

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

# SHIATSU <sup>1</sup>

Boletín de la Asociación  
de Profesionales de  
Shiatsu de España



Número 1  
Otoño 2001  
P.V.P. 200 ptas  
Socios A.P.S.E.: Gratuito



**SHIATSU**

D.Legal: SE-3.320-2000

**Boletín cuatrimestral****Edita**Asociación de Profesionales  
de Shiatsu de España**Número 11**

Otoño 2001

**Editor**

Ricardo Fisas Vergés

**Diseñado e Impreso  
en Sevilla**por José Lebrato  
600 70 95 53**Contenido**

Centros asociados	2
Editorial	3
Carta de l@s lector@s	4
Noticias de la F.E.S.	5
Shiatsu y ordenadores	6
Shiatsu y Jet-lag	7
Trabajando con los Estados Crónicos	8
IV Asamblea de la A.P.S.E.	14
Historia de una curación	17
Shiatsu. Un poco de historia	19
Anuncios cortos/ noticias breves	23

**Envía tus  
colaboraciones a**

Escola de Shiatsu i Moviment  
Travesera de Gracia 66, 3º, 1º  
08006 Barcelona  
Tel.: 93 200 47 76  
e-mail: boletin@shiatsu-es.com

**Centros asociados  
a A.P.S.E.****Amigos del Shiatsu**Atocha, 121, 1º izda  
28012 Madrid

Tel.: 91 429 49 89. Fax: 91 429 97 14

e-mail: amgshiat@teleline.es

www.shiatsuescuela.com

**Escuela Europea de Shiatsu**

Administración de España

Paseo del Nacimiento s/n

29610 Ojén. Málaga

Tel.: 952 88 13 74

e-mail: shiatsu@terra.es

www.shiatsu.org.uk

**Escola de Shiatsu i Moviment**

Travesera de Gracia 66, 3º 1º

08006 Barcelona

Tel.: 93 200 47 76

e-mail: escolashimo@worldonline.es

**Escuela Internacional de Shiatsu**

Portier 62, 1º izqda.

38004 Sta. Cruz de Tenerife

Tel.: 922 24 43 06

e-mail: shiatsu-e@eresmas.net

www.shiatsu-e.com

**Planet Healing Art****Escuela de Shiatsu de Murcia**

Calle del Carmen 23.1º B.

30110 Cabezo de Torres. Murcia

Tel. y fax: 968 30 84 01

Tel.: 968 28 20 02

Móvil: 606 54 70 70

## Editorial

Esta edición del Boletín se ha ampliado a veinticuatro páginas para dar cabida a la mayor parte de vuestras contribuciones, que por fin van llegando. No todas están incluidas, no por ello dejamos de agradecer vuestro esfuerzo. Intentamos que no se den artículos parecidos o que tengan un interés más particular que general.

Como veréis hay artículos variados, la mayoría de ellos de profesionales del Shiatsu que contribuyen, sin lugar a dudas, a la necesidad de ampliación de conocimientos y experiencias por parte de la comunidad del Shiatsu en España y Portugal. Pero sigue faltando oír la voz y sentir la letra de toda esa gente que practicamos Shiatsu como bien demostró la Asamblea-Congreso de Madrid. Todas estas experiencias, satisfacciones, dudas y problemas que nos encontramos en nuestro día a día como estudiantes, terapeutas o clientes de Shiatsu resuenan más de lo que os imagináis entre la gente que lee éste Boletín. Por ello os vuelvo a animar a que aprovechéis estas páginas para compartir vuestras sensaciones.

La IV Asamblea-Congreso de APSE, se celebró durante el pasado mes de Septiembre en Madrid con un éxito de asistencia. Desde casi todas partes de la península e islas se desplazaron personas para participar y compartir una nueva forma de entender la Asamblea anual. Los debates y conferencias, debido a la variedad de temas tratados, ocuparon gran parte de las jornadas. Los talleres fueron de una gran participación y entusiasmo, y aún y así, parecieron ser pocos, por las ganas que tenía la gente de hacer más trabajo corporal. Se tendrá en cuenta para el próximo Congreso. Pero por encima de todo ha sido una espléndida forma de compartir, disfrutar, aprender y conocernos entre las personas que vivimos alrededor del Shiatsu.

*Ricardo Fisas Vergés*

### los enfoques y estilos de Shiatsu.

Lugar de encuentro e intercambio de proyectos, ideas e intenciones para estudiantes, profesionales y simpatizantes.

- Figura en el Registro de Profesionales de Shiatsu (lugar de consulta de clientes).
- Dispón de un marco legal de apoyo para ejercer tus estudios y profesión.
- Beneficiate de descuentos en Seminarios, Talleres, Chandals, Futones, etc.
- Participa en las Asambleas de A.P.S.E.

Cristina Hernando

## Carta de l@s lector@s

El catorce de mayo nació mi hija, Candela. Es un ser precioso, toda gordita y sonrosada, con mucho pelo oscuro. La más guapa del mundo. Cuando salió al mundo respirable ya tenía los ojos abiertos, y en cuanto su padre la cogió y la puso sobre mí, ella, mirándome, buscó ansiosa mi pecho, y siento como si todavía no lo hubiera soltado.

Aquella noche casi no pude dejar de mirarla, y cuando dormí, soñé que la miraba. Dios mío, ya está. ¡Esta gente (los de la Maternidad) no saben que no tengo "v flores" de bebés, y me la dejan aquí, sin manual de instrucciones ni nada!, ¡y dentro de un par de días, ala, toma y para casa! La verdad, estaba, a la par que feliz y alucinada, un poco aterrada. Así que, como ya se ha perdido aquello de la casa llena de madres, abuelas, tías etc. que te decían qué tenías que hacer, hice lo que hacen las mujeres, pobres mujeres, del siglo XXI, y me tiré a la literatura sobre bebés. (es un decir). A ver, lo de los cuidados básicos, por básicos, más o menos ya los controlaba; lo que me preocupaba era cómo hacer «bien» lo de la formación psicopedagógicoamorosa.

