uno genera el dos. El dos genera el tres.

Y el tres genera todas las cosas.

Todas las cosas contienen en su interior el yin y el yang y obtienen la armonía por la combinación de esas fuerzas».

Nuestro saber estar en la práctica del shiatsu, es el de «life empathy», que describía Masunaga como una práctica del yo y la otra como una sola, viendo a la otra sin juicio. Plantear, corregir o mejorar algo sin juzgar no parece posible.

Considero que el desarrollo de la atención desde una intencionalidad se encuentra entre las competencias sutiles, las «soft skills». Otras podrían ser el desarrollo del Hara, la percepción del campo, de la otra y del interior, el sentir del Ki y la postura. Tener la metahabilidad de atención permite tener la sensación global de lo que ocurre en el campo creado en la sesión, además de la sensación en la mano, entre las manos, en los canales y a la vez en el campo. Una atención abierta aporta información desde el presente y nos alerta a lo emergente.

Todo ello parece el desglose de lo que es en realidad la intuición. Entramos en otra polémica en torno a nuestra práctica. La intuición trae un aire de misticismo, new age, que no encaja bien en el modelo occidental. Llevo tiempo con el incómodo traje de intuitiva puesto. Es incomodo por haber sido puesto por otras, a veces con respeto y otras veces como crítica. También lo llevo conscientemente. Aprovechar la intuición en mi relación con el shiatsu es el camino que más me atrae. Aquí quiero hacer entender la intuición como la suma de sus partes. De esta manera se abre la posibilidad de cultivarlo como práctica.

Me gustaría poner la atención en un contexto cultural. En Chi Kung se usa mucho la frase «el Yi dirige el Chi», traducido a menudo como «la Mente dirige la Energía». Sabemos que hay términos en el shiatsu que son imposibles de traducir. Ki o Chi es el más difícil y merece tomos para explicar lo que es. Yi tampoco es fácil. Podemos entenderlo como mente, pensamiento, intención, atención, capacidad de comprender nuestra espiritua-

lidad...El contexto es todo. Y en el contexto del Chi Kung, y para mí el Chi Kung es la práctica estelar para complementar el cultivo de la presencia y la atención adecuadas para el shiatsu, es el Yi que dirige el Chi. Es la atención o la consciencia y dirige el Chi como si fuera una directora de coro, de estas directoras que confían totalmente en las personas integrantes del coro. Donde se pone la atención acude el Chi.

Luego al seguir, sería medir el grado de concentración de la atención, y por tanto, se podría medir el grado de concentración de la atención, y del mismo modo, la intensidad del efecto sobre el Chi.

Te invito a probar un ejercicio sencillo. Sentarte, como si fueras a hacer shiatsu, y poner toda la atención en las manos. Primero lo que



ves, los dorsos de las manos, y luego lo que sientes, las palmas. ¿Cómo es la sensación? Ahora empieza a alejar las manos entre sí, a la distancia natural que se suelen encontrar cuando estás tocando a alguien en una sesión. ¿Cómo es la sensación ahora?

Probablemente has sentido calor o hormigueo y las manos grandes. Propongo este ejercicio para ver cómo es la atención en algo fijo y para mostrar cómo reacciona el Ki enseguida. El siguiente paso es sumar la escucha, y no solo la escucha normal sino la escucha expresada en el ideograma chino, que pone la oreja y el corazón, el Ting. Y que se trate de una atención relajada y que siga el movimiento. Te propongo descubrir los polos extremos de tu capacidad para poner atención, desde lo más agudo y enfocado a lo más abierto.

Este pequeño experimento probablemente resultará familiar a alguien con una práctica de relativamente poco tiempo en el shiatsu, la meditación, el Chi Kung, el Tai Chi o cualquier práctica parecida. El reto viene cuando esta atención carece de intención. Evitar sentir el movimiento del Ki y querer llevarlo a un Kyo para llenar, en vez de, sencillamente, sostener el contacto y la atención; o sentir tensión y querer saber el origen, cuando se puede simplemente reconocer esta tensión y permitir que se vaya soltando sola. El Yi en calma y estable, sin necesidad de ego, va a aportar los ingredientes para realmente apoyar la autorregulación de la otra persona. «Lo fácil es difícil» como decía Lao Tse.

Y a continuación dijo «lo difícil es fácil». Te propongo practicar este nivel de consciencia y atención para aumentar nuestra vibración. Vibramos nosotras y la persona que acompañamos entra en resonancia. Además, cuando no hay intención tampoco hay expectativas. En su lugar hay espacio, incluso vacío, este lugar mágico donde se ofrece la posibilidad de transformación. Muchas clientes descri-

ben el rol de la profesional como un espejo. Al preguntarles sobre este espejo no me dejan de sorprender. Hablan de reconocer su propio potencial, sus recursos, su verdad. Encuentran confianza, calma y su propio ritmo. Considero lo que describen como un acompañamiento.

Lo que he comentado ahora es que, si solo conectáramos con otra persona con atención, lo habitual es que pasen cosas. Sin embargo, no describe todo lo que es shiatsu. Existe el Wu Wei en el hacer también. Conectar con el Yin, de manera más estática, con más presencia y atención, se podría considerar nutritivo, material, sólido lo que crea esta fuerza magnética y como consecuencia produce una autorregulación en el nivel de las sustancias Yin en el cuerpo, en el Jing, o en la Sangre y los Líquidos. La regulación de las Sustancias más Yang es dinámica. Se requiere otro esfuerzo en el momento de poner la atención cuando estamos en la acción. En el caso de ser conexiones muy elevadas, se puede sentir un desarraigo. Se sabe que para desarrollar la conexión con el Cielo hace falta Tierra. Quiero decir que, cuanta más presencia se tiene en Hara, más se puede expandir y en el momento de poner atención es importante no perderse en la expansión. Al inicio de la práctica del shiatsu, es normal vivir unos viajes geniales, y con el tiempo se ve la importancia del anclaje para sacar provecho del «viaje» para que no se quede en una bonita vivencia.

Además de la cualidad del contacto en los canales y vasos, están también las maniobras muy físicas, las rotaciones y estiramientos. Se puede estirar o rotar para desbloquear y eso en sí es muy positivo y gustoso. Una maniobra con atención, sin embargo, parece desenvolverse sola y conecta a la persona con su movimiento natural. Es habitual acompañar a la otra en una movilización y sentir cómo brota su movimiento o resistencia. Poner atención en cualquier diálogo entre los

dos cuerpos es poner a la cliente en el centro, ofrecerle opciones y apoyarle para conectar con sus herramientas y no con las tuyas.

Volvemos a Masunaga y su trabajo de investigación en el campo de shiatsu. Al morir tan joven su trabajo se quedó con muchos cabos sin atar. Incluso su mapa de extensiones no era el definitivo, estaba aún en continua corrección al morir. Se ha enfocado en muchos aspectos de su trabajo, sin embargo, hay otros aspectos, como es el Sesshin, especialmente la manera de emplearlo en la evaluación de zonas reflejas en espalda y Hara, que podrían recibir más interés. Masunaga decía que el shiatsu sirve para llegar

al Satori, la autorrealización. A través de la conexión entre dos seres en resonancia y la armonía Kyo Jitsu, hay conexión con la fuente o la unidad. Propongo dejar la intención a un lado y dar más espacio al cultivo de la atención y el dejar hacer. Te invito a dejar que te sorprenda la capacidad de autonomía en la regulación.

*uso Chi en vez de Ki en este caso por ser Chi Kung una práctica fundamentalmente de la China. El Ki se usa en la cultura japonesa.

Gill Hall es directora de la escuela Ameba Shiatsu en Madrid



José Antonio Espeso

MEDITACIÓN: EL ARTE DE SABER ESTAR EN TODAS LAS COCINAS

Meditación: La ciencia interior

A lo largo de la historia, la meditación ha sido objeto de innumerables reflexiones y enseñanzas. Grandes maestros han diseñado estrategias seductoras para guiarnos hacia nuestro interior, ese espacio tan cercano y, paradójicamente, tan esquivo.

Pero a menudo evitamos este camino por diversas razones: un ritmo de vida demasiado activo, el temor a enfrentar nuestras sombras, la falta de habilidades, o simplemente no comprender su propósito.

La forma en que iniciamos esta búsqueda interior o la evitamos está condicionada por nuestras barreras: mentales, emocionales, físicas o ambientales. Éstas pueden ser utilizadas como puntos de partida para superarlas o como límites dentro de los cuales operamos. Los efectos de estas decisiones se reflejan en nuestra sensibilidad, alerta, flexibilidad, consciencia y relajación.

Atraverse a traspasar estas barreras es una tarea vital para los seres humanos. Sin em-



«Tu tarea
no es buscar
el amor,
sino buscar
y encontrar
dentro
de ti todas
las barreras
que has
construido
en contra
de él»

RUMI

bargo, no debe convertirse en un esfuerzo desmedido o forzado. En cambio, la meditación nos invita a encontrar espacios donde el fluir sea natural.

Autoconocimiento y de los 5 elementos

El autoconocimiento es clave en este proceso. Una herramienta poderosa para ello es el modelo de los cinco elementos de la medicina tradicional china, que describe las fuerzas fundamentales de la naturaleza presentes también en nuestro interior.

Ciclos de generación y control

- **Ciclo de Generación:** Representa la nutrición natural entre elementos y actúa como un reloj. Por ejemplo, el Agua nutre a la Madera, la Madera alimenta el Fuego, el Fuego genera cenizas que enriquecen la Tierra, y así sucesivamente.
- **Ciclo de Control:** Actúa como un mecanismo regulador. Por ejemplo, el Agua apaga el Fuego, el Metal corta la Madera, y la Tierra contiene al Agua.

Con uno tenemos el acelerador y con el otro el freno. Esto permite tener un sistema en un equilibrio dinámico en el que gradualmente cada uno de los elementos tendrá más protagonismo en función de la necesidad de cada momento.

Hay efectos **locales**, como el frío que afecta al Agua, el calor al Fuego, el otoño favorece la interiorización, o que los yoguis eligen que la energía del Pulmón esté en máximo alrededor de las 5 a.m. para realizar sus pranayamas.

Y también hay efectos **distales**, como por ejemplo cuando hay humedad, lo que hace que el frío lo sintamos más intenso, por la activación de la línea de control de la Tierra al Agua.

También hay **puntos muertos** en los que no hay un efecto directo o visible; es como los

pedales de una bicicleta, hay ángulos en los que una pierna mueve la bicicleta con facilidad y hay otros en los que no, por mucho esfuerzo que hagas.

Influencias físicas y energéticas

Factores como el clima, la hora del día, o el estado emocional, afectan los elementos en nuestro interior, tanto localmente como distalmente a otro elemento.

Los órganos y meridianos asociados a cada elemento son:

- **Agua:** Riñones y vejiga.
- **Madera:** Hígado y vesícula biliar.
- **Fuego:** Corazón, intestino delgado, pericardio y triple calentador.
- **Tierra:** Estómago y bazo.
- **Metal:** Pulmones e intestino grueso.

A nivel corporal la Tierra nutre las extremidades y los órganos del abdomen. Junto con el Metal, que ayuda a bajar el ki hacia las piernas, colaboran en un concepto muy usado en meditación, que es el enraizamiento, el anclarnos a la materia.

La Madera rige las articulaciones y el movimiento.

El Agua, la energía vital y su manifestación del estado de la columna vertebral y espalda, en general generando alineamiento.

El Fuego conecta todas las cadenas musculares y le da integridad.

En terapias como el shiatsu, se trabajan los meridianos mediante presiones que estimulan cambios bioeléctricos, influyendo en el metabolismo celular sin introducir sustancias externas. Estas prácticas también liberan tensiones somáticas, mejoran la sensibilidad y ayudan a regular el nivel de llenado de cada uno de los 5 elementos.

El impacto de las emociones

Las emociones están vinculadas a los elementos y pueden manifestarse como adicciones emocionales:

- **Agua:** Necesidad de protección.
- **Madera:** Deseo de estimulación.
- **Fuego:** Anhelo de enamoramiento.
- **Tierra:** Sentirse necesario.
- **Metal:** Búsqueda de razón.

A nivel expresivo, las emociones también tienen correlaciones:

- **Agua:** Miedo.
- **Madera:** Grito.
- **Fuego:** Risa.
- **Tierra:** Canto.
- **Metal:** Llanto.

Las decisiones pospuestas, el exceso de actividad, la contención emocional, las posturas físicas que duran demasiado tiempo, dejan también su impronta en nuestro cuerpo y sobre el estado de los meridianos y hacen que no reaccionemos a tiempo. Esto es el germen de la **ansiedad**, reaccionamos antes de que llegue el estímulo; o en el polo opuesto, la **depresión**, hay un hecho que ocurrió en el pasado, una pérdida, una tristeza, que hace que siga todavía presente.

A nivel general, la gente tiene mucha necesidad de gritar. Basta con ir a un campo de fútbol o a un bar donde haya mucha gente y te pongan la música alta para observarlo. Esto ayuda a regular la energía de la Madera. Normalmente se trata de una liberación física, pero no hay aprendizaje de porqué la rabia o la frustración está ahí, al no conectarlo con la causa real que la produjo. Es como echar a un ladrón de tu casa, pero al seguir dejando las puertas abiertas, entrará al día siguiente.

Ciclo de una experiencia

Las emociones van ligadas a los ciclos vivenciales. Conocer sus etapas asociadas nos dan pistas para saber dónde fluye o no nuestra energía vital:

1. Conexión.
2. Impresión.
3. Sensación.
4. Reconocimiento y aceptación.
5. Expresión.
6. Aprendizaje.
7. Integración.

Entre estos pasos pueden surgir **Resistencias:** Desconexión, Negación, Proyección, Rechazo, Represión, Huida del aprendizaje, Apego.

Este ciclo tiene una asociación directa con cada uno de los 7 chakras. Hay muchos elementos cruzados con el mundo de los meridianos.

Aspectos mentales

La Tierra tiene que ver con la capacidad de concentración. El Metal con la precisión. El Agua con la estrategia. La Madera con las decisiones y la planificación. El Fuego con la claridad mental y la Iluminación.

Terapias versus meditación

En shiatsu se usa el diagnóstico en el Hara para identificar cuál de las 10 líneas de fuerza está más activa dentro de los ciclos de generación o control. Da prioridades de actuación que son útiles de atender cuando hay problemas agudos o crónicos.

Pero también se puede usar nuestra intuición en base a las funciones expresivas asociadas a cada elemento e ir ganando experiencia en base a los efectos que se produzcan o no en nosotros, e ir diseñando una meditación

para escenificar diferentes ciclos completos de una experiencia con todas las etapas.