Bueno, he de decir que, en efecto, es una lectura interesante, e incluso recomendable, pero lo que más me llamó la atención, y que me ha movido a escribir esta carta, es la cantidad de veces que salía el tema del «acostumbrarse a» desde un punto de vista negativo. Me explica: El bebé no debe «acostumbrarse a» dormir en la misma habitación que sus padres, tiene, desde ya, que ser un animalito independiente, ni debe «acostumbrarse a» dormir en la misma cama que los susodichos, por idént; tampoco debe «acostumbrarse a» que lo cojan cuando llora, porque si no, no te deja en paz el resto de la vida, ni debe «acostumbrarse a» pedir comida cuando le apetece, etc.

Me alarmé; mi instinto iba en contra de aquel libro, y de otros que fui leyendo, algunos menos integristas, pero sin variar de enfoque. Estaban tratando un tema que me sonaba, el de crear patrones de conducta adecuados. Al fin y al cabo, lo que pretenden los autores de los libros a los que me refiero es lo mismo que yo, educar a un ser humano de manera que le sea fácil ser feliz, y entendiéndolo que para ello es importante tener una independencia, un soporte interno, Tierra. ¿Por qué me

cubrir su Tierra. Muchas de ellas parecen, realmente, seres fuertes e independientes, aunque no lo sean lo suficiente como para sentirse seguros y queridos, en definitiva, felices; han intentado ser «fuertes» desde el lado más duro, por la fuerza, y esa fuerza se ha quedado en mera apariencia. De la misma manera, pienso que si quiero que mi hija sea «fuerte», que adquiera su propio soporte y seguridad, la manera de conseguirlo no es poniéndola una y otra vez a prueba, sino dándole desde ya todo el soporte posible, creo que nunca es suficiente a según qué edades, y así permitirle que mientras tanto crezca dentro de ella su propia Tierra. Seguro que llegará un día en que no necesitará de mi soporte, porque ya tendrá el suyo. No tiene ningún sentido comportarse como si naciera con él, con esa actitud sólo se consigue una profunda insatisfacción e inseguridad, que posiblemente le acompañará el resto de su vida.

Naturalmente, me he dejado llevar por mi intuición y mi instinto, y me he permitido el lujo de dormir con mi hija en la misma habitación, e incluso en la misma cama en ocasiones, cuando he sentido que ella o yo lo necesitábamos, y ahora, que siento que ya no lo necesita, duerme sin ningún problema en su cuna, de un tirón, sin «acostumbrarse». Lo mismo ha ido sucediendo con el resto, comidas, atenciones: el hecho de sentir ese soporte la ha hecho más tranquila, más segura, no llora sin más por sentirse sola, porque sabe que no lo está. Está segura de que no lo está.

Confío que con el tiempo todo este soporte siga su evolución natural y sea ella misma su propio soporte, e incluso soporte de otros. Y que se «acostumbre» a serlo. No tiene porqué ser doloroso, ni difícil, crecer. «Madurar» no es sinónimo de «endurecerse», no creo en el camino del sufrimiento. La adversidad es inevitable, y cuando viene es importante aceptarla para aprender de ella y de nosotros sumergidos en ella, pero no se aprende nada en el «sufrir por sufrir», encalleciéndonos cada vez más.

No es nada nuevo lo que digo, lo sé, pero la experiencia me ha servido para darme cuenta de que, en realidad, siempre hay algo dentro de nosotros que es un bebé en evolución, y que es importante darle soporte, en vez de exigirle aquello

### Envía tus colaboraciones a

Escola de Shiatsu i Moviment  
Travesera de Gracia 66, 3<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup>  
08006 Barcelona  
Tel.: 93 200 47 76  
e.mail: boletin@shiatsu-es.com

### Planet Healing Ar

Esora de la Escuela de Shiatsu y  
Escuela de Shiatsu

Calle del Carmen 23.1<sup>a</sup> B.

30110 Cabezo de Torres.

Tel. y fax: 968 30 84 01 15 personas. Algunos son traductores.

Tel.: 968 28 20 02 ho esto para aclarar que cuando

Móvil: 606 54 70 70 lese siempre como gráfica sin

La redacción

Brian Carling

## La Federación Europea de Shiatsu Noticias de la F.E.S.

**Entre las terapias** complementarias y alternativas, el Shiatsu, es la única que tiene una organización a nivel europeo. Este dato no es sorprendente de entender cuando estas involucrado en la tarea de mantener juntos un grupo de asociaciones nacionales unidas por la terapia que practican pero divididas por sus culturas, lengua y todo un bagaje de prejuicios y animosidades históricas. Podemos pensar que quien practica Shiatsu es diferente, pero no es así. El microcosmos refleja el macrocosmos y las diferencias y discusiones que vemos a nivel de política europea también se ven a nivel de la FES.

### Suiza

Este año hemos perdido a Suiza como socio de la F.E.S. Los Suizos han dimitido por su rechazo al Proyecto de Investigación, que como he explicado en un artículo anterior, no es la investigación científica estándar, y por su sentimiento de que los demás socios son unos pingados que no saben organizarse.

Hablando por mí mismo pienso que igual tienen razón, cada vez que entro en la zona de desastre que llamo mi oficina aflora un mítico estado de orden y control. Pero pienso que la perfección llegará mas adelante y ahora mismo hay que seguir con la tarea como sea, porque vale la pena.

### Italia

Los Italianos también lo han puesto difícil este año y se auto consideran «miembros congelados». Estoy seguro que esta posición adoptada por el Presidente de la Asociación Italiana (la FIS) no refleja el sentimiento general de la comunidad de Shiatsu en Italia. Tenemos esperanza que con el tiempo los Italianos se calentarán y volverán a ocupar una posición sólida con el resto de Europa.

### Francia

La F.F.S.T., la Asociación Francesa ha ido en sentido contrario. En la última reunión de la F.E.S. en París han decidido cambiar su estado, de socio asociado a socio pleno para el año que viene y hemos logrado resolver muchos problemas que había

en nuestra relación. Francia es el país europeo donde más dificultades legales hay para practicar Shiatsu. Por ello, no se habían sentido capaces de ser socios plenos. Espero que ya se hayan dado cuenta de la importancia de trabajar a nivel europeo para mejorar su posición legal en su propio país.

### Curriculum

Seguimos adelante con el proyecto de tener un curriculum común en toda Europa. Ya tenemos los acuerdos básicos sobre el número de horas y de años. La tarea más difícil y compleja es sobre el contenido de los cursos. Nuestra intención es tener algo bastante amplio y flexible que pueda reflejar la diversidad que existe en la enseñanza de Shiatsu y al mismo tiempo asegurar que todo el mundo que estudia Shiatsu tiene unas bases comunes y que se pueda sin dificultad reconocer mutuamente los estudios en cada país.

### El Proyecto de Investigación

Ya está en marcha. Su primera fase está enfocada en el desarrollo y prueba de los cuestionarios para utilizar en la 2ª fase. Hemos tenido la gran suerte de contratar una investigadora muy cualificada y además terapeuta de Shiatsu. Ella está ya trabajando bajo la supervisión del catedrático de la Universidad de Salford, Andrew Long. Os mantendré informados del progreso.

### Euro Boletín

Vamos a publicar una guía de Shiatsu en Europa. Mostrará el estado del Shiatsu en toda Europa y tendrá información de todas las escuelas y centros de tratamiento funcionando en Europa. Saldrá con el Euro y recibirás tu copia en Marzo del 2002.

### Congreso de Shiatsu en Viena

Para unas vacaciones de Shiatsu ves a Viena del 9 al 16 de Agosto del 2002, tendrá lugar un gran congreso de Shiatsu. Podrás conocer a terapeutas y estudiantes de toda Europa y participar en talleres con muchos de los mejores maestros a nivel mundial. Consulta este boletín para más detalles.

*Un abrazo: Brian Carling, Presidente de la F.E.S.*

**Hazte  
socio  
de  
A.P.S.E.**

**Organización abierta a todos  
los enfoques y estilos de Shiatsu.**

Lugar de encuentro e intercambio de proyectos, ideas e intenciones para estudiantes, profesionales y simpatizantes.

- Figura en el Registro de Profesionales de Shiatsu (lugar de consulta de clientes).
- Dispón de un marco legal de apoyo para ejercer tus estudios y profesión.
- Beneficiate de descuentos en Seminarios, Talleres, Chandals, Futones, etc.
- Participa en las Asambleas de A.P.S.E.

Pamela Ferguson

## Shiatsu y ordenadores

*Pamela Ferguson es directora de la Academia de Medicina Oriental en Austin, Tejas. Durante los 15 últimos años instruye en escuelas de Shiatsu en Canadá, Alemania y Suiza. Estudió con Pauline Sasaki en el Instituto Ohashi de Nueva York. Sus libros están publicados en varias lenguas. Como periodista colabora en publicaciones como "The Times" tanto en Londres como en Nueva York. Este artículo fue publicado en el North American Journal of Oriental Medicine en noviembre de 1995, es una aportación y ha sido traducido por Paloma Parras, colaboradora de APSE en Sevilla.*

Con la proliferación de ordenadores portátiles, teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos, no es de extrañar que las IEM (interferencias electromagnéticas) puedan alterar el funcionamiento de los marcapasos y hagan pulular a las sillas de ruedas electrónicas solas como si las estuviera conduciendo un fantasma. No hace mucho, mis estudiantes en Montreal me comentaban, que habían visto puertas de garajes abriéndose y cerrándose misteriosamente

Y televisores cambiando de canal en casas localizadas cerca de las líneas de metro. La causa de estos "siniestros" era la reciente instalación de dispositivos ultrasensibles en las puertas de los metros.

¿Si las IEM pueden causar estos desperfectos, cuál será su efecto sobre nuestros sistemas energéticos y nuestro Ki? Cualquiera que haya pasado horas trabajando delante de un ordenador sabe lo que quiero decir. Junto con las molestias que acompañan al estrés, dolor de espalda, dolores de cabeza y tensión en el cuello, sobrevienen también problemas de desorientación, imprecisión, distorsión visual y náuseas. Todo síntoma de que nuestro Ki está desequilibrado.

Como escritora profesional y periodista, sé lo que se siente por exceso de trabajo delante de mi portátil. También he creído ver las reacciones extrañas de mi ordenador cuando estaba estresada o no había hecho mis ejercicios diarios: la pantalla comienza a girar, se apaga la luz y el teclado desaparece bajo mis dedos. Como terapeuta e instructora de Zen Shiatsu, soy ahora aún más consciente de la cantidad de dificultades que experimentan las personas que se sientan delante de un ordenador diariamente.

En EE.UU. el 40% de los trabajadores en baja laboral que sufren de molestias en brazos y manos están relacionados con el trabajo con los ordenadores. En Alemania, el 50% de los trabajadores de informática sufren de trastornos relacionados con su trabajo, según un miembro de una compañía de seguros sanitarios que atendió una de mis clases en Berlín. He entrevistado oftalmólogos en Europa y EE.UU. que han registrado en sus consultas un aumento de pacientes con vista cansada relacionada directamente con el trabajo en el ordenador, éstos les aconsejan que retiren la vista de la pantalla tan frecuentemente como sea posible. Las leyes alema-

nas de seguridad en el trabajo contemplan que los trabajadores cuyo instrumento de trabajo sea un ordenador se tomen 10 minutos de descanso cada hora que pasen sentados delante de la pantalla. En Japón tienen también medidas similares. A no ser que los IBMs y los Apples de este mundo rediseñen sus pantallas y teclados y los hagan menos nocivos para los usuarios, vamos a tener grandes problemas. Los problemas de hoy serán las incapacidades de mañana.

Mi propia experiencia con el portátil me llevó a desarrollar una serie de ejercicios que pueden ser también de gran ayuda para estos trabajadores o para los profesionales de medicinas alternativas que tengan este tipo de pacientes.

Unos cuantos ejercicios de estiramiento de meridianos y ejercicios de Ki, como son el Qi Gong y el Tai Chi, para antes y después del trabajo en el ordenador resultan de gran ayuda. Para proteger mi equilibrio electromagnético me visualizo dentro de un círculo de Ki y dibujo otro alrededor de mi pantalla e impresora (a las que yo llamo Thelma y Louise).

Además de mis ejercicios diarios (yoga, Ki, pesas o caminar), encuentro que estimular los puntos VB20, VB21, V10, VB1, V1 y V2 es de gran ayuda. Para prevenir los dolores de espalda utilizo los puntos V23, V35, R13 y V60, también trabajo con los hombros haciendo rotaciones, elevándolos y dejándolos caer (esto lo repito mientras esté sentada frente a la pantalla. Para evitar tensión en las muñecas flexiono, trenzo y estiro los dedos, giro las muñecas como si fueran un molino de viento y también me divierto creando sombras con mis manos en la pared. La clave está en disfrutar de los ejercicios y ser tan juguetón como sea posible, también se pueden hacer con música.