Ir rotando de estrategias siempre es saludable y hará que encontremos sorpresas.

Tipos de actuación

TIERRA - QUIETUD

Abdomen - Extremidades - Canto

METAL - ENRAIZAMIENTO

Respiración - Estiramientos - Llanto

AGUA - ACTIVACION

Chakras - Meridianos - Sexualidad

MADERA - COORDINACION

Movimiento - Rabia

FUEGO - INTEGRACION

Expansión - Comunicación - Risa

Estrategias de meditación

Dispersar el control mental

Un ingrediente importante es empezar a desactivar fuentes de ruidos y estímulos, empezando por los externos y luego abordando los internos.

Hoy en día estamos borrachos de estímulos y de información. Este aspecto nos puede ayudar al desarrollo de nuestra conciencia o, por el contrario, a ahogarnos en una sopa de confusión que nos aleje del sentir y del proyecto vital que está dentro de nosotros. Tenemos una capacidad limitada de manipulación de dichas señales y necesitamos respetar los ciclos naturales de actividad y descanso para que no estemos descompensados por dentro.

Enraizamiento y ahorro energético

Las artes marciales fomentan el movimiento eficiente desde el centro de gravedad ahorrando tensiones innecesarias y gasto inútil de esencia.

Cuando estamos bien enraizados hay más tranquilidad, menos actividad mental y más claridad.

Activar la energía

Es muy común que la gente esté bastante agotada. Si la energía vital está muy baja vamos desactivando funciones que no consideramos prioritarias, produciendo un cierto olvido de que ciertos procesos, decisiones, acciones, sensaciones necesitan una cierta resolución.

Para despertarlos, una opción es activando la energía vital a través del sistema de meridianos, chakras o la sexualidad.

Desarrollar la sensibilidad

El masaje y el shiatsu son una forma muy eficaz de ir disolviendo las tensiones somatizadas que limitan nuestra sensibilidad.

Las técnicas respiratorias colaboran igualmente a ello.

Liberar las emociones

Quitarnos carga emocional hará que nuestro proceso vital sea más ligero y fluido y hará que haya menos actividad mental asociada a cada emoción retenida.

Expandir la energía

Implica ir más allá de nuestros límites y hábitos fijos. Muchas veces se puede conseguir generando una situación controlada de estrés en la que vayamos incrementando poco a poco diversos elementos simultáneos que haya que coordinar.

Si se usa un sistema de chakras, empezando por el primero e ir subiendo.

Si se usa el sistema de meridianos, conectar los extremos de los meridianos yin (alrededor de los pulmones) y los meridianos yang (cara) con los pies y manos. Estirando dichas

cadenas musculares y dándoles vida activando alguna función.

Aprender del proceso

El silencio nos ayudará a poner en orden los aspectos mentales y terminar de completar la experiencia integrándola dentro de uno.



Propuestas prácticas

- **Dispersar el control mental:** Ver el fuego de una chimenea o una luz estroboscópica, girar los ojos en círculos mirando al techo, respirar de manera caótica por la nariz, hablar en Giberish (galimatías sin sentido), Glosolalia (emitiendo sonidos como un bebé jugando por todos los rincones de su garganta), leer Jap Ji (kundalini yoga)...
- **Enraizamiento y ahorro energético:** Correr, saltar, articular la cadera, estiramientos de piernas, andar muy muy lento.
- **Liberar emociones:** Reír, llorar, expresar la rabia y el miedo, cantar. Masajear el cuerpo buscando puntos de dolor y fomentar la liberación vocal en ellos. Si se hace sobre genitales o próstata, activar previamente la sexualidad. Buscar la totalidad y la intensidad, que todas las partes del cuerpo colaboren en la expresión.
- **Expandir la energía:** Saltar con los brazos en alto 10 minutos gritando el sonido «Jar» en el abdomen al tomar tierra. Masajes en pies, manos, pecho y cara. Conexión de todas las cadenas musculares. Activar los chakras (respirando, cantando, bailando). Nadabrama (generar un zumbido con la boca cerrada). Danza del giro de los derviches.
- **Integrar el proceso:** Quedarse quieto 15 minutos con los brazos en alto. Sentarse en silencio con la espalda alineada. Estar tumbado sin moverse.

Que disfrutes del viaje.

José Antonio Espeso

Ingeniero de telecomunicación

Facilitador de meditación

Terapeuta de shiatsu

Mike Mandl

EL CONCEPTO H.O.P.E: SUPERAR LAS CRISIS CON LA AYUDA DEL SHIATSU

El shiatsu tiene el potencial de ser la forma más holística y eficaz de apoyo a las personas en situación de crisis. Para ello, debemos comprender cómo afectan las crisis a nuestro sistema, qué dinámicas se manifiestan y cuál es la mejor manera de abordarlas.

¡Qué tiempos! Crisis y focos de tensión por todas partes. Las guerras. El medio ambiente. La espiral inflacionista. El hundimiento de las estructuras laborales. Además de las tensiones sociales y turbulencias políticas. No hay final a la vista. Estamos hablando de crisis a nivel macro, es decir, crisis que escapan a nuestro control. E independientemente de que sean escenificadas o exageradas por los medios de comunicación, la vibración básica es palpable, el estado de ánimo básico se colorea, la situación meteorológica general está torcida. A esto se suman las crisis a nivel micro. Crisis que han surgido de nuestro espacio personal, ya sean de salud, emocionales o financieras. Y con demasiada frecuencia, las crisis globales e individuales se solapan, sin dejarnos tiempo ni para respirar ni para digerir.

En general, hablamos de crisis cuando una persona se enfrenta a acontecimientos tan intensos en alcance y duración que la capacidad del individuo para afrontarlos se ve superada y las estrategias de afrontamiento disponibles ya no son suficientes. Estos acontecimientos pueden producirse de forma rá-

pida e inmediata o acumularse a lo largo de un periodo de tiempo más prolongado. En última instancia, sin embargo, siempre se trata de algún tipo de pérdida o cambio.

Pero tanto si se trata de una crisis de pérdida como de una crisis de cambio vital, toda crisis encierra también la oportunidad de resolverla. Sin embargo, si no se encuentra una solución, el curso negativo de una crisis puede afianzarse cada vez más y culminar en una catástrofe. Por lo tanto, es necesario un apoyo integral. El shiatsu es ideal para ello por su trabajo específico con el cuerpo, el alma y el espíritu. Porque se necesitan los recursos de los tres niveles de nuestro ser poderosamente combinados para maniobrar realmente para salir de una crisis...

Individual pero siguiendo un patrón

Una crisis es siempre una cuestión muy personal. Lo que desvía a una persona de su curso es completamente irrelevante para otra y viceversa, por supuesto. Las habilidades de que disponemos para afrontar situaciones de crisis son el resultado de todas nuestras decisiones y experiencias anteriores. Y éstas son diferentes para cada persona. Por lo tanto, una base importante es el respeto y la comprensión de cada situación individual, ya que siempre es una cuestión de experiencia subjetiva.

Y sin embargo, una vez que nos encontramos en una crisis tangible, hay ciertas dinámicas

y patrones que son similares y cuya comprensión nos proporciona una valiosa orientación en nuestro trabajo con shiatsu. Por supuesto, la vida adereza incluso la mejor teoría con una pizca de incertidumbre, así que esta división en fases no es una escalera tallada en piedra, donde un escalón sigue regularmente a otro. Las fases pueden solaparse, pueden repetirse. Además, las diferentes perspectivas psicológicas conducen a diferentes ponderaciones u otros subpuntos. Sin embargo, la esencia es la misma: encontraremos las siguientes fases en una persona afectada por una crisis...

Fase 1 SHOCK Y NO

¡Esto no puede ser verdad! De repente la vida ha dado un vuelco y no sabemos cómo afrontarlo. No queremos aceptar lo que acaba de suceder, lo que acabamos de vivir. La impotencia se extiende, al igual que la desorientación. Además, se produce un gran estrés como consecuencia de la pérdida de control sobre la situación interna o externa. Se tiene la sensación de estar atrapado en un sueño terrible y la esperanza de despertar y que todo vuelva a ser como antes. La mayoría de las crisis comienzan con un shock que lleva a un intento de distanciarse de la nueva realidad que ha entrado en la vida. Esta disociación es una función protectora del alma para no verse desbordada por los desafíos abrumadores y las emociones que los acompañan. Según el tipo y la intensidad del choque que hay que procesar, este estado puede durar horas o años. A menudo va acompañado de una traumatización, ya que un trauma puede considerarse la continuación de una crisis en la que el choque y la separación han sido tan importantes que se han manifestado cambios permanentes en el sistema nervioso.

Fase 2 RECONOCIMIENTO Y EMOCIONES

La nueva realidad penetra ahora lentamente en la conciencia. Te das cuenta de que lo que no querías que fuera cierto, lo es después de

todo. Lo que antes se negaba ahora se abate sobre el alma como un maremoto y se hace evidente que las cosas no pueden seguir y no seguirán como siempre. La reacción suele ser muy emocional. Ya sea ira, miedo, decepción, amargura o tristeza, o una mezcla de todas ellas, caóticamente cambiante y casi imposible de controlar. Surge una pregunta: ¿Por qué yo? ¿Por qué yo? Surgen sentimientos de culpa. Se buscan culpables. En esta fase, a la gente también le gusta negociar con el destino, con los poderes superiores, con el futuro. Si la crisis se resuelve, entonces se jura esto o aquello.

Pero sigue ahí, la crisis. Se ha alcanzado el punto emocional más bajo. Resistirse más es inútil. Puede extenderse un estado de ánimo depresivo, acompañado de retraimiento, falta de motivación y resignación. Es importante dejar que pase esta fase, permitirse sentir profundamente, porque sólo entonces se puede llegar realmente a la realidad y empezar a trabajar con ella. Cada crisis es una oportunidad para encontrar un tesoro. Para ello, sin embargo, hay que emprender un viaje y no rehuir los valles oscuros.

Fase 3 MANOS A LA OBRA

El término crisis procede de la palabra griega *krísis*, que significa un giro decisivo, una decisión. Para salir de una crisis se necesita exactamente eso: una decisión que conduzca a un giro. Para ello, hay que reconocer y aceptar plenamente la situación de crisis. Es lo que es. Aferrarse a lo que había antes no llevará a ninguna parte. No podemos llevarnos al futuro las partes de nuestra identidad definidas por la situación vital del pasado. Dejar ir está a la orden del día. En este sentido, toda crisis es una forma de pérdida. A veces es dolorosa. Pero también es una gran oportunidad para dar a la crisis un profundo significado individual. Dejar atrás lo viejo. Descubrir algo nuevo. ¿Qué desarrollo personal me exige esta crisis? ¿Qué puedo ganar con la crisis?

Aquí se aplica una regla básica simple pero clara: si hoy haces lo mismo que ayer, mañana será exactamente igual que hoy. Así que tienes que hacer algo distinto, tienes que hacer algo diferente si quieres crear una situación nueva. Perspectivas, actitudes, valores, conexiones, comportamientos... todo ello puede cambiar con un poco de coraje y determinación hacia una relación constructiva contigo mismo y con el mundo. La responsabilidad de superar la crisis está exclusivamente en tus manos.

Fase 4 INTEGRACIÓN

Los nuevos comportamientos se han integrado plenamente en la vida cotidiana. La imagen de uno mismo ha cambiado. Y con ella el margen de maniobra y la capacidad de actuar. Algo ha cambiado. Hay una nueva situación general. Ha comenzado una nueva fase de la vida. Crisis dominada. Sí, salir de una crisis requiere mucha fuerza. Pero también ganamos fuerza y nos la llevamos con nosotros. Nos hacemos más fuertes. Más claros. Más conscientes. Y hemos adquirido la capacidad de afrontar grandes retos. Eso ayuda para la próxima crisis. ¿Y cómo puede ayudar el shiatsu?

El concepto H.O.P.E y el apoyo con shiatsu

El concepto H.O.P.E ha traducido la dinámica energética de las diferentes fases al lenguaje de los meridianos y los cinco elementos y ha desarrollado una estrategia de acción concreta que ha sido probada en la práctica. Es una especie de mapa que proporciona orientación específica y apoyo rápido. Podemos utilizar este mapa en beneficio de nuestros clientes y acortar considerablemente la duración de una crisis o hacerla más armoniosa. Sin embargo, un mapa solo es siempre un reflejo de la realidad y no la realidad misma. Si encontramos otros paisajes o caminos en el camino, éstos pueden complementar y ampliar el mapa.

H(elping)

Ayuda a dejar atrás inseguridades, miedos, el pasado y patrones de comportamiento limitantes

En la primera fase de una crisis, los meridianos del riñón y del intestino grueso se ven especialmente afectados. Cualquier forma de incertidumbre hace que la energía de los riñones se debilite, porque los riñones están conectados con la emoción del miedo y el miedo debilita la función cohesiva de los riñones. Perdemos apoyo, valor y fuerza de voluntad. Nos sentimos abrumados por el pánico y la impotencia. Buscamos desesperadamente la única paja a la que aferrarnos. De nuevo, la ley de los tiempos de oposición conecta el meridiano del intestino grueso con los riñones y la ley de los tiempos de oposición establece que la energía sólo puede estar en un meridiano o en el otro. Del mismo modo que no puede ser medianoche y mediodía al mismo tiempo. Así pues, si los riñones están debilitados, automáticamente se produce una plenitud en el meridiano del intestino grueso. El meridiano del intestino grueso representa el poder del no, aferrarse al pasado, aferrarse a falsas esperanzas y creencias. Puede seguir manteniendo el control sobre lo familiar bajo cualquier circunstancia, aunque esto signifique negar la nueva situación vital: el shock suele ir acompañado de no querer creerlo... ¡No puede ser verdad!

Esta dinámica entre los meridianos del riñón y del intestino grueso naturalmente también influye en sus meridianos asociados en el elemento respectivo y también es cierto aquí que la energía sólo puede estar en uno u otro meridiano. Un debilitamiento del meridiano del riñón provoca tensión en el meridiano de la vejiga, que está directamente relacionado con el sistema nervioso simpático. El miedo activa nuestro mecanismo de lucha, huida o congelación. Y la plenitud en el meridiano del intestino grueso debilita los pulmones,

debilita la respiración, debilita la conexión con el cuerpo y con el momento, ambas expresiones del espíritu elemental Po, que está conectado a los pulmones. Este espíritu elemental también representa el futuro, la esperanza, el gran sí a la vida, también todos los aspectos que se pierden por completo en la primera fase de crisis.

En esta constelación, es sobretodo el meridiano del intestino grueso el que absorbe la mayor parte de la energía, por lo que también debería ser el foco del tratamiento. Esto se debe a que una vez que la energía se encuentra en el elemento metal, ya no puede fluir más hacia el elemento agua y nutrir los riñones. Muchos miedos e inseguridades a los que nos enfrentamos en una situación de crisis son también, en última instancia, el resultado de las creencias individuales que conforman nuestra visión del mundo, y soltar las creencias que ya no cumplen una función significativa para nosotros también está asociado con la energía del meridiano del intestino grueso.

O(rganización)

Reorganización de todo el campo energético para poder afrontar los cambios y los desafíos

El siguiente elemento crucial es el elemento madera. En una situación de crisis, no se nutre del elemento agua debilitado y se ve limitado por el elemento metal que lo controla. En otras palabras, se constriñe y se seca. Esa madera pierde su flexibilidad y, por tanto, su capacidad de adaptarse a las nuevas condiciones. El factor climático asociado al elemento madera es el viento. Si el viento del cambio se convierte en una tormenta en toda regla, es decir, en una crisis, la madera seca puede incluso romperse. La madera seca también puede incendiarse fácilmente. Esto va acompañado de una mayor carga emocional. Basta una chispa para que arda con fuerza. Esta tensión y los sentimientos acalorados son

características de la fase 2 en el transcurso de la crisis.

Sin embargo, necesitamos la energía del elemento madera en estado vital. Necesitamos que sea flexible y que inicie el cambio. Necesitamos las cualidades del meridiano del hígado para desarrollar nuevos planes y visiones. Necesitamos las cualidades del meridiano de la vesícula biliar para tomar decisiones poderosas. El trabajo específico con estos dos meridianos puede acortar considerablemente el estancamiento en la fase 2.

En una situación de crisis, la conexión entre el meridiano del hígado y el meridiano del riñón se interrumpe. El elemento agua nutre al elemento madera. El elemento agua se funde debido a la inseguridad y la ansiedad. Sin embargo, el meridiano hepático necesita claridad, autoconciencia y una conexión profunda con su propio núcleo, todos los aspectos de los riñones, para poder desarrollar planes inspiradores que conduzcan al crecimiento y al desarrollo. Con una conexión desconectada, la calidad del hígado se marchita hasta convertirse en una planta escuálida sin hojas ni flores. ¿Qué debe elegir entonces el meridiano de la vesícula biliar? ¿Si no recibe una oferta de aterrizaje? ¿Si está constantemente frenado por el meridiano del intestino grueso? Con shiatsu podemos armonizar las energías del hígado y la vesícula biliar de tal manera que primero se adapte más fácilmente a la nueva situación y sus desafíos. Y a partir de ahí, pueden surgir nuevas ideas y posibilidades.

P(rotección)

Preservar y proteger el núcleo del alma y sus valores

Toda crisis requiere una reorientación. Y si la reorientación es necesaria, ¿por qué no centrarnos en lo que es realmente importante para nosotros? Para ello, tenemos que

desprendernos de lo que no es realmente importante. Suelen ser los valores y creencias asociados al aspecto de nuestra personalidad que ha estado más influenciado por el mundo exterior. De los padres, los cuidadores, los amigos, la escuela, las creencias sociales, las suposiciones colectivas. Sin embargo, por debajo hay algo que me gusta llamar el núcleo del alma. Percibe y sabe exactamente lo que realmente necesita, lo que realmente es bueno para ella. Desgraciadamente, a menudo se pierde el acceso a este núcleo. Con el shiat-su podemos reforzar esta conexión, porque nuestros valores interiores más profundos pueden ser una brújula muy valiosa para salir de situaciones de crisis y tomar una nueva dirección en la vida, en la que nos acerquemos cada vez más a nuestro verdadero yo.

El núcleo del alma se alcanza a través de la conexión entre el corazón y los riñones. El Shen del elemento fuego reconoce el potencial latente del elemento agua, conecta con él y lo lleva a su expresión. Hablamos del eje shao-yin, que puede fortalecerse y nutrirse mediante un tratamiento específico. Sin embargo, esto sólo funciona cuando el meridiano del intestino grueso ya no extrae energía de los riñones y las oleadas de emociones del elemento madera ya no nublan la vista hacia el interior.

E(fusión)

La aparición de nuevas posibilidades y direcciones

El trabajo anterior ha armonizado y estabilizado la matriz energética hasta tal punto que ahora podemos mirar hacia delante. Podemos apoyar esto excelentemente con el meridiano pulmonar y el trabajo abdominal. O con otros enfoques de tratamiento. Los tres primeros puntos son los más importantes: Salir del pánico y la negación, a través de los sentimientos, la capacidad de adaptación y cambio. Conecta con tu fuerza interior y tu

sabiduría. Si hay sol, tierra y agua, la hierba empieza a crecer por sí sola. Lo mismo ocurre con el surgimiento de nuevas posibilidades y direcciones. Pero el meridiano pulmonar también representa una visión positiva del futuro. Y un centro fuerte no se desvía fácilmente. Por eso estos dos aspectos siempre han resultado muy eficaces en los tratamientos.

Realización concreta

Todo depende de la fase de crisis en la que nos encontremos con nuestros clientes. Por lo tanto, es obvio que el enfoque del tratamiento también puede variar. La dinámica energética descrita dentro de los meridianos y los cinco elementos también se ajusta a la estructura de la personalidad individual. Si, por ejemplo, en una persona predomina la cualidad de la madera, entonces estos aspectos serán más prominentes. Sin embargo, esto no cambia realmente la estructura básica de la dinámica energética, sólo la distorsiona un poco.

Se necesita una verdadera transformación para salir realmente de las crisis. En última instancia, este paso es responsabilidad de la persona individual. Sin embargo, si transformamos el sistema energético que influye en la mente y las emociones, facilitamos mucho este paso. Y en muchos casos, es nuestro trabajo el que lo hace posible en primer lugar. El concepto H.O.P.E. nos ayuda a comprender cómo podemos contribuir mejor a esta transformación y en qué fase.

«Ejemplo práctico»

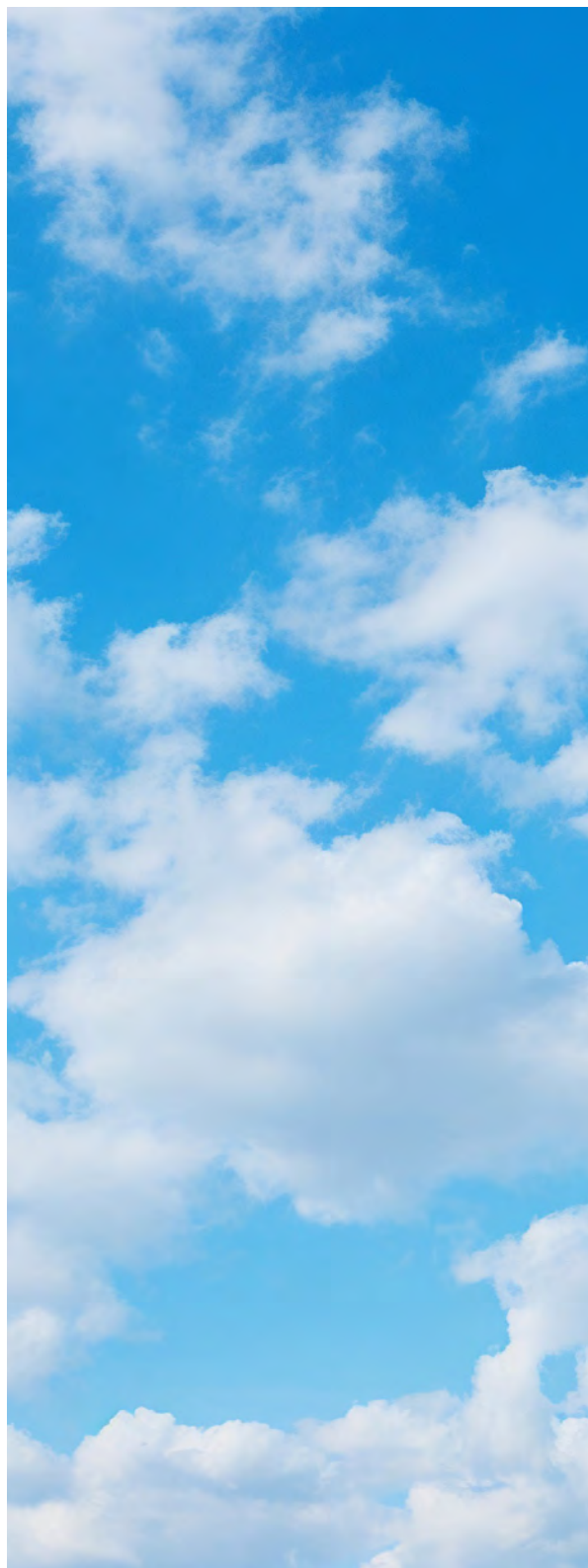
El trabajo concreto con este concepto abarca muchos aspectos. ¿Qué técnicas puedo utilizar para apoyar mejor las cualidades correspondientes de los meridianos respectivos? ¿Qué puntos de acupuntura elijo? Me gustaría poner un ejemplo.

Intestino Grueso 17 / Tian Ding

Tian significa cielo. Los Ding son los cuencos tradicionales situados delante de los templos taoístas en los que se colocan las varillas de incienso. Un Ding se sostiene sobre tres patas, que representan los aspectos de Jing, Qi y Shen, por lo que también es bueno ofrecer tres varitas de incienso. En nuestro cuerpo, el cráneo puede verse como un cuenco de este tipo. Las tres patas de este cuenco son la columna vertebral y el esternocleidomastoideo, en el que también se encuentra el Intestino Grueso 17. En los libros clásicos de acupuntura hay poca información sobre el intestino grueso 17, aunque es uno de los puntos maestros para la psique.

El cuenco debe ayudarnos a recibir el mensaje celestial. También podemos llamarlo inspiración. O guía superior. Pero si el cráneo está tan lleno de convicciones, opiniones, creencias o miedos, entonces no podrá recibir este mensaje. Perdemos la conexión hacia arriba. No somos capaces de pensar más allá de la situación de crisis actual. Por lo tanto, hay que vaciar el cuenco. Este es un aspecto de soltar y limpiar, es decir, aspectos de la energía del colon. El intestino grueso 17 también es una forma excelente de tratar el nervio vago, que a su vez ayuda a desconectar el patrón de estrés del sistema nervioso simpático. Por lo tanto, el tratamiento del intestino grueso 17 también tiene un efecto fortalecedor sobre los riñones.

Este punto puede incorporarse perfectamente al tratamiento, independientemente del estilo de Shiatsu que se practique.



Pedro Fernández Jabalera

CUIDAR A TRAVÉS DEL TACTO: MI VIAJE HACIA EL SHIATSU

La vida tiene formas inesperadas de guiarnos hacia aquello que realmente resuena con nuestra esencia. En mi caso, el camino hacia el Shiatsu fue largo, lleno de descubrimientos y decisiones que transformaron mi vida de una manera que nunca hubiera imaginado. Durante más de 25 años, trabajé en una ingeniería como responsable del departamento económico-financiero, después de haber estudiado Económicas. Era un trabajo estable, que representaba un gran logro profesional en su momento, pero, a pesar de la seguridad y los éxitos, algo en mi interior anhelaba algo más.

Mi búsqueda de respuestas me llevó a explorar el mundo de las terapias integrativas. Comencé formándome en distintas disciplinas casi por curiosidad, como un pasatiempo, pero con el tiempo entendí que aquello no era solo un interés pasajero, sino un llamado profundo. Mi conexión con el Shiatsu, sin embargo, fue fruto del azar: un día vi un anuncio de un curso de iniciación, y esa palabra me cautivó. Había algo en ella que resonaba conmigo, aunque en ese momento no sabía exactamente qué era.

Decidí inscribirme en aquel curso sin expectativas claras, pero lo que encontré allí cambió mi vida para siempre. Descubrí que el Shiatsu no era simplemente una técnica o un conjunto de presiones aplicadas al cuerpo; era mucho más profundo. Era un arte, una filosofía y un camino hacia la conexión con la energía vital que fluye dentro de todos nosotros.

Formación y raíces: el Shiatsu como camino de vida

Durante los cuatro años que duró mi formación en Shiatsu, me sumergí en un universo fascinante que no solo me proporcionó herramientas terapéuticas, sino que también transformó mi forma de entender la vida y las relaciones humanas. Aprendí que el Shiatsu tiene sus raíces en principios fundamentales que van más allá de lo físico.

Por ejemplo, el trabajo desde el **hara**, ese centro energético ubicado en el abdomen, es fundamental. Es en el hara donde reside nuestro equilibrio, nuestra conexión con la vida misma. Trabajar desde el hara implica estar presente, centrado, y en profunda conexión con el cliente. También aprendí la importancia de la **escucha activa**, que no se limita al oído, sino que abarca todo el ser. Escuchar es permitir que el cuerpo del receptor nos «hable», que nos revele lo que necesita, sin imponer nuestras propias expectativas.

Otro concepto esencial es la **perpendicularidad**, que implica un contacto directo y respetuoso, donde el peso y la gravedad trabajan en armonía. No se trata de ejercer fuerza, sino de permitir que la energía fluya de manera natural, sin resistencia. Todo ello, sumado a la creación de un **espacio de seguridad y confianza**, permite que el cliente se sienta libre para reconectar consigo mismo, para explorar sus emociones, su energía y su esencia.



Siempre he creído que el Shiatsu es más que una técnica: es un **viaje meditativo hacia nuestras esencias**. Es un espacio en el que el yin y el yang, opuestos pero complementarios, se encuentran y se integran, llevándonos a una comprensión más profunda de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

En nuestro centro, este enfoque se plasma en una frase que resume nuestra visión:

*Cuidar del otro
mediante el tacto,
y cuidar de nosotros
para recuperar el bienestar*

Un sueño hecho realidad

A medida que avanzaba en mi formación y mi práctica, comencé a soñar con la posibilidad de llevar esta maravillosa disciplina a

más personas. Mi mayor ilusión era abrir un centro propio, un espacio donde la palabra «Shiatsu» estuviera visible en grande, como un faro que atrajera a quienes buscaban una forma de sanar y reconectar consigo mismos.

En 2018, decidí dar un paso valiente y transformador: dejé mi empleo en la ingeniería y me lancé de lleno a hacer realidad mi sueño. Así nació **ShenSations Wellness Center**, un espacio dedicado al bienestar integral, donde el Shiatsu ocupa un lugar central. Al principio trabajaba solo, pero con el tiempo, nuevas personas se fueron sumando al equipo, cada una aportando su energía, sus talentos y su pasión.