Siempre aconsejo a mis pacientes pintar en un papel sus dolores y molestias, ahora he seguido mi propio consejo y he creado una historieta en la que se refleja cómo se sienten mis ojos después de una larga jornada en el ordenador, completé el cómic con ejercicios oculares y tubos de utilidad.

Resumiendo, puedo decir que mi experiencia con Shiatsu me ha ayudado a aprovechar más otras áreas de mi vida y mi trabajo. Sé que para mis estudiantes y pacientes de muchos lugares del mundo significa mucho que yo pueda compartir con ellos mis propias experiencias.

**Pamela Ferguson impartirá un Seminario sobre  
"Los Cinco Elementos en la consulta de Shiatsu"**

**En Sevilla, en febrero de 2002. Para más información: Paloma Parras: 955 70 80 84**

*Pamela Ferguson*

## Shiatsu y Jet-Lag

Yo viajo mucho, toda mi vida la he pasado entre 3 continentes: Norte América, Europa y Sudáfrica, en la actualidad mi trabajo como instructora de Shiatsu me envía de una ciudad a otra. Sola padecer de jet lag hasta que comencé mi trabajo con Shiatsu y empecé a probar algunas de la técnicas que aprendí en el aire. El viaje más largo que suelo hacer dura 24 horas, desde Nueva York hasta Ciudad del Cabo, con el cambio de estaciones sucede que salgo en pleno invierno y llego en pleno verano, pierdo una noche de dormir y luego con varias horas de antelación. Para empezar, invierto unos cinco o diez minutos de cada hora en hacer una meditación, visualizo cómo las estaciones se suceden y así después del invierno llega la primavera que pasa y llega el verano. Así estaré preparada cuando desembarque con un sol radiante. Una técnica similar es muy útil cuando el vuelo nos adelanta o atrasa algunas horas: simplemente imagina un reloj cuyas manillas avanzan o retroceden hacia el tiempo de tu destino. Así llegarás ya preparado.

Durante el vuelo, en esos momentos donde uno se siente ya claustrofóbico y tenso, es bueno recordar el espacio que hay encima de nuestras cabezas y estirarnos para alcanzarlo. Luego coge tu cuello por detrás y masajea hasta los hombros, aplica presión en los tsubos: VB 20 y 21 y V20. Golpea con los nudillos ambos lados de la columna vertebral. Estira y dobla las articulaciones de manos y pies. Puedes quitarte los zapatos y poner un pie encima de la rodilla y presionar contra la planta del pie. Utiliza E36 para dar energía a las piernas. Trabaja el meridiano del Triple Calentador en los brazos y si conoces los Masunaga también en las piernas.

Es este meridiano el que juega un papel fundamental en estos casos preparándonos para los cambios horarios y climáticos, vigorizando nuestro sistema inmune y actuando de amortiguador en las situaciones de estrés.

En los momentos de espera en los aeropuertos, que son tantos por tantas causas, aprovecha para moverte y hacer estiramientos de piernas y brazos. Te sorprenderá la cantidad de energía que puedes reunir. Evita la deshidratación bebiendo mucha agua y humedeciéndote cara y manos.

La compañía British Airways ofrece a los pasajeros un canal de relajación y meditación y además disponen de algunos cuadernillos de ejercicios muy útiles. Es sorprendente que todavía sea la única compañía que ofrece este tipo de servicios.

Cuando hayas llegado a tu destino exponete a la luz del lugar y haz algún ejercicio tan pronto como puedas (aunque solo sea darte una vuelta a la manzana). La luz y el ejercicio te ayudarán a adaptar mejor tu reloj biológico. Y si llegas a la hora de las tapas como si es a la del desayuno, procede a participar en el ritual incluso cuando solo consigas tomar una patata frita o un poco de te, así te adaptarás mejor al horario local. Como ya he comentado estoy hablando de mi propia experiencia, cuando me toca a mí esperar en algún aeropuerto suelo haber pasajeros que me miran con extrañeza cuando me ven estirarme y moverme o aplicarme Shiatsu, a veces me preguntan y me piden que les enseñe a ellos también. Una vez ayudé a un hombre que tenía pánico a los aviones, le apliqué presión en P6 y 8 al mismo tiempo, también le mostré cómo podía hacerlo él mismo para sucesivas ocasiones. Estos puntos también son de gran ayuda para las náuseas en los viajes, pero si sientes que quieres vomitar pero no puedes, presiona E25, funciona instantáneamente.

Desde luego no deberíamos sólo aplicar las técnicas de Shiatsu cuando se nos cruzan ya los ojos delante del ordenador o cuando vamos a cruzar el Atlántico. Tal y como aconsejamos a nuestros clientes y estudiantes, deberíamos integrar en nuestra vida diaria un puñado de técnicas muy útiles y sencillas para mantener a nuestro Ki en plena forma.

## PLANET HEALING ART

*Escuela de SHIATSU, Murcia*

- **CURSOS DE INICIACIÓN**
- **CURSOS REGULARES DE FORMACIÓN**
- **CLASES PRÁCTICAS**
- **TRATAMIENTOS INDIVIDUALES**

Información: Tfno. y fax: 968 30 84 01 / Móvil: 606 547 070

# Trabajando con los Estados Crónicos

Bill Palmer

*Bill Palmer, director de la "School for Experiential Education" ha desarrollado el Shiatsu en Movimiento como un estilo que combina Shiatsu con Terapia de Desarrollo del Movimiento. Su página web: <http://www.seed.org/jsoabt.html>  
Este artículo ha sido publicado en el "Shiatsu Society News" (Invierno 2000, número 76).  
Traducido por Gill Hall colaboradora de A.P.S.E. en Madrid, David Ventura y Ricardo Fisas.*

¿Cuál es la diferencia entre una condición crónica y una aguda? El diccionario dice que una enfermedad crónica es aquella que dura mucho tiempo mientras la aguda comienza rápido y dura poco.

Para nuestros propósitos, sin embargo, me gustaría restarle importancia al factor tiempo. El rasgo característico de las condiciones crónicas es el hecho de que han llegado a formar parte de la sensación que tiene el paciente de sí mismo. Los pacientes dicen cosas como "mi espalda dolorida" en vez de "me he lesionado la espalda" o "estoy enfermo de migrañas" en vez de "tengo migrañas a menudo".

Las condiciones crónicas siempre tienen historias largas, ya que necesitan tiempo para pasar a formar parte de uno mismo. Sin embargo, no todas las condiciones de larga duración son crónicas. Es posible que alguien haya tenido una condición recurrente durante mucho tiempo sin haberse empeñado a identificar con ella. Alguien así se siente básicamente bien, pero tiene una fuerte tendencia a contraer la misma enfermedad una y otra vez.

Tal y como observa el Dr. John Harrison, las condiciones crónicas dan al paciente la oportunidad de achacar sus propias deficiencias a la enfermedad. Su punto de vista es que las enfermedades pueden ser de gran utilidad para algunas personas, dándoles una razón para encontrarse mal, antes que sentir que su propia esencia está dañada. Esto hace que a veces las condiciones crónicas sean doblemente difíciles de curar, ya que el paciente necesita la enfermedad para completar la visión que tiene de sí mismo.

La clase de tratamiento para condiciones crónicas es esencialmente distinta de aquel que se usa para condiciones agudas. Siento que el estilo tradicional en el tratamiento de Shiatsu, donde el paciente se coloca más o menos pasivamente en las capacidades manos del experto terapeuta, es especialmente apto para condiciones agudas o para casos donde condiciones de larga duración aún no hayan llegado a formar parte de uno mismo.

Si el problema ya ha llegado a formar parte de la propia imagen del cliente, la mayor parte de las veces se necesitará algo radicalmente diferente para que el cliente cambie la percepción de sí mismo. Este artículo trata sobre este tipo de tratamiento.

## Kyo y Iitsu crónicos

Kyo y Iitsu son términos japoneses que son muy conocidos desde la época de Maunaga. Mucha gente aún identifica Kyo con el concepto de Medicina China de falta de energía y Iitsu

con el de exceso de energía. Pero como han indicado varios autores, una deficiencia puede existir por sí sola sin que un exceso complementario aparezca en otra zona del cuerpo. El Kyo, por otra parte, no puede existir sin una condición Iitsu complementaria, y a diferencia de la deficiencia, esta puede ser una condición saludable. Kyo y Iitsu definen una dinámica energética y no un estado fijo.

Una buena analogía para Kyo y Iitsu sería el acto de tropezar y caerse. Cuando el cuerpo se desestabiliza al tropezar, el lado del cuerpo que se encuentra más alejado del suelo entra en una activa extensión para intentar mantenerse en pie. Esto es el Iitsu. La otra parte del cuerpo se vuelve la parte sin energía. Esto es el Kyo. Sin embargo, podrías decir que este estado energético asimétrico es saludable. El cuerpo entra en un estado asimétrico para reequilibrarse.

Imagina que tropiezas y te desequilibras de tal manera que no puedes evitar caerte, a menos que consigas agarrarte a una barandilla. Si no eres lo suficientemente fuerte para ponerte derecho utilizando la barandilla, entonces tu cuerpo se quedará en un estado asimétrico en su intento fallido de reequilibrarse.

En este estado patológico es una buena idea pedir ayuda. La ayuda es muy sencilla. Si alguien puede darte soporte en tu lado débil, entonces puede que tengas bastante fuerza en el lado Iitsu para recuperar el equilibrio. También alguien podría ayudarte a llegar al suelo suavemente para que recuperes fuerza y así de nuevo poder ponerte de pie.

Con esta analogía se ilustra la lógica que hay detrás de la idea tradicional de Zen Shiatsu, en la cual se da soporte al Kyo para permitir que la energía atascada en el Iitsu vuelva a equilibrar el sistema. Es un gran concepto que tiene sus raíces en la creencia de que todo sistema vivo tiende a encontrar el equilibrio, y esto funciona muy bien con condiciones agudas y en situaciones en las que el cliente es capaz de recibir soporte en su Kyo.

Sin embargo, cuando una condición es crónica en el sentido en el que se ha explicado anteriormente, la polaridad Kyo-Iitsu ha llegado a formar parte de la identidad de la persona. El individuo se ha identificado y acostumbrado al estado de desequilibrio y "volver a un estado de equilibrio" supone miedo, y un paso a un territorio desconocido. Percibe su Iitsu como su fuerza y el Kyo pasa a ser una parte del cuerpo desconocida, que se opone a cualquier intento de acercamiento. El Iitsu actúa como un deflector, que aleja a la conciencia del Kyo.

Es importante recordar que esta es una dinámica extremada-

mente energética. Como veremos más adelante hay una gran cantidad de energía en el Kyo crónico. Es como una olla a presión escondida, y al destaparla suele liberar fuertes emociones que asustan al cliente, y a menudo, al terapeuta. No es que al Kyo crónico le falte energía sino que es un área que no ha sido habitada, a la cual la conciencia no llega.

Si nos acordamos que la polaridad Kyo-litsu es un intento energético para reestablecer el equilibrio, esto nos da la clave de como hacer el tratamiento tanto en los casos agudos como crónicos, pero el método de tratamiento será distinto en ambos casos.

### Reeducando el litsu

Durante los primeros 12 años de mi práctica de Shiatsu, me di cuenta que una gran cantidad de clientes se encontraban consistentemente mejor después del tratamiento, pero continuamente recalcan en su estado crónico.

Me sentía incapaz de llegar al Kyo profundo en mi diagnóstico. Ahora, sin embargo, creo que acertaba en el diagnóstico, pero el tratamiento era erróneo. Hacer Shiatsu de la forma tradicional es dando soporte al Kyo, pero en situaciones crónicas el cliente puede pasivamente recibir el soporte y volverse menos consciente del Kyo.

Utilizando la analogía de la persona que tropieza y se queda en desequilibrio, al darle soporte, ésta se puede relajar mientras la sujetas. Pero en la situación crónica, su litsu es ya tan habitual y está tan fijado, que aunque la persona pueda recibir el soporte, ya no percibe que puede utilizar la energía del

litsu para ponerse ella misma en equilibrio. El soporte simplemente le permite librarse del esfuerzo durante un rato, pero permanecen en la misma posición. Cuando el soporte desaparece, el esfuerzo del litsu tiene que reactivarse.