El crecimiento no se detuvo ahí. Más adelante nació **Shendao Healing Center**, un espacio orientado a la formación y el crecimiento personal. Ambos centros comparten una misma raíz: *Shen*, que alude al «espíritu del corazón». Para mí, esta raíz es fundamental, porque simboliza nuestra esencia, esa chispa

divina que todos llevamos dentro y que nos conecta con lo más profundo de nuestro ser.

En Shendao, nuestro enfoque no es solo ofrecer terapias, sino también **expandir el Shiatsu y las terapias integrativas a través de talleres y formaciones con profesionales de renombre, tanto nacionales como internacionales**. Estamos comprometidos con el aprendizaje continuo y con crear espacios donde podamos compartir conocimientos que inspiren a más personas a descubrir y profundizar en estas prácticas transformadoras.

Un evento muy especial que tendremos próximamente será el taller titulado **«Fascia, Memoria Corporal y Trauma»**, impartido por David Ventura, de la Escola de Shiatsu i Moviment. Este taller se celebrará los días **8 y 9 de marzo de 2025** y será una oportunidad única para explorar cómo la fascia guarda memoria del cuerpo y cómo trabajar con ella puede liberar traumas y restaurar el bienestar.

Lecciones aprendidas y momentos clave

El Shiatsu no solo me ha enseñado a trabajar con el cuerpo y la energía de las personas; también me ha ofrecido valiosas lecciones de vida. Una de las más profundas llegó durante un taller con María Lazzana, quien trabajaba con enfermos crónicos en un hospital de Atenas. María decía que a los pacientes, en griego se le denominaba *astenis*, y aludía a personas que habían perdido su poder y lo habían cedido a algo externo: un médico, una creencia, una experiencia pasada. Su enfoque me ayudó a entender que mi misión como terapeuta no es «arreglar» a las personas, sino acompañarlas en su viaje de regreso a sí mismas, para que reconecten con su sabiduría interna y recuperen su equilibrio natural.

Otro aprendizaje significativo llegó de la mano de Nick Pole y su *Lenguaje Limpio*. Su enfoque me enseñó la importancia de ser

imparcial, de no imponer nuestras propias experiencias o expectativas en el proceso del cliente. Debemos ser como un espejo, permitiendo que el cliente encuentre su propio camino, sin interferencias.

También recuerdo las palabras de mis maestros Brian Carling y Rolando Geider: «Aprender para luego olvidarlo». Al principio, esta frase me resultaba enigmática, pero con el tiempo entendí su profundo significado: el verdadero conocimiento no es algo que aplicamos de forma rígida, sino algo que fluye naturalmente cuando lo hemos integrado plenamente.

Creciendo con la comunidad del Shiatsu

La comunidad del Shiatsu ha sido una fuente invaluable de inspiración y aprendizaje para mí. Durante cuatro años, tuve el honor de ser presidente de APSE, la Asociación de Profesionales de Shiatsu en España. Esta experiencia me permitió superar uno de mis mayores retos personales: hablar en público.

Como antiguo tartamudo, hablar ante una audiencia siempre había sido un gran desafío. Sin embargo, durante mi presidencia, tuve la oportunidad de enfrentar este miedo y superarlo. Recuerdo especialmente el congreso **«Evidencia Científica y Regulación de las Terapias Naturales»**, organizado conjuntamente entre la **Fundación Europea de MTCI (Antes FEMTC)** y la **Fundación de Terapias Naturales (FTN)**, en la ciudad de Peñíscola, en mayo de 2019, donde hablé ante 400 personas. Ese momento me enseñó que, cuando enfrentamos nuestros miedos, descubrimos dones ocultos.

Los congresos europeos de Shiatsu, como los de Viena y Ámsterdam, también dejaron una profunda huella en mí. Allí conecté con profesionales de todo el mundo y sentí la fuerza de nuestra comunidad global.

Mirando hacia el futuro

Hoy, ShenSations y Shendao y yo mismo seguimos creciendo, incorporando nuevas técnicas y enfoques, pero manteniendo siempre el Shiatsu como nuestra base y nuestro corazón. Cada día me siento agradecido por haber encontrado este camino y por poder compartirlo con tantas personas.

El Shiatsu no es solo un método terapéutico; es una forma de vida. Es la conexión con nuestra esencia, la posibilidad de sanar des-

de el interior y la oportunidad de vivir con mayor plenitud.

Nuestro compromiso es seguir expandiendo este maravilloso arte, acercándolo a más personas, formando a nuevos profesionales y creando espacios donde el aprendizaje y el crecimiento sean posibles.

Pedro Fernández Jabalera

www.shensations.es · www.shendao.es



Rafael Jiménez Garrido

ACTITUDES PARA EL SHIATSU Y LA VIDA

Crecer profesionalmente implica un estudio y conocimiento profundo de los cinco elementos y su interrelación, combinado con una práctica continuada que nos permita conectar el conocimiento con la experiencia, un contacto continuo con las escuelas o con otros profesionales de forma periódica; y todo basado en un desarrollo interior como persona. El encuentro con uno mismo no solo se da a nivel físico; un encuentro psicológico y espiritual es básico para poder emprender acciones que nos sanen a nosotros mismos y poder así compartir nuestro desarrollo con los demás y, de esta forma, encontrar un sentido profundo a nuestra práctica de Shiatsu y en nuestra vida.

Es importante darse cuenta de que nuestro bienestar está estrechamente relacionado con el de quienes nos rodean. Profesionales, escuelas y simpatizantes de Shiatsu tenemos la tarea de acompañar en este **proceso socializador** con uno mismo y con los demás y para ello precisamos de valores, normas y actitudes que faciliten la convivencia y constituyan personalidades fuertes, estables y solidarias capaces de encontrar armonía en una sociedad cada vez más compleja.

Estudiando la base de estos valores, no puedo dejar de admirarme ante su **belleza** y, sobre todo, ante la conveniencia de este trabajo sobre actitudes que nos ayuden a encontrar la





paz y armonía con los cinco elementos, tanto a nivel individual como colectivamente, e inspirarnos para crecer como seres humanos. El individualismo, la competencia, la desigualdad basada en las diferencias, propician el aislamiento y el miedo a lo desconocido. Tanto el miedo como la agresividad ahondan en los mismos problemas que lo causan. Ahí entiendo que está la línea más allá del Shiatsu. Todo lo que nos sucede en la vida, al inicio o en el resultado de los acontecimientos, nos va dando forma a las personas y depende de la actitud con la que lo afrontamos. Cualquier acontecimiento tiene múltiples interpretaciones por parte de nosotros mismos. Sin embargo, cuanto más tranquilizadoras y reconfortantes son la actitud y predisposición, más lo son sus resultados para sí mismo y para su entorno.

Aunque las emociones son estímulos mentales que influyen sobre nuestra vida afectiva, no representan la **causa de enfermedad** en circunstancias normales. Se convierten en causa cuando no las poseemos, sino que

nos poseen durante un tiempo prolongado y dañan directamente los órganos. Esta tensión prolongada provoca un desequilibrio en los órganos internos y éste puede causar un desequilibrio en las emociones.

Las **emociones** no vienen de fuera, sino que los órganos internos tienen el potencial de energía positiva y se transforma en negativa cuando se encuentra con circunstancias externas. Funcionan como semillas que se pueden germinar en cualquier momento. Por tanto, dependiendo del tipo de semillas que plantemos en nuestra mente germinarán con un resultado u otro independientemente del tipo de circunstancias externas que acontezcan. Las semillas en la mente dependen de la actitud con que las afrontemos. En función de esta tendencia se forman nuestras palabras y nuestras acciones, moldeadas por los pensamientos. Reconocer el poder de las semillas es uno de los aspectos más importantes para cualquier práctica tanto en el Shiatsu como en la vida en general.

El pensamiento nos puede hacer creer que vivimos en la desgracia o bien que tenemos ante nosotros una completa oportunidad de crecer y replantearnos la existencia y ser más felices.

Para mejorar la calidad y la raíz de lo que pensamos, que es la base de la actitud y moldea nuestras relaciones con el mundo, hay que hablar de: **HUMILDAD, PACIENCIA, ACEPTACIÓN Y ALEGRÍA.**

HUMILDAD

Es la cualidad de quien entiende que no está sólo en el mundo y puede ver más allá de sus intereses o puntos de vista como la comunidad de APSE. Se trata de comprender que todos tenemos un papel que jugar en la vida de los demás. Ser asertivo, decir lo que piensas con respeto y escuchar también lo que piensan los demás. Tenga éxito o no en lo que emprende, entiende sus propias limitaciones y aprende de los errores.

Cómo desarrollar humildad:

- Reconoce la interdependencia entre practicantes, apoya a los demás compartiendo con APSE experiencias de tus clientes para compartir en redes o plantea abiertamente un Taller online sobre algo que aporte a la comunidad. Todo ello te hace humilde.
- Escucha mucho. Interésate por la opinión de otros profesionales asistiendo a los talleres, a la Asamblea anual, lo que te ayudará a mejorar la escucha.
- No desperdicies energía tratando de impresionar. Simplemente sé tú mismo y actúa de la mejor manera que puedas.
- Busca, pregunta en áreas que no dominas.
- Deja de compararte con los demás. Céntrate en tus capacidades y esfuérzate en desarrollarlas.
- No te preocupes por los errores que cometes, aprende de ellos.

Cuento para inspirarte: Los seis hombres ciegos y el elefante. Búscalo en YouTube.

Reflexiona: ¿Quién eres? ¿Quién dicen los demás que eres? ¿Hay alguien de quien no puedas aprender nada? ¿La mente de una persona puede mejorar con el entrenamiento?

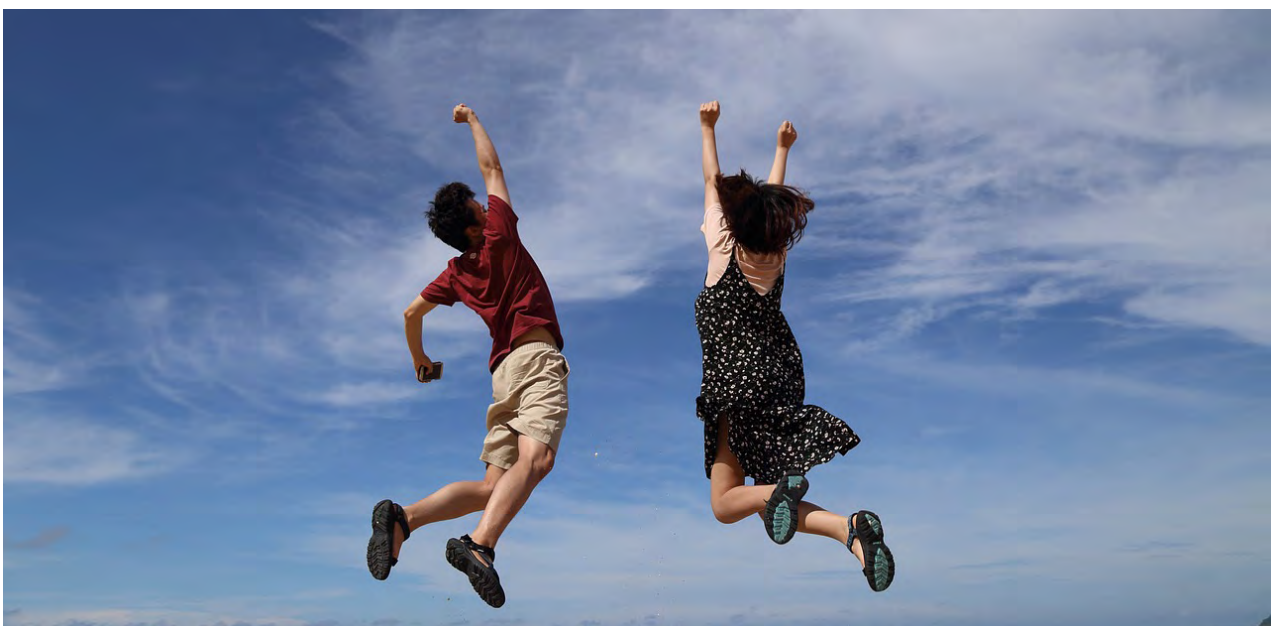
Paciencia

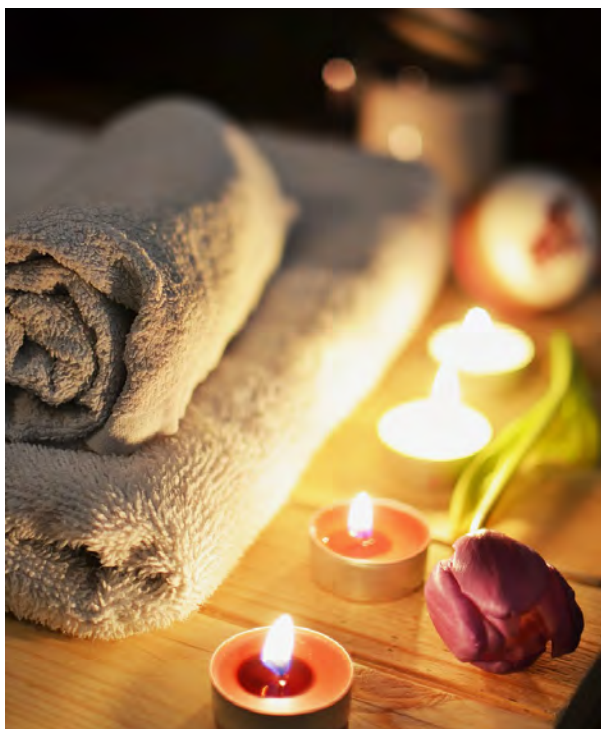
Es la cualidad que nos ayuda a mantener la calma ante situaciones incómodas y conservar la capacidad de reflexionar y responder de forma positiva

Nos mantiene con la mente clara y de este modo no nos convertimos en víctimas de las circunstancias, manteniendo la flexibilidad y fortaleza para responder de forma apropiada a las dificultades.

Cómo desarrollar paciencia:

- Recordando que mantener la calma es más eficaz que dejarse llevar.
- Teniendo en cuenta que la paciencia no nos convierte en pasivos ni resignados. Solamente nos deja un espacio para pensar con claridad.
- Piensa en el daño que el resentimiento desencadena en las relaciones agresión y violencia.
- Ten presente que aquello que sentimos no depende tanto de las circunstancias concretas sino de nuestra actitud frente a ellas.
- Aprovecha cualquier pequeña situación diaria para aprender a esperar.





- Muéstrate afectuoso y comprensivo si los demás o tú cometéis errores y recuerda que las recompensas de la obtención de tus objetivos no se obtienen a corto plazo. Persevera en el esfuerzo hasta el final.

Cómo contribuye a un mejor Shiatsu:

- Contribuye a que nuestro organismo esté más saludable y poder realizar una mejor escucha del receptor.
- Aceptamos que las cosas no siempre pueden ser como quisiéramos, ayudándonos a permanecer tranquilos.
- Nos hace perseverantes para continuar con el esfuerzo tanto tiempo como sea necesario, hasta alcanzar los propósitos fijados como terapeuta.

Experimenta: Sé como el agua. Déjate llevar. Observa el agua en un riachuelo. ¿Va hacia abajo o cuesta arriba? ¿Rodea los objetos que encuentra en su camino o les pasan por encima? ¿Avanza en línea recta o curva? Observa qué ocurre cuando cae en un recipiente para ahorrar agua, cómo se amolda al recipiente. Finalmente, sin agua no hay vida y sin paciencia todo se seca.

20 respiraciones: Siéntate en un lugar tranquilo, respira y cuenta hasta 20 respiraciones completas. ¿Cuántas eres capaz de contar antes de perder la concentración? Es más difícil de lo que parece.

Reflexiona: ¿Cómo te sientes más fuerte por dentro, cuando tienes paciencia o cuando estás enfadado? ¿Qué prefieres, estar en un grupo con personas afines a ti o en uno con diversidad? ¿Por qué?

SATISFACCIÓN

Es un estado mental que nos permite hallar la calma interior y ser discretamente felices con aquello que somos, independientemente de las circunstancias que nos toque vivir.

Qué aporta a un terapeuta de Shiatsu:

- Nos libera de la insatisfacción crónica («no soy demasiado bueno»), de la envidia («los demás tienen más suerte que yo») y del sabotaje («soy un inútil»); de todo lo que nos hace apartarnos de lo más importante, que es el apoyo y escucha al receptor.
- Nos ayuda a centrarnos en el presente, en el Hara.

Cómo desarrollar la satisfacción:

- Reserva períodos de reflexión y autoanálisis de tus pensamientos. Algunos podrían ser exagerados o podrías darte cuenta de que estás demasiado obsesionado con alguno de ellos.
- Simplifica tu vida y sé moderado en el consumo, no sólo material sino también en lo espiritual o emocional.
- Lleva una libreta de valoraciones y aspectos positivos en tu día a día. Valora lo que tienes: amigos, comunidad de Shiatsu, familia, bienes, salud, etc.
- Evita instalarte en el victimismo. Piensa positivamente y descubre tus talentos. Todos somos dignos, tengamos éxito o no.

- Escucha a la gente que ha tenido pérdidas, especialmente la muerte de un ser querido.

Experimenta: Elige comer en un momento que no tengas prisa. Mastica bien cada bocado. Saborea los matices. No leas mientras comes, ni TV, ni móvil, no hables. Si quieres cierra los ojos. ¿Te ha parecido distinto de lo habitual cuando comes?

Reflexiona: ¿Cuál es la relación entre la satisfacción, la moderación, el equilibrio y contentarse?

ALEGRÍA

Es el sentimiento que tenemos cuando nos ha ocurrido algo bueno, el disfrute de los placeres cotidianos y de la belleza que nos rodea, celebrando las grandes ocasiones.

Son momentos en los que se reducen las preocupaciones y la frustración, dejando espacio para disfrutar de nuestras experiencias positivas y sentir alegría por la buena suerte, propia y ajena.

Cómo contribuye a mejorar nuestro Shiatsu:

- Nos hace sentirnos más próximos a nuestros clientes, mejorando la comunicación con ellos.
- Nos permite centrarnos más en la solución que en la sintomatología.

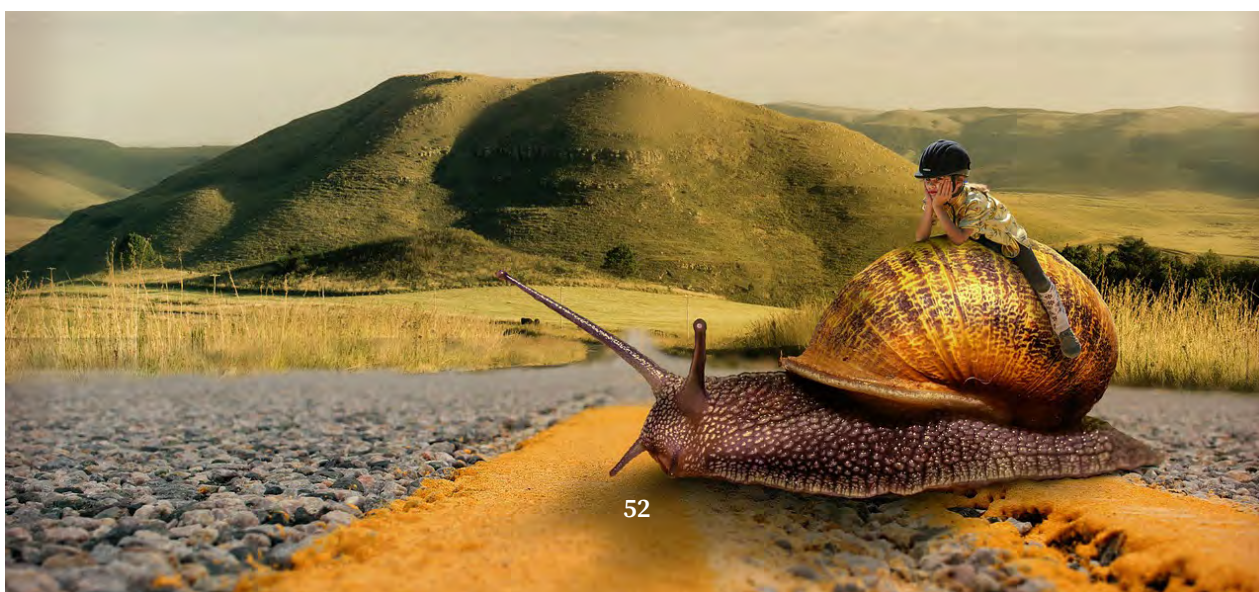
- Nos invita a potenciar los recursos, capacidades y habilidades positivas de nuestro receptor.
- Mantiene alta la motivación para implicarnos en el esfuerzo continuado, para así obtener resultados a medio largo plazo en nuestro propósito.

Cómo potenciar nuestra alegría:

- Escribe en tu libreta diaria al final de cada día 3 cosas buenas (para ti o para tu entorno) que hayan sucedido ese día.
- Divide tus objetivos en pequeños pasos y disfruta de todos tus buenos resultados parciales.
- Haz una lista de cosas buenas que hayas hecho en el pasado y toma conciencia de cómo ello te ha ayudado de forma positiva en tu vida.

Integra: Sal al exterior. Estés donde estés, en cualquier lugar del mundo, incluso en mitad de un conflicto, disfruta de: Amaneceres con la luz del sol sobre las gotas del rocío, manantial o lluvia, arcoíris en el cielo o en los atardeceres, una noche clara que deja ver la luna y las estrellas. Deja un espacio para mirar, es gratis, compártelo con alguien cercano y así disfrutarás el doble.

Reflexiona: ¿Cuál ha sido el lugar mas sorprendente donde has encontrado algo hermoso? ¿Qué te hace reír? ¿Qué hay de igual y diferente en los dos tipos de alegrías, nuestros triunfos y los de los demás?



Actuar en el Shiatsu

Llevamos a cabo billones de acciones desde que nacemos hasta el último segundo de nuestra existencia, tomamos decisiones que son conscientes cuando afectan a circunstancias importantes en nuestra vida, como comprar una casa, estudiar y formarse en Shiatsu, iniciar una relación, etc.

Curiosamente no sucede así con miles de acciones que surgen automáticas, como ir a un restaurante, leer una noticia en IG, etc. Sin embargo, moldean nuestra existencia. Son como las semillas y los frutos. No está de más preguntarnos si analizamos o revisamos estas acciones diarias, si nos satisfacen o no; en definitiva, si contribuyen a nuestro bienestar presente y futuro.

Cuando comprendemos qué acciones proporcionan bienestar y cuáles sufrimiento, dejamos de pensar que las cosas suceden bajo la dirección de formas externas fuera de nuestro control. Comenzamos a hacernos responsables y protagonistas de nuestro futuro. Para ello es fundamental aplicar cualidades como la **Bondad, la Honestidad, la Generosidad y la Reflexión**.

El **Shiatsu es bondadoso** por naturaleza, ya que es respetuoso, generoso, despierta sentimientos cálidos en la persona que trata y la persona tratada.

El **Shiatsu es honesto** cuando en su acción se basa en la claridad de las señales y observación de lo que ocurre, expresando respeto hacia uno mismo y hacia el receptor.

El **Shiatsu es generoso** porque sabemos por experiencia que la propia acción será positiva para el receptor y que no supondrá daño alguno ni directo ni indirecto, sino todo lo contrario.

El **Shiatsu es asertivo** porque usando de forma hábil la palabra, contribuye a generar armonía y esperanza en la curación y mejora de las personas cuando la ocasión lo requiere y la persona es la adecuada.

Relacionarse con el Shiatsu en un mundo cada vez más complejo

Nada de los que nos rodea es posible sin la interacción de los demás. Ni tan siquiera un simple desayuno: el trigo, la leche, el café, el transportista, el supermercado, la electricidad, etc. Estamos conectados con todos los seres, incluso del pasado, del presente y del futuro.

Sin embargo, estamos ocupados constantemente por nuestros propios intereses, el triunfo y la competencia, mucho más que en la colaboración.

De ahí la enorme la ansiedad, tristeza y depresión que asolan a la sociedad de hoy en día y que nos toca tratar también cada día en nuestros tratamientos.

Sin embargo, en Shiatsu conocemos bien esta interdependencia, comenzando por la relación de los órganos internos, los cinco elementos, así como la interrelación que existe con nuestros hábitos alimenticios, estilo de vida en general y nuestro bienestar.

A nadie le gusta ser criticado y, por el contrario, una persona que es fuente sincera de apoyo para su entorno es un amigo apreciado. Para ser amable con los demás, también debe serlo con uno mismo. La base de las relaciones saludables está en el sincero deseo de que los otros sean felices. **Cultivar Respeto, Perdón, Gratitud y Lealtad o Responsabilidad** son poderosas herramientas para fortalecer relaciones con nuestros clientes y compañeros profesionales del Shiatsu.

La independencia es un mito. Querer, apreciar y cuidar a los demás es la base de nuestra profesión.

El **Shiatsu es respetuoso** porque tiene en cuenta en un sentido profundo a las personas y el respeto es la base para una relación positiva y constructiva.

El **Shiatsu ayuda a perdonarse** así mismo y a los demás, porque acompaña a una reconciliación consigo mismo ayudando a soltar el rencor acumulado.

El **Shiatsu invita a la gratitud** reconociendo la ayuda brindada por otras personas. Más de uno de nosotros estudió Shiatsu después de recibirlo porque invita en más de una ocasión a querer aprender Shiatsu, para celebrar esa capacidad innata de intercambiar ayuda, actuando como refugio interior para nuestra felicidad.

El **Shiatsu genera confianza** porque está dispuesto a hacer el tratamiento lo mejor que se puede, con responsabilidad, aceptando las felicitaciones cuando las cosas han salido bien y los errores en caso contrario. Implica con **Responsabilidad** el papel que juega el receptor de Shiatsu.

Encontrar sentido con el Shiatsu

Los seres vivos estamos atrapados en ese constante cambio transformador. Átomos, células, la infancia, la vejez, la muerte, los pensamientos, las emociones, todo está en constante cambio y proceso, a veces a una velocidad imperceptible. Ignorar esta evidencia nos hace estar atrapados en un mun-

do ilusorio en el que nada es estable, sólido y duradero. Cuando nos olvidamos de esto nos causa insatisfacción. Si se mantiene en el tiempo, todo ello se transforma en patologías que abordamos cada día en nuestros tratamientos.

Sin embargo, una vida sin cambio nos dejaría sin esperanza, siempre atrapados en lo conocido y sin la posibilidad de transformarnos a nosotros mismos. **El sentido más profundo del Shiatsu** depende de nuestra capacidad para explorar nuevos territorios (fortalezas y recursos) con cada persona, con cada caso, en cada momento. Puede que dediquemos mucha energía en ello, pero sin duda es apasionante y profundamente liberador.

El Shiatsu es una invitación a investigar quiénes somos, cuál es nuestro verdadero propósito para alcanzar la felicidad y la de los demás.

Si todo cambia, cualquier cosa es posible. Es por esto que el **Shiatsusi encuentra sentido a su actividad cuando es Valiente**, sin caer en la imprudencia, tiene cierta dosis de **altruismo**, tiene **aspiraciones** que van más allá de su propio éxito y lo basa en unos **principios** que nos ayudan a actuar de forma responsable ante las circunstancias que nos rodean.

Deseo que la comunidad de Shiatsu crezca infinitamente en el mundo, pues es un camino que permite trabajar las **16 actitudes que nos hacen felices** a los humanos, con el firme propósito de alcanzar la felicidad propia y de forma indirecta ayudar a los demás a conseguir el mismo fin.

FUENTE

Las 16 actitudes para ser feliz (Editorial Dharma)

Inspirado en los principios inspiradores que introdujo el rey Songtsen Gampo en Tíbet en el siglo VII, con la intención de mejorar la vida de las personas.

Dra. Cindy Engel

EMPATÍA SOMÁTICA EN SHIATSU

Las emociones y el dolor se propagan tan fácilmente entre las personas que los investigadores los describen como «contagiosos». El intercambio automático del estado emocional (afecto) ocurre todo el tiempo sin que nos demos cuenta. Sin embargo, a veces nos damos cuenta de que estamos compartiendo lo que sienten los demás. Los neurocientíficos sociales describen como empatía somática *«experimentar lo que otras personas sienten siendo conscientes de que ese estado vicario es producido por otra persona»*. La investigación en percepción social ha empezado a desvelar los mecanismos implicados. Este conocimiento es importante porque nos permi-

te elegir cuándo (y con qué intensidad) se produce la empatía somática.