El punto clave aquí es, que en la condición crónica, el sistema nervioso se ha olvidado de cual es la situación saludable del litsu, y la tensión y el esfuerzo han llegado a ser un estado habitual sin una razón de ser. El tratamiento del Zen Shiatsu puede tapar el problema haciendo que el cliente se sienta mejor, pero al no reeducar al litsu, lo más probable es que el cliente permanezca en la misma "posición" energética.

El enfoque esencial cuando trabajamos con casos crónicos es la reeducación del litsu recordándole cual era su función sana. Ahora describiré cual es mi sistema de trabajo con estas condiciones como un proceso de cuatro fases.

### 1. Desarrollando confianza y contratos

El trabajar con condiciones crónicas es un desafío tanto para el cliente como para el terapeuta, ya que el cliente tiene que transformar activamente su sentido de sí mismo. Esto da miedo al cliente y crea una resistencia ante el cambio que puede hacer que el cliente se ponga a la defensiva o proyecte ira hacia el terapeuta. Ambos el cliente y el terapeuta deben tener claro que están dispuestos a confrontar este proceso juntos, lo cual puede llevar mucho tiempo.

Así, que es muy importante para ello que la primera etapa de la terapia se dedique a fomentar la confianza y a crear contratos abiertos. Un contrato abierto es aquel en el que nos



## Escola de Shiatsu i Moviment

- Cursos de Formación Profesional (Inicio octubre de 2001 y enero de 2002)
- Cursos de Postgrado en Shiatsu en Movimiento, por David Ventura, de enero a julio de 2002. Mínimo, dos años de estudios de Shiatsu.
- Cursos de Chi-Kung y Tai-Chi.

### VII SEMINARIO con BILL PALMER en BARCELONA

(Creador del "Shiatsu y Movimiento")

#### "LA RELACIÓN TERAPÉUTICA"

Explorando la actitud del terapeuta en relación con el cliente  
Durante el puente del 6 al 9 de diciembre de 2001

#### ANATOMÍA EXPERIMENTAL. CON AUDICIA MORLEY

profesora de Shiatsu en Movimiento. Maestra de Chi-Kung, y Body Mind Centering.

Taller de fin de semana, 16 y 17 febrero de 2002

### Escola de Shiatsu i Moviment

Travessera de Gracia 66, 3ª, 1ª - 08006 Barcelona. Tel 93 200 47 76 / e-mail: escolashimo@worldonline.es

implicamos sin presiones y es renegociable.

Muchos terapeutas intentan acelerar esta primera fase del proceso, sugiriendo al cliente lo que tiene que hacer para poder cambiar. A menudo, es fácil para el terapeuta ver dónde el cliente está estancado y es muy tentador tratar de rescatarlo con consejos y tratamiento activo. Sin embargo, esto casi nunca funciona a largo plazo. Al principio puede que responda con alivio y gratitud al ver que alguien ha entendido su problema y está "tomando las riendas", pero esencialmente lo que sucede es que el cliente se vuelve pasivo ya que la comprensión del problema no surge de él.

Este es el punto clave en esta primera fase. El cliente es el que debe darse cuenta de que tratamiento necesita para sentirse involucrado y activo en el proceso. El terapeuta puede ayudarlo a que llegue a esta comprensión pero sin presionarlo y sin darle sugerencias. Ahora, veremos como podemos hacer esto en la práctica.

#### a. Haciendo preguntas abiertas.

Anima al cliente a hablar de sí mismo. Notarás que el cliente se describe a sí mismo con una historia narrativa. A menudo esta historia es relatada sin mucho sentimiento. Haz preguntas abiertas sobre la historia, como: "¿Cómo te hace sentir eso en este momento?" en vez de preguntas cerradas, tipo: "¿Por qué hiciste eso?". El primer tipo de pregunta ayuda a abrir la auto-comprensión del cliente, mientras que la segunda tiende a limitar su comprensión del presente ya que se centra en el pasado. El primer tipo de pregunta le permite contactar con sus sentimientos y relacionarlos con su cuerpo en el presente.

#### b. ¡No hagas diagnóstico! Permite que la comprensión venga del cliente.

El diagnóstico es un proceso en el que el experto descubre lo que está mal en el cliente y decide lo que hay que hacer con él.

Así pues el diagnóstico inmediatamente crea una relación en la cual el cliente se vuelve menos activo. Pero si no entendemos qué no funciona con el cliente, ¿cómo sabremos lo que hay que hacer?

Lo que estoy diciendo es que la comprensión debe surgir del cliente y que a través de tu capacidad y experiencia como terapeuta podrás llegar a conclusiones básicas en su comprensión. ¡No importa si también tú lo comprendes, no es necesario! Lo que importa es que el cliente contacte consigo mismo. En vez de intentar comprender, sigue haciendo preguntas abiertas y llegará un momento en el que sabrás lo que tienes que hacer.

#### c. Fíjate más en la sensación que en el sentimiento.

El cliente puede estar contando una historia y contactando con sus sentimientos pero no tiene ni idea de lo que energéticamente está ocurriendo o como hacer un cambio. Cuando notes que sus sentimientos producen una reacción corporal, como tensión muscular o un cambio en la respiración, puedes ayudarlo a tomar conciencia alejándole del sentimiento y acercándole a la sensación de lo que está haciendo físicamente cuando experimenta emociones. Como veremos, esto puede llevar a un tipo de trabajo corporal más concreto.

#### d. Di lo que notas en vez de lo que sientes.

Según mi experiencia, ¡Para terapeutas de Shiatsu esto es muy difícil. Estamos tan acostumbrados a interpretar nuestras percepciones en un lenguaje energético o emocional, que perdemos contacto con lo que de verdad vemos, tocamos y sentimos. Sin lugar a dudas, hay una gran diferencia entre decir: "noto que la función de tu Bazo es deficiente" y "noto que cuando espiras tus hombros se hunden hacia abajo" o "noto que cuando dices que te sientes triste tu espalda se tensa".

La primera no ayuda para nada al cliente. Puede que sienta que hay un experto diciéndole por que se siente mal, pero no puede hacer nada con ello. El segundo y tercer ejemplo son útiles. Llevan la atención a su conciencia, sobre lo que hace cuando respira o siente una emoción. A veces encontrará explicaciones que vienen de esta toma de conciencia. "¡Sí, siento que esta acción es como la sensación de falta de esperanza en mi matrimonio!".