El hecho de compartir el «estado» proporciona una conexión inconsciente en la que nuestro cliente puede sentirse profundamente escuchado sin saber necesariamente cómo. Comprender a nuestro cliente de esta manera nos permite controlar el impacto de nuestro trabajo a medida que avanzamos y cambiar de dirección si es necesario, lo que nos permite trabajar de forma intuitiva. Pero la empatía somática demasiado intensa o no regulada también puede causar problemas. No queremos seguir experimentando (cons-



ciente o inconscientemente) los problemas físicos, emocionales o mentales de nuestros clientes mucho tiempo después de la sesión de Shiatsu. Es necesario comprender lo que ocurre entre nosotros para poder controlar conscientemente los procesos implicados. Tenemos que entender cómo funciona la empatía somática, por qué es más intensa para unas personas que para otras y cómo podemos contrarrestar los posibles daños.

El porqué sucede se reduce a la necesidad de supervivencia.

El ayudante anónimo

Inconscientemente, exploramos nuestro entorno en busca de oportunidades y peligros, evaluando rápidamente a los demás como amigos o enemigos. Sólo sabemos que esto ocurre porque nuestro cuerpo responde. Si mostramos imágenes de caras enfadadas tan rápidamente que las personas no se dan cuenta de que las han visto (exposición subliminal), su cuerpo reacciona con miedo. Por razones obvias, el peligro potencial es una prioridad y esta respuesta rápida es tan importante que Stephen Porges (de fama polivagal) la ha denominado nocicepción (la detección del daño). Sin embargo, nuestro inconsciente también es bueno detectando oportunidades potenciales, y no se trata de un algoritmo tonto de señal-respuesta. Inconscientemente, buscamos todo aquello en lo que se fija nuestra intención. Si estás jugando a contar coches rojos, este escáner inconsciente buscará los coches rojos y girará la cabeza hacia ellos hasta que los «vea». Tendrá la sensación de que le han guiado hacia lo que busca. Los científicos cognitivos creen que esta inteligencia primitiva evolucionó para ayudarnos a predecir, sin esfuerzo consciente, lo que van a hacer los demás, una habilidad esencial para la supervivencia. Y, lo que es más importante, está incorporada.

El científico cognitivo Antonio Damasio explica en su libro *The Feeling of What Hap-*

pens que, en un nivel fundamental, sentimos nuestro mundo; sentimos lo que ocurre y lo que va a ocurrir. Esto, explica, precede a todos los demás niveles de cognición (procesamiento mental).

Resume nuestra inteligencia primigenia como «primero sentir, luego pensar» o, como dice Bessel Van Der Volk, «el cerebro narra lo que el cuerpo sabe».

Como la comprensión del mundo se siente en el cuerpo y necesitamos evaluar rápidamente a los demás, nos encontramos con una capacidad increíblemente astuta para leer a otras personas (y, de paso, a otros animales) a través de las sensaciones de nuestro propio cuerpo.

La percepción extrae significado

La forma en que sabemos lo que ocurre a nuestro alrededor depende de que seamos capaces de reconocer el significado de la información sensorial. Reconocer que un robot parece estar «llorando» o que un personaje de dibujos animados se ha hecho daño, implica sentir lo que parece estar ocurriendo como si nos estuviera pasando a nosotros. No comprendemos el significado de la palabra «agarrar» sin recurrir a la sensación de «agarrar» con los músculos de la mano. No sentimos pena por alguien que sufre sin sentir también una simulación de su dolor en nuestro propio cuerpo. La mayor parte de todo esto ocurre por debajo de la conciencia.

El mecanismo de la personificación

Cuando las señales sensoriales de otras personas llegan a nuestro sistema nervioso central, se reúnen y se ponen en práctica a través de una serie de Mecanismos de Percepción-Acción (PAM). Hasta 2013, se suponía que las «neuronas espejo» especializadas explicaban cómo la percepción se convertía en acción en el cuerpo, pero hoy en día se entiende que utilizamos las neuronas motoras cotidianas

de forma vicaria (es decir, a través de la experiencia indirecta) para formar simulaciones de lo que ocurre en otras personas.

Las simulaciones utilizan amplias redes cerebrales: las regiones del movimiento, los sentidos, las emociones y la reactividad fisiológica se activan indirectamente, lo que nos permite sentir en nuestro propio cuerpo —en 3D— lo que sentiría esa persona en ese momento. Cuando vemos una expresión facial, las neuronas de varias regiones cerebrales activan indirectamente los músculos faciales, las emociones correspondientes y las sensaciones físicas, lo que no sólo produce la mímica facial, sino que también nos permite experimentar una estimación de la experiencia emocional de esa persona.

Desde el simple reflejo hasta las complejas simulaciones sensoriomotoras, inferimos los estados de los demás por referencia a nuestra propia experiencia.

Dado que las simulaciones corporales de los demás nos permiten comprender cómo se sienten y qué es probable que hagan a continuación, la etiqueta «empatía somática» está justificada.

¿Y ahora qué?

Ahora parece como si estuviéramos simulando a los demás para poder reconocer lo que les ocurre. Como es inevitable que reconozcamos algunos trastornos más fácilmente que otros (debido a nuestra experiencia pasada), es probable que seamos más conscientes de estos momentos de experiencia compartida.

Cuando el cliente «J» se presentó con depresión, percibí un «malestar» en todo el sistema; una sensación desagradable de que algo no iba bien, pero no pude reconocer nada específico. Las palabras «¿infección?» y «¿medicación?» me rondaban por la cabeza, así que le pregunté si tomaba alguna medi-

cación desagradable o tenía algún tipo de infección. Me contestó que no. Al día siguiente recibió los resultados de un análisis de sangre que sugerían que tenía una infección o que necesitaba cambiar de medicación. Los médicos querían hacerle más pruebas. Lamentablemente, esas pruebas revelaron que tenía cáncer de próstata. Como soy mujer, no tengo próstata, pero es interesante que mis conjeturas somatosensoriales (infección o medicación) y las conjeturas analíticas de sus médicos fueran tan similares. Todos reconocíamos un problema que afectaba a todo el sistema.

¿Sólo podemos reconocer algo por lo que hemos pasado personalmente? No, está claro que no, pero necesitamos tener suficientes experiencias similares para reconocer nuestras simulaciones encarnadas de otros. Muchas veces he sentido simulaciones encarnadas de un cliente que no podía reconocer.

La teoría de la simulación significa que ya no podemos suponer que compartimos lo que sienten nuestros clientes porque nuestros campos energéticos resuenan. Que la empatía somática pueda darse sin proximidad y con personajes no vivos, indica que la interacción de biocampos locales es innecesaria. Esto no significa que no hagamos un buen uso de la información de los biocampos durante el Shiatsu; por supuesto que lo hacemos. Las simulaciones corporales también deben tener dimensiones energéticas, aunque la investigación aún no las haya explorado. La interacción del biocampo debe contribuir a nuestra experiencia de un espacio intersubjetivo encarnado y permitir una empatía somática increíblemente sofisticada debido a la cantidad y calidad de la información disponible. Y ni siquiera he mencionado las posibilidades de intercambio de información no local, como se ha descubierto en la investigación pionera de la biología cuántica.

El contagio emocional con un robot es rudimentario porque tenemos información limitada, señales visuales de su expresión facial, gestos y movimientos, quizá palabras o sonidos. Sin embargo, cuando damos Shiatsu a otro ser humano vivo, tenemos una gran variedad de señales visuales, auditivas, olfativas, táctiles y de biocampo, que cambian dinámicamente unas en relación con otras. Como resultado, las simulaciones encarnadas que formamos pueden ser increíblemente sofisticadas y la empatía somática puede ser un fascinante tren de paisajes transitorios. Puede haber un sentimiento de irritación con un trasfondo de pena, con la palabra «arrepentimiento» apareciendo en la mente junto con un estrechamiento pasajero de la

garganta y un conocimiento no verbal emergente de lo que ha llevado a esta persona a este punto hoy.

Una antigua inteligencia somatosensorial no verbal actúa durante nuestras sesiones de Shiatsu, tanteando el terreno a través de simulaciones transitorias de lo que le ocurre a nuestro cliente. A medida que nuestra curiosidad cambia, también lo hacen nuestras simulaciones. Se trata de una comprensión fundamental en la que se basan niveles más sofisticados de comprensión consciente. Como ya tenemos esta antigua inteligencia en nuestra caja de herramientas, haríamos bien en familiarizarnos con su funcionamiento para poder aplicarla sabiamente durante el Shiatsu.

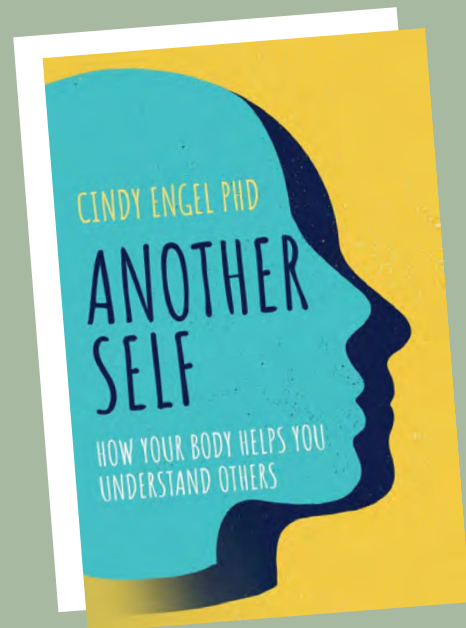


Cindy es autora de
Another Self:
How Your Body Helps You Understand Others
 ISBN 9781800492806

Practicante de shiatsu,
 bióloga e instructora de Qigong
 en la zona rural de Suffolk,
 ha sido durante muchos años
 profesora asociada
 de la Open University.

www.cindyengel.com

cindywildhealth@gmail.com



TALLER EMPATÍA SOMÁTICA EN SHIATSU

Dra. Cindy Engel

9, 10 y 11 de mayo en QiTerra

▶ **SE DESARROLLARÁ
EN 4 SESIONES DE MEDIO
DÍA CADA UNA**

1. ENCONTRAR NUESTRA INTELIGENCIA ANCESTRAL

Explorar ejemplos prácticos de cómo nuestro cuerpo responde al mundo sin que nos demos cuenta.

Desgranar las dos formas principales de conocer: sentir vs pensar; racional-analítico vs experiencial-intuitivo. Como practicantes de shiatsu, nos basamos en gran medida en la forma de conocimiento experiencial-intuitiva, que es en gran parte inconsciente y corporal. Nuestros pensamientos, opiniones, juicios, corazonadas e intuiciones se basan en esta inteligencia corporal. Empezaremos a explorar cómo esta antigua inteligencia evalúa nuestra salud y bienestar, lo que ocurre a nuestro alrededor y cómo se sienten los demás.

2. SIMULACIÓN DE OTROS YOES

- Este taller explora y explica los mecanismos que nos permiten sentir lo que sienten los demás.
- La percepción corporal va más allá de las «neuronas espejo».

[Experiencia práctica de la percepción corporal]

[Práctica de cambiar la atención
y sentir las respuestas]

[Trabajar con el compromiso/descompromiso]

Exploraremos cómo la intención afecta a nuestro cuerpo mentalizado y veremos las diferencias de rasgos individuales en el discernimiento Yo-Otro respondiendo a la pregunta «¿Cómo sé lo que es mío y lo que es de otra persona?».



3. APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA EMPATÍA SOMÁTICA

- Exploración de los beneficios de la empatía somática para ti y tu receptor.

[Ejemplos prácticos de modelado y reflejo]

- Limitaciones y preocupaciones.
- Mejorar nuestra capacidad de sentir empatía somática relevante para que sea útil.

4. EVITAR EL DAÑO DE LA EMPATÍA SOMÁTICA

- La empatía somática acumulada puede provocar fatiga física y emocional, agotamiento, pesadez, tensión, irritabilidad, etc.
- ¿Cómo cambiar los patrones que hemos adquirido de los clientes?
- Aprender a reducir los daños de la empatía somática.



APSE

Taller empatía somática en Shiatsu

**Dra. Cindy
Engel**

**Del
9 al 11
de Mayo 2025**

**en QiTerra,
Toledo**

Exploraremos los mecanismos que nos permiten sentir lo que sienten los y las demás. La percepción corporal va más allá de las «neuronas espejo»



Entrevista sobre la FEDERACIÓN EUROPEA DE SHIATSU (FES)

Esta entrevista a Vlad Bulai, miembro de la junta directiva de APSE y representante de la FES, se ha ido construyendo a través de una interesante correspondencia por correo electrónico que ha tenido lugar entre los meses de noviembre de 2024 y enero de 2025.

De manera bastante espontánea y enriquecedora, pasito a pasito, hemos ido intercambiando reflexiones acerca de la FES y del papel que Vlad desempeña dentro, buscando plasmar su visión, vivencia, trayectoria y experiencia dentro de la estructura.

Me surgió la idea de esta correspondencia virtual con Vlad desde el reconocimiento de mi propia ignorancia en torno a la FES, que es para mí un gran enigma, y también desde el gran interés que suscita en mí. Por ello, esta entrevista pretende constituir un paso hacia un mayor entendimiento de la federación.

Teniendo en cuenta mi afinidad con Vlad y a raíz de lo que lo conozco, estaba convencida de que su labor en la FES es preciosa y extraordinaria, a la vez que poco conocida. Así que esta entrevista busca también comprender un poquito mejor su trabajo dentro de la federación y reconocer su esfuerzo y dedicación.

Espero que nuestra correspondencia no solo nos beneficie a ambos, sino que alimente igualmente a APSE en su totalidad y nos nutra a cada uno de nosotros. ¡Que disfrutéis la lectura!

**Chari López Robles
y Vlad Bulai**





Chari: Somos algunxs las que llevamos tiempo escuchando hablar de la FES sin tener una idea clara de que se trata. Si tuvieras que explicar la esencia de la FES utilizando una palabra que para ti representa toda esta realidad o ecosistema del cual formas parte activa, ¿cuál sería la palabra?

Vlad: Lo primero que me viene en mente es «**necesidad**». Me explico. Aunque muchas veces, y para muchas personas que tienen un recorrido en el mundo del Shiatsu, esta palabra no está presente en la conciencia inmediata, si te paras, respiras, lo piensas, lo sientes, confío en que algo cambia. Detrás del logo de APSE y la FES hay personas que, desde hace 30 años, turnándose entre ellos/ellas, dedican tiempo, energía y ganas de velar y aunar recursos para el Shiatsu. Siempre he sentido que esto es una necesidad real del/la terapeuta de Shiatsu. Invito a toda persona que pueda conectar con esta necesidad, que en la medida que pueda/quiera se haga

también parte activa de ello, tal y como lo soy yo desde hace unos años, y lo han sido todxs mis compañerxs de antes.

Chari: Lo que me resuena al leer tu respuesta es que la FES representa en esencia la «necesidad» de crear un espacio común. Si he entendido bien, el pilar fundamental sobre el que se asienta la construcción, sería el Shiatsu. ¿Y según tu visión y vivencia de la FES, hay un objetivo común o varios objetivos comunes? ¿Se delimitan objetivos conjuntamente o se dejan fluir las propias necesidades y particularidades de cada grupo o asociación integrante?

Vlad: Es en realidad un «espacio común» que utiliza o frecuenta muy poca gente. Con esto quiero decir que aun siendo respaldada/sostenida económicamente por cada uno/una de los/las socixs de todas las asociaciones que lo forman, la implicación, las peticiones, sugerencias, etc. suelen ser escasas, y no me



refiero solo desde APSE, sino prácticamente desde todos los países. Por esto intuyo que en el consciente colectivo la mera existencia de esta Federación se concibe como una necesidad, un sello de garantía, me atrevo a decir, un latido del propio Shiatsu más allá de las consultas individuales, asociaciones nacionales y demás formas de interacción en el mundo del Shiatsu. Uno de los objetivos comunes en su momento ha sido la elaboración de un Currículum básico (mínimo) para todas las escuelas que imparten una formación completa de Shiatsu a sus alumnos, y que se sigue manteniendo en vigor hoy día. Los/las representantes de la FES de cada NA (asociación nacional) suelen ser el eco de la voz común de las juntas, y por consiguiente de cada socio/socia, aunque en este hilo conductor puede haber silencios, distorsiones, y muchas veces se vuelve la expresión individual de los 8-10 representantes que están en junta en ese momento.

Chari: ¿Crees que la implicación de las diferentes realidades y grupos integrantes de la FES cumple con unos mínimos que mantienen ese sello de garantía y el latido del Shiatsu a salvo o identificas peligros y dificultades?

Echándole mucha imaginación, si tuvieras que hacerle un Shiatsu a ese «espacio común» que representa la FES, ¿cómo crees que sería la sesión? ¿Cuál sería el «kyo/jitsu» de la Federación?

Vlad: Si miráramos la FES como un cuerpo, podríamos entender que en estado de salud todos los órganos que lo componen están realizando su función. Sin embargo, si salimos a correr, los pulmones y corazón cogen más protagonismo para cubrir las necesidades inmediatas, aunque todos los demás están apoyando y aportando. Lo mismo ocurre en la FES, se van turnando las necesidades y hay países (Asociaciones nacionales) que están más activas, más involucradas, aportando nuevas energías, y otras que apoyan desde un estado de más quietud. Hay mucha armonía, respeto, escucha, apoyo dentro de su junta actual, es un lugar/ambiente muy saludable para el crecimiento personal de cada persona que lo compone, y para mí el Shiatsu como práctica terapéutica siempre ha tenido estas mismas cualidades.

Jaja, estás tocando un lugar sensible la verdad, ya que uno de los anhelos más grandes que tenemos lxs que participamos en junta es poder tener intercambios de Shiatsu entre nosotras. Eso nunca se da como tal, el tiempo es corto. Entonces en el imaginario hay cabida para las sesiones de Shiatsu más maravillosas que uno se puede imaginar. Yo creo sinceramente que el kyo/jitsu se ha equilibrado muchísimo en los últimos años con la participación de cada vez más mujeres en la junta, superando actualmente el de los hombres que la formamos, y eso ha calmado el jitsu (entendido como exceso) que tanto



pulso ha podido tener en algunas épocas anteriores. Desde la experiencia de la práctica del Shiatsu, sabemos que no hay un mismo «diagnóstico» para un desequilibrio, que es siempre cambiante, que depende quien lo mire, lo escuche, lo intuya, lo toque. Con esto quiero decir que la FES puede tener muchos «diagnósticos» diferentes, siempre cambiantes, algunos muy alentadores y otros menos optimistas, y está bien que sea así, porque un organismo es la suma de todas sus partes, y los/las que diagnosticamos somos parte también, y eso invita muchas veces a volver también la atención, la mirada, hacia uno mismo como parte de ese organismo, y ver qué impulso brota, qué puede estar estancado, qué fluye, en resumen quiénes somos y queremos ser todxs lxs que formamos esta federación.

Chari: ¿Nos podrías hablar un poquito de las diferentes realidades nacionales desde tu propia visión en cuanto actividad, fuerza, ganas y motivación? De tu respuesta precedente deduzco que hay diferentes estados de

desarrollo asociativo cohabitando dentro de la FES, desde asociaciones más consolidadas a otras que están floreciendo o enraizando u otras que van germinando pasito a pasito... ¿Podrías contarnos de manera general cómo está el panorama actual europeo? ¿Nos podrías poner ejemplos concretos?

Vlad: Pues las asociaciones nacionales suelen tener unos rasgos en común. Nacieron de una necesidad de agrupar a todas las personas que han encontrado como parte de su camino el Shiatsu. Si tenemos en cuenta que esta terapia proviene de Japón y no tiene sus orígenes en Europa, se comprende que dependiendo de la vía por la cual ha alcanzado nuestro continente, hay países con más antigüedad en sus asociaciones y otros que lo han hecho más recientemente. En realidad, el Shiatsu tiene su propio pulso, pero el alcance que llega a tener muchas veces depende de factores muy variados (geográficos, culturales, económicos, caracteriales de la población y del funcionamiento político/cultural del país). Sin embargo, aunque estos factores pueden ser determinantes, se ha podido comprobar también que el ímpetu, la voluntad, el coraje, la determinación e incluso diría la resiliencia de un puñado de personas, estuviesen donde estuviesen, ha marcado/transformado siempre el lugar que ocupa el Shiatsu en sus propios territorios. Diría que a la FES le ocurre lo mismo, tiene diferentes momentos, oscila a veces, pero lejos de pretender unificar o uniformizar, lo que busca generar es contagio/inspiración y cierta cohesión en el mundo europeo del Shiatsu y con alcances a veces más allá del continente.

Aquí hay un reflejo cronológico de cómo fueron floreciendo las asociaciones en Europa:

Asociaciones nacionales antes de la fundación de la FES, y que luego han sido parte de esta federación, o lo siguen siendo en el presente:

- 1981: Sociedad de Shiatsu del Reino Unido (SSUK) (miembro fundador).
- 1989: Sociedad de Shiatsu de Irlanda (SSI).
- 1989: Sociedad Suiza de Shiatsu (SGS) (miembro fundador).
- 1990: Federación Belga de Shiatsu (BSF).
- 1990: Federazione Italiana Shiatsu (FIS) (miembro fundador).
- 1992: Gesellschaft Shiatsu Deutschland/Alemania (GSD) (miembro fundador).
- 1993: Österreichischer Dachverband Shiatsu/Austria (ÖDS) (miembro fundador).
- 1996: Asociación de Profesionales de Shiatsu de España (APSE).
- 1996: Riks Organisations för Shiatsu / Suecia (ROS).
- 1996: Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST) assoc.
- 2000: Greece: Ελληνική Εταιρεία Σιάτσου (HSS).
- 2000: Italy: Coordinamento Operatori Shiatsu (COS).
- 2001: Sweden: Kroppsterapeuternas Yrkesförbund (KrY).
- 2002: Czech Republic: Česká Asociace Shiatsu (CAS).
- 2014-2018 – agrupada en 2022, Hungary: Magyar Shiatsu Egyesület (MASHITE)

Chari: ¿Crees que la consolidación y la fuerza de una asociación o grupo de la FES depende de cómo está la realidad institucional en cada país en relación al Shiatsu y las terapias complementarias? ¿Es decir, a mejor estatus y reconocimiento del Shiatsu, más fuerte es la asociación? ¿O no es así?

Vlad: Hay una relación cuasi directa diría yo. Si no hay reconocimiento/apoyo institucional, todos los caminos hacia el Shiatsu tienen la cualidad del boca a boca, de la curiosidad personal, de la casualidad a veces, que está muy bien, ya que suele ser más real, más honesta, más motivada. Sin embargo, podemos mirar el ejemplo de Austria, donde su asociación congrega a unos mil socios/socias de los cuales muchos están en activo (es su profesión principal) en un país relativamente pequeño, y puede ser un reflejo directo de los logros alcanzados por la asociación en cuanto a su realidad institucional se refiere.



La fortaleza de una asociación parte del mero hecho de existir, de haberse fundado y permanecer viva y activa. Y si hay unión, divulgación, cooperación, intercambio con otras (del mismo país u otro), más fuerte se es. Y aquí entra la FES, aunque obvio que no es la única vía, ya que cada asociación mira sus propios horizontes desde el lugar que quieren y deciden ocupar sus miembros. Todas las asociaciones que se han fortalecido durante su existencia han tenido también logros a nivel institucional (diálogos, reconocimiento, validación, títulos profesionales), y creo que esta realidad debería traer la posibilidad de reflexionar siempre en asociaciones pequeñas, grandes, viejas o jóvenes. Con paciencia, respetando también los ritmos de la vida, ya que el Shiatsu es un reflejo íntimo de ello.

Chari: Volviendo atrás en tu análisis sobre los Kyo/Jitsu de la FES, me encantaría que profundizaras acerca de ese proceso que comentas en el que se ha ido equilibrando la participación de hombres y mujeres en la junta, formando un espacio común más igualitario. ¿Has vivido ese cambio desde que formas parte activa de la FES? ¿La presencia de mujeres en mayor número se representa también en las funciones que realizan? Es decir, el incremento de mujeres en las organizaciones es un paso innegable, pero este proceso no siempre va acompañado de un reparto de roles más igualitario. Con frecuencia, los puestos que lideran y desempeñan roles más valorados política, social y culturalmente suelen seguir atribuyéndose a los hombres y a menudo las mujeres en muchos entornos organizativos dicen sentirse menos escuchadas, menos respetadas y valoradas.

Vlad: Sin duda, lo he vivido desde mis comienzos, aun siendo yo el que cogía el relevo de una compañera de APSE. No recuerdo ni siquiera si hubo un planteamiento verbalizado en algún momento en los inicios, sino que, de forma orgánica, muy natural, hubo cada vez más incorporaciones nuevas de mu-

jes, con roles muy activos en sus propias asociaciones nacionales. Desde hace ya unos años, vicepresidencia, secretaría, tesorería, redes sociales, funciones que tienen el máximo valor contributivo en el buen desarrollo de la FES, lo desenvuelven mujeres.

*«La FES
oscila a veces,
pero lejos de pretender
unificar o uniformizar,
lo que busca generar
es contagio/inspiración
y cierta cohesión
en el mundo europeo
del Shiatsu»*

Chari: ¿Sientes que la FES es un espacio donde la mirada se centra en cuestiones relacionadas con el Shiatsu o el espacio da cabida a otras cuestiones transversales y se permite elaborar una mirada crítica en cuanto a las diferentes desigualdades que se dan en la sociedad?

Vlad: Si nos referimos a los encuentros presenciales de la FES, debido en gran parte al tiempo reducido del cual se dispone, la agenda se centra casi en su totalidad en asuntos relacionados con el Shiatsu. Luego la FES tiene una interacción y una agenda de trabajo continua durante el año entero, y ahí cabe todo. Con esto me intento referir al hecho de que a cualquier planteamiento que surja de un representante, se le abre un espacio de diálogo, de escucha.

Chari: ¿Nos puedes hablar de los encuentros de la FES? ¿Cómo son? ¿Cómo y cuándo os reunís? ¿De manera virtual, presencial?

Vlad: En los últimos años, las dinámicas de la FES han experimentado muchos cambios y adaptaciones a las nuevas realidades. Se ha pasado de tener 3/2 reuniones anuales presenciales a reunirnos actualmente una sola vez. Suele ser en Septiembre/Octubre, pasado el periodo vacacional. Siempre uno/una de los representantes es la anfitriona/organizadora del encuentro, intentando que sea de forma circular para permitir a todos los socios que forman la FES poder acudir y conocer/aportar en primera persona. Para mí los encuentros presenciales son muy amenos, cercanos, y sin duda cada vez más eficaces en cuanto a llevar a cabo lo que la agenda trae. Las reuniones online se fijan en 2 o 3 fechas distintas durante el año, y entre sí tienen la continuidad permanente de la comunicación vía mail y WhatsApp.

Yo la siento familia sana, la verdad, cercana, presente, que brinda mucha libertad, capaz de empatizar, de dar sostén, de reírse y emocionarse con los sentires individuales, y que aúna la belleza del Shiatsu.

Chari: ¿Cómo resumirías tu paso por la FES, en cuanto a tu trayectoria, los aprendizajes y aportes que has hecho y has recibido?

Vlad: Mi comienzo/entrada en la FES como representante de APSE ha sido un poco «accidental». Recuerdo acudir a una asamblea de soci@s, y sin tener ni idea realmente de lo que era esta Federación, pues acabé siendo

elegido para representar España. Uii, tenía muchísimas ganas, curiosidad y motivación. Desde lejos era algo muy grande para mí, intimidaba un poco la tarea. Eso se fue transformando poco a poco. Aprendí a trabajar en equipo, sobre cómo se posiciona el Shiatsu en diferentes países en función de su estructura política/social, sobre la importancia y la aportación que tiene cuando se hace realidad en lugares de mucha necesidad (hospitales, residencias, colegios, etc.). En cuanto a lo que he aportado, mejor que contesten y valoren l@s soci@s y l@s miembr@s de la junta. Acerca de lo recibido ... alegría, vitalidad, motivación, información, apoyo, estrategias y mucha humanidad.

Chari: ¿Cuáles son los requisitos para ser representante de la FES?

Vlad: Los que me vienen de inmediato a la mente son: ser parte integrante/activa de la junta de APSE en nuestro caso. Tener un nivel medio/alto de inglés tanto hablado como de comprensión. Y tener cierta disponibilidad de movimiento para las reuniones presenciales que se organizan anualmente. Y también ser capaz de adquirir este compromiso por un periodo de tiempo mínimo de 2 años.

Chari: ¿Te apetece añadir alguna cuestión importante que no te haya preguntado o que nos hayamos dejado en el tintero para cerrar esta maravillosa entrevista?

Vlad: No, creo que junt@s hemos abordado casi todo lo importante. Solo quiero dar las gracias a todas las personas que de una forma u otra han hecho latir el corazón de la FES.