Estas técnicas guían al cliente en la toma de conciencia del cuerpo y así puede desarrollar una imagen de la dinámica estancada. Esto permite una transición a un trabajo corporal que el cliente puede comprender.

Sabe porque estamos trabajando con esa parte del cuerpo y esto le permite involucrarse en el proceso. Utilizaremos el trabajo corporal como soporte para probar distintas maneras de respirar o vivir sus emociones.

Esta estructura permite al cliente sentir que está a cargo de la situación. Esto desarrolla el tipo de confianza necesaria para poder trabajar con condiciones crónicas. Básicamente, el cliente puede empezar a sentir su propia resistencia al cambio y puede elegir al terapeuta para que le ayude en el desafío terapéutico.

Si aceleramos esta fase, es fácil que el cliente se sienta sutilmente abusado por la terapia.

Si no ha podido elegir libremente el cambio, ¿para quién cambia entonces?

## 2. Despertando el Jitsu

Esta segunda fase es difícil de describir con palabras, y realmente necesita una demostración práctica. Sin embargo, el principio es claro.

Cuando el cliente empieza a tomar conciencia de las acciones físicas, musculares y respiratorias que acompañan a sus emociones, empieza a notar las manifestaciones físicas del esfuerzo Jitsu. Puede ser una contractura en concreto o un zona general de tensión.

El principio básico en esta fase, es ayudarlo a tomar parte activa en el Jitsu, en vez de dispersarlo. La técnica usa el contacto para ayudarlo a tomar conciencia de los músculos o estructuras exactas que está manteniendo en tensión. Luego podrá guiarle a contraer activamente esos músculos. Esto hace que el Jitsu vuelva a ser consciente y abre la posibilidad de la experimentación y el cambio.

A menudo, como el patrón de tensión cambia, la zona de tensión se desplaza a otra parte del cuerpo. He desarrollado una serie de técnicas de trabajo corporal para ayudar al Jitsu

a viajar por el cuerpo. Las técnicas se basan en el uso de los meridianos para conectar el movimiento y las sensaciones en las articulaciones del cuerpo que están estancadas, para luego poder guiar al cliente hacia movimientos primitivos iniciados desde esa articulación.

Por el momento, no intentéis encontrar el Kyo. A menudo, esta fuertemente protegido y puede hacer que el Iitsu se convierta en un perro guardián ladrando, en vez de aprender a moverse. En cambio, mientras el Iitsu empieza a moverse por el cuerpo, el cliente toma conciencia de zonas desde donde no puede iniciar el movimiento. Indirectamente toma conciencia del Kyo, como una zona que esta evitando.

### 3. Abriendo el Kyo

Una vez que el cliente empieza a ser consciente del Kyo, es posible empezar a acercarse al mismo con la cooperación del cliente. Dado que se ha acostumbrado al proceso de habitar partes de su cuerpo a través del trabajo con el Iitsu, es más fácil experimentar con zonas con las que había perdido contacto.

Es muy importante dejarse guiar por la conciencia que esta desarrollando el cliente, en vez de saltar a una zona donde el cliente no te pueda seguir. La imagen que tengo del ser humano es la de una casa con muchas habitaciones. La conciencia es la luz de estas habitaciones, que en algunas esta encendida. En los casos crónicos, las habitaciones Iitsu pueden tener la luz apagada, pero el interruptor todavía funciona. El trabajo en la segunda etapa enciende la luz en las habitaciones Iitsu, haciendo posible aventurarse a salir a los pasillos más oscuros para arreglar los interruptores de las habitaciones Kyo. Los meridianos de la zona son análogos a los cables de luz y su proceso de reparación es lento y progresivo, en vez de repentino y milagroso.

Si apresuras al cliente a un habitación Kyo indicándole el camino con una linterna o mediante el uso de tu rol de cable eléctrico, puede que le excite ver una habitación que ha estado a oscuras durante mucho tiempo, pero cuando te deje, se encontrará otra vez en medio de la oscuridad, ya que los cables no han sido reparados, y el miedo a la oscuridad simplemente le hace volver corriendo a una de sus habitaciones ya

conocidas e iluminadas.

Sin embargo, si sigues el desarrollo de la conciencia del cliente, entonces él puede paso a paso iluminar y explorar la casa y familiarizarse con los contenidos de las habitaciones olvidadas. Estos contenidos pueden ser dolorosos y sobrecogedores al principio. Son emociones y experiencias del pasado profundo que no se han integrado en la percepción que tiene la persona de si misma, por lo que se perciben como una amenaza.

Lo más importante en este punto del proceso, es no rescatar al cliente de estos sentimientos, pero si darle soporte para que realmente pueda sentirlos. Aquí hay tres principios que pueden guiar esta fase:

#### a. Trabaja a ti mismo.

La energía en el Kyo es muy fuerte e infantil. Asusta al cliente y a menudo asusta al terapeuta también. Por mucho que te esfuerces en mantenerte tranquilo y dando soporte, si te encuentras incómodo con los sentimientos del cliente, él se dará cuenta y se echará atrás. No hay ninguna técnica que te pueda ayudar aquí, simplemente tienes que explorar tus emociones escondidas y familiarizarte con este tipo de energía. Entonces, cuando las encuentres en un cliente, puede que sean dolorosas pero no te descolocarán. Esto

permite al cliente usar las sesiones como un espacio seguro para experimentar el Kyo. Poco a poco su sistema nervioso se ira familiarizando lo suficiente con ello para quedarse ahí sin ayuda.

#### b. Espera al Kyo, no lo busques ansiosamente.

Masunaga comparó la espera de un Kyo a la espera de un amante, sin impaciencia pero con cálida ilusión. Tal vez, en nuestra cultura las personas no esperan a sus amantes así. Pero piensa en Félix Rodríguez de la Fuente esperando a una liebre a que salga de su madriguera para filmarla. Esperar al Kyo es algo muy tranquilo y firme. Sería fácil que se asustará y una intervención podría hacer que volviese a la madriguera. El principal problema en esta etapa es mi propia inseguridad. Tengo miedo de que el cliente se impaciente con la quietud y que sienta que le estoy robando el dinero de la sesión.