SEÑORAS

Una guía integral de la salud en la Menopausia

Elena del Estal
Alberta M.^a Fabris
Adriana F. Caamaño
Tania R. Manglano

Zentro Empatía (Editorial Arpa)

Autoria de la reseña: Gill Hal

Gracias a los compartires de muchas clientas y compañeras del gremio, pude vivir el climaterio desde un lugar muy consciente y desde hace años apoyar a muchas personas a vivir su climaterio como algo más que un listado de síntomas, cada cual aportando su grado de miedo y trepidación.

En la formación que impartimos en la Escuela Ameba Shiatsu dedicamos un mini módulo a la peri y postmenopausia. En este curso nos han retado a renovar nuestra bibliografía por antigua y poca visión interseccional, y por estas peticiones estamos siempre muy agradecidos. «**Señoras**», esta pequeña guía, marca todas las casillas. Visión interseccional, feminista, biopsicosociopolítica (holística) y muy leíble.

Probablemente surge una duda sobre cuán pertinente es esta propuesta en una revista especializada en Shiatsu. Sabemos por el estudio longitudinal que se hizo en la FES hace ya más de 15 años, que el porcentaje de clientes que están en la edad del climaterio es altísimo y por lo tanto estar informades sobre lo que puedan estar experimentando es óptimo. Y tal vez hay un ¿por qué feminista? Con feminista se refiere a una visión no patriarcal, quiere decir ni prescriptiva, ni jerárquica, sino una visión que pretende estar enfocada en la propuesta, en la escucha, en la inclusividad y en la participación. Holística, creo que para el contexto del Shiatsu es redundante indicar lo importante que es esta visión.

A menudo el aspecto biológico del climaterio trata este ciclo vital como una patología con una lista de alrededor de 31 síntomas. En esta guía se abordan estos signos de la perimenopausia de manera sencilla sin que sea simplificada y con muy buenas recomendaciones para reducirlos y/o convivir con ellos.

Personalmente, además de haber llegado al otro lado del climaterio, es un tema sobre el cual he leído, escuchado y hablado extensamente. Aun así, la guía me ha aportado más claridad en algunos aspectos, tanto para apoyarme a entender y acompañar a personas que acudan al futón, como para el autocuidado en el momento vital que vivo.

En el equipo del Zentro Empatía hay fisioterapeutas, osteópatas y acupuntoras que han aportado un contenido sobre el cuerpo físico que no está estancado en lo patológico, y a su vez, aporta claridad en sus muchas propuestas sobre el autocuidado del cuerpo.

Tratan el aspecto psicoemocional del climaterio ampliamente. Ofrecen propuestas y explicaciones cotidianas y efectivas, las cuales en nuestro rol de shiatsu-shis no nos sorprenderán. Lo que más destacaría es ver esta información cribada para este tema específico en un formato muy organizado. Y esta visión interseccional hace que la sensibilización esté implícita.

Es la primera vez que leo algo para un uso «mainstream» (cotidiano, no experto, no marginal) que presenta el aspecto socio-político sin estar arraigado en la reivindicación. Debe de ser de cajón. Más del 50 % de la población mundial va a pasar por esta transición. Me alienta leer explicaciones dirigidas conscientemente a prácticamente todas estas personas (ajustando a la generalización necesaria en una guía de menos de 150 páginas). Como profesional de la salud complementaria me ha reforzado el vocabulario inclusivo y conceptos a tener en cuenta, y como mujer emigrante de clase social baja con un cuerpo no normativo, me he sentido incluida.

Para la gente profesional del Shiatsu esta guía nos puede servir para informarnos y como referencia, especialmente cuando queramos aportar alguna recomendación específica sobre alimentación o prácticas que promuevan la salud, y para nuestra clientela puede servir como recomendación de lectura sencilla y completa, que luego nos dejará más tiempo en el futón. Mi única crítica a la guía es que no ha mencionado el shiatsu entre sus recomendaciones para acompañar en positivo a los años del climaterio y el post climaterio. Sabemos que destaca en este campo.

Reseña por Gill Hall



SHIATSU RESOURCES WORLDWIDE

EL PROGRAMA SAMURAI

RECOPIACIÓN Y TRADUCCIÓN DE LA INFORMACIÓN REALIZADA POR **Rafael Jiménez Garrido**

El Programa Samurai es un programa de entrenamiento fácil de aprender y altamente efectivo para niños y adultos. Beneficia la salud y fomenta un desarrollo adecuado a la edad, además de promover la seguridad personal y la responsabilidad a través del tacto, el movimiento y el entrenamiento en conciencia. Desarrollado por Karin Kalbantner-Wernicke y Thomas Wernicke, integra principios de marcos médicos occidentales y la filosofía sino-japonesa.

Este programa especial está diseñado en una secuencia de módulos que tocan y activan los canales de acupuntura, así como varios sistemas sensoriales. Los módulos pueden ser utilizados de manera individual, en grupos o como auto-tratamiento, si se prefiere. La estructura clara del programa de entrenamiento Samurai y los módulos fáciles de aprender

permiten que niños, estudiantes y adultos de cualquier edad puedan aplicar estos tratamientos de manera independiente y efectiva tras solo tres sesiones de entrenamiento.

El Programa Samurai se puede implementar con una amplia variedad de grupos, desde niños en guarderías preescolares, pasando por escuelas primarias y secundarias, hasta residencias de ancianos. Los módulos están específicamente diseñados para adaptarse a las diferentes necesidades de edad y desarrollo de estos grupos. Entrenadores certificados introducen estos módulos a grupos y líderes en las escuelas o instituciones a lo largo de tres sesiones de entrenamiento. Tras esta formación introductoria, los participantes y los grupos pueden continuar realizando estos ejercicios y movimientos por sí mismos.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL PROGRAMA SAMURAI

Grupos destinatarios: Niños (guarderías, escuelas), adultos y personas mayores (residencias).

Módulos de formación: Sencillos, estructurados y adaptables a las diferentes etapas del desarrollo.

Técnicas utilizadas: Ejercicios de tacto y movimiento diseñados para estimular los canales de acupuntura y los sistemas sensoriales.

Implementación: Introducido por formadores certificados en tres sesiones, permitiendo que los participantes practiquen de forma independiente después.

Alcance global: Activo en más de 10 países, incluyendo Alemania, Japón, Australia y el Reino Unido.

BENEFICIOS

- Mejora el desarrollo físico y emocional en los niños.
- Fomenta la cohesión grupal y el empoderamiento individual.
- Aplicable a diferentes grupos de edad y entornos, desde escuelas hasta residencias de mayores.

Sobre Karin Kalbantner-Wernicke



Karin Kalbantner-Wernicke es profesora de Shiatsu, fisioterapeuta con formación adicional en fisioterapia pediátrica, miembro fundadora de la Sociedad Alemana de Shiatsu (GSD) y pionera del Shiatsu para bebés y niños, adaptado al estado actual del conocimiento. Karin es una experta reconocida internacionalmente en el campo del desarrollo infantil. Su concepción de nuevos programas de salud y su formación, en particular en Baby Shiatsu, que ha ofrecido durante más de 40 años en cursos de capacitación en Europa, EE.UU., Japón y Australia, la han convertido en una experta de renombre nacional e internacional en el sector de la salud.

Se ha dedicado a investigaciones que combinan:

- Un marco médico occidental que incorpora el desarrollo infantil desde una perspectiva psicomotora, con la fisiología del desarrollo y la terapia educativa infantil.
- La filosofía y formación sino-japonesas.

Basándose en esta investigación, nombró el concepto de desarrollo energético junto con Thomas Wernicke. También creó el Programa Samurai, que se ha implementado en escuelas, jardines de infancia y residencias de ancianos en más de 10 países dentro y fuera de Europa.

Karin ha publicado numerosos libros de texto y más de 100 publicaciones, algunas traducidas a varios idiomas, incluidos inglés, francés, neerlandés, húngaro, español, ruso, japonés y árabe.

Karin Kalbantner-Wernicke
karinkw13@yahoo.de | www.aceki.de



REFERENCIA shiatsuresources.net/shiatsu-and-children-development-samurai-program

FATSHIATSU SUMMIT

Viena (Austria) • 18-21 septiembre 2025

Con IVAN BEL, DRA. CINDY ENGEL, GILL HALL, NINA NINNEMANN Y MIKE MANDL

Fatiga Crónica, Burn – Out y Depresión... y cómo puede ayudar el Shiatsu



**5 PONENTES INTERNACIONALES PUNTERAS
PONEN EL FOCO EN UN SOLO TEMA
DESDE DISTINTOS PUNTOS DE VISTA
Y CON ABORDAJES DIFERENTES
DURANTE 4 DÍAS**

Entre todas tienen décadas de experiencia, conocimiento y competencias prácticas. Compartirán todo en espacios de taller, mesas redondas y ejercicios a medida. Terminarás adquiriendo habilidades nuevas, una comprensión de la energía más profunda y desarrollo personal – un tesoro de Shiatsu para compartir con tus clientes, familia y amigas. Después de estos 4 días te habrás convertido en experta.

Para muchas personas los últimos años han sido duros. La tensión continúa en un mundo lleno de crisis, que va mano a mano con retos vitales y una inseguridad latente que puede llevar a un agotamiento crónico.

+ INFORMACIÓN

www.shiatsu-summit.com

El agotamiento puede presentarse de muchas maneras, sea fatiga profunda, burnout o depresión. Las afectadas pueden sentirse solas en la oscuridad. El Shiatsu puede desenvolverse como una de las terapias principales en estos casos. ¿Por qué? Porque en Shiatsu se abordan cuerpo – mente y las emociones como una unidad. Precisamente el Summit tratará este tema.

Un congreso puede ser una posibilidad agradable de conectar con la comunidad del Shiatsu, intercambiar con otras profesionales, compartir, abrazarse, recibir inspiración, celebrar y pasarlo bien.

También puedes hacer todo eso en el Summit. Pero queremos ofrecerte un contexto especial, donde poder ahondar lo más profundo posible en solo un tema. Queremos conseguir algo. El Summit es un congreso para especialistas y para las que quieren llegar a serlo.

AMEBA SHIATSU

amebashiatsu@gmail.com

Instagram y Facebook: @amebashiatsu

Tel. 66947846



INTRODUCTORIO AL LENGUAJE LIMPIO PARA PROFESIONALES DE TERAPIAS MANUALES
PRIMAVERA 2025. ONLINE | Con Gill Hall. Para más información. amebashiatsu@gmail.com

RUNNENHAUS IN WERMELSKIRCHEN, ALEMANIA, 4-6 ABRIL 2025

Retiro de Sei-Ki y Katsugen con Gill Hall. Contacto: henrike@shiatsu-fuer-dich.com

SHIATSU EN CASOS DE TRAUMA, MADRID, 6-8 JUNIO 2025

Curso con Nick Pole en Studio Pilates Mandala. Precio: 180€ Ameba y APSE 230€ Traducción Gill.
Contacto amebashiatsu@gmail.com

SHIATSU SUMMIT VIENA, AUSTRIA, 19-21 SEPTIEMBRE 2025

Participa Gill Hall junto con Mike Mandl, Dra.Cindy Engel, Nina Ninnemann e Ivan Bel
<https://www.shiatsu-summit.com/the-experts/>

CURSO BÁSICO DE LA FORMACIÓN EN SHIATSU ZEN - Inicio a finales de Octubre.

Curso de un año de duración en Madrid. Formación reconocida por APSE. Para información completa: www.amebashiatsu.es

Nuestra formación del 2.º y 3.º año se presenta en módulos. Estos módulos están abiertos a personas que hayan completado un primer año de formación de Shiatsu o graduades en Shiatsu que desean refrescarse, ver otro estilo y/o formarse en aspectos de Shiatsu específico en la oferta de la escuela Ameba Shiatsu.

Para más información www.amebashiatsu.es o amebashiatsu@gmail.com.

En otoño 2025/ primavera 2026 haremos los módulos de Vasos Maravillosos y Sei-ki / Katsugen.

Precio: 180€ por taller.

ASOCIACIÓN NAVARRA DE SHIATSU

shiatsunavarra@gmail.com

<http://shiatsunavarra.blogspot.com/>

Realizamos dos maratones de Shiatsu al año (Maratón de Primavera y Maratón de Otoño), y un curso residencial la segunda quincena de septiembre.



DHIMAHÍ ESCOLA DE SHIATSU



pere@dhimahi.es

<https://dhimahi.es>

Paradis, 25, bxos 1a - 17300, Blanes. Girona

ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

www.escuelaeuropadeshiatsu.com

brian@escuelaeuropadeshiatsu.com

Tel./Whatsapp/Telegram: 34 691606023

- Clases desde Iniciación hasta Formación Profesional en toda Andalucía, País Vasco y Las Islas Canarias.
- Cursos residenciales en Ojén cerca de Marbella en Semana Santa y en Verano.



ESCUELA SHIATSU GESTÁLTICO

<https://escueladeshiatsugestaltico.com>

Instagram: @shiatsugestaltico

Tel. 630767811 | shiatsugestaltico@gmail.com

- Formación en Shiatsu Gestáltico
- Cursos de 9 meses
- Talleres avanzados de Shiatsu y de trabajo personal de fin de semana en verano.



TALLER DE TÉCNICAS AVANZADAS DE SHIATSU

12-13 de julio. Trabajaremos la expansión y la contracción en la respiración y como con ella podemos llegar a habitar diferentes partes del cuerpo para sentirnos más vivos, más plenos, más integrados.

TALLER DE TRABAJO PERSONAL

27-28 de septiembre, La tierra y el fuego. Trabajaremos el soporte interno, la confianza, la empatía y daremos herramientas para estar más presentes, en contacto con nosotr@s mism@s. La capacidad de mirarte y estar por ti, estando atento a lo que me está pasando al mismo tiempo.

ESCOLA DE SHIATSU I MOVIMENT

C/Balmes 292, bajos - 08006 Barcelona | Tel. 932.005.987

www.shiatsu-movimiento.com | fb.com/ShiatsuMoviment

SEMINARIO BILL PALMER EN BARCELONA 6,7,8 DICIEMBRE 2025
SEMINARIO DE CHI NEI TSANG CON BARBARA AUBRY EL 31 DE MAYO
Y 1 DE JUNIO EN BARCELONA. ESCOLA DE SHIATSU I MOVIMENT



ESCUELA SHIMA

División Maestrazgo III, N.º 35; 46175, Calles (Valencia)

shimaescueladevida@gmail.com

Instagram: [shima_escuela_de_vida](https://www.instagram.com/shima_escuela_de_vida) | Facebook: Shima Edv

SHIATSU Y PREOCUPACIONES

28 de marzo: Elemento tierra.
30 de mayo: Elemento madera.
6 de junio: Elemento fuego.