Si sientes esto, dialoga con el cliente. Por ejemplo, le puedes pedir que te diga cuando quiere que te muevas hacia otra



**Kyo:** En apariencia este carácter quiere decir vacío, pero su significado profundo viene dado por sus dos componentes, uno de los cuales es un tigre y el otro es el do una arboleda. Las connotaciones van de mucha energía escondida por la quietud y el poder del silencio. Kyo puede traducirse como "el Tigre en el claro del bosque".

zona del cuerpo. A menudo encontrarás que le están pasando muchas cosas internamente, y que el cliente está experimentando un complejo y satisfactorio proceso interno que se interrumpiría si te mueves a otra zona o haciendo un trabajo corporal más activo.

### c. **Céntrate en los órganos y no en músculos o meridianos.**

El Kyo crónico puede que se muestre indirectamente en la pasividad de ciertos músculos y en el vacío de algunos meridianos, pero la energía escondida del Kyo está refugiada en la estructura del cuerpo a mayor profundidad. Creo que si mi atención está centrada en los órganos que subyacen al área que estoy tocando, entonces la toma de conciencia del cliente puede viajar a más profundidad, permitiendo que la energía Kyo surja.

### 4. **Desarrollar un compromiso sin compasión**

El sistema nervioso necesita tiempo para cambiar su patrón y familiarizarse lo suficiente con la energía Kyo como para integrarla en el sentido de uno mismo. La condición crónica tiene mucha inercia y habrá retrocesos frecuentes y momentos de ira y decepción.

Observa como desde el principio el cliente tendrá que experimentar muchos sentimientos dolorosos e incómodos para experimentar el Kyo. Es natural que te culpe cuando se sienta en un callejón sin salida. Se puede sentir víctima de la terapia y verte como el verdugo.

Me ayuda, recordar que el sistema nervioso necesita su tiempo para integrar. También necesita pasar suficiente tiempo con una experiencia para poder construir las sinapsis. Si te sientes con la necesidad de disculparte y tratas de rescatar al cliente cada vez que se sienta mal, entonces él no podrá conectar con sus emociones lo suficiente para realmente vivirlas.

Es fantástico si puedes empatizar, pero la compasión mata la terapia. Con la empatía puedes compartir el sentimiento con el cliente pero no puedes ayudarlo a mantenerse con su dolor si fuera necesario. La compasión, por otro lado, te lleva a intentar sacar al cliente del dolor, incluso si es un mal necesario.

A veces, el cliente necesita descansar de tanta intensidad, antes de entrar otra vez en esos sentimientos y sólo una intuición experimentada puede adivinar cuando mantener al cliente en esa intensidad y cuando darle un descanso. Mi único consejo es; obsérvate y aprende a reconocer como te sientes cuando lo que te conduce es la compasión o tu propia incomodidad. Pregúntate "¿Quién tendría un respiro si me moviese hacia una zona menos desafiante, el cliente o yo?".

Una técnica que puede ayudar, tanto al cliente como a ti, a permanecer en lugares difíciles, es continuamente contrastar las emociones en el plano físico. Guíale para que note lo que está haciendo con su musculatura cuando siente la emoción. Sigue preguntando abiertamente y mantén el diálogo y así le será difícil a la dinámica víctima-verdugo-rescatador mantenerse por sí misma.



ESPAÑA

## Escuela Internacional de Shiatsu

Cursos desde Nivel de Iniciación a Formación Profesional en Tenerife y Lisboa.  
Tratamientos de Shiatsu, Acupuntura y Nutrición Energética.  
Clases de Yoga, Chi-Kung, Feng-Shui y Salud Natural.

### SEMINARIO DE TERAPIA REGENERATIVA.

Técnicas Avanzadas de Shiatsu por Stany Lamsloot, durante el puente del 6 al 9 de Diciembre del 2001 en Tenerife.

### SEMINARIO "LOS MERIDIANOS TIENEN VIDA"

por WILFRED RAPPENEGA. Curso Avanzado de Shiatsu, los días 27, 28 Febrero, 1 y 2 de Marzo 2002 en Tenerife.

### Escuela Internacional de Shiatsu

Porlier 62, 1ª izqda. - 38004 S. C. de Tenerife  
Tel: 92 224 43 06 - Fax: 92 215 08 29  
e-mail: shiatsu-e@eresmas.net  
www.shiatsu-e.com

Con el reconocimiento oficial de: **Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias**

**Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad y Consumo**

## Las tres almas

*Esta sección se podría considerar más como una conclusión filosófica del artículo anterior que como una exposición de técnicas nuevas. Me resulta gratificante relacionar el trabajo de las condiciones crónicas con las tres almas de la filosofía china: el Po, el Shen, y el Hun. Me gustaría explicarlas como dimensiones del ser y mostrar que las técnicas expuestas también abarcan cada una de estas tres dimensiones.*

### **El Po es la dimensión de la sensación física**

El Po es tradicionalmente el reino de la sensación-experiencia. Fuertemente vinculado con el cuerpo físico, "tradicionalmente muere contigo", y está muy en el presente. Las emociones y el pensamiento tratan a menudo del pasado y del futuro, en los que no podemos influir directamente. La sensación ocurre en el ahora y por lo tanto nos puede abrir una puerta a través de la cual podemos experimentar y transformar nuestros guiones.

El Po atribuye su poder al trabajo corporal más puro que estimula la sensación presente y se centra en lo que el cliente está haciendo ahora mismo. Minimizamos la importancia de la razón original por la que se han sentido mal, que está más allá de su alcance, en el pasado.

### **El Shen es el "sabor" de nuestro ser**

Cada uno de nosotros somos varias personas la mayor parte del tiempo. A veces soy como un niño vulnerable, y otras veces soy un emprendedor fuerte y con determinación. A veces soy frío y sin corazón y otras veces soy cálido y generoso.

¿Qué me hace sentir como un individuo coherente? Siento que soy un individuo porque mis diferentes maneras de ser tienen, de alguna manera, el mismo "sabor". En cambio, el "sabor" esencial de alguien con un serio desdoblamiento de personalidad cambia radicalmente de una personalidad a otra. Evito la traducción tradicional del Shen como "espíritu" puesto que esta, a menudo, se interpreta como algo independiente del cuerpo. Sin embargo, el Shen es independiente de la forma en la que manifestamos nuestra energía y esto abre una puerta para la transformación.

Una persona con una condición crónica desarrollará historias sobre sí misma del tipo "tener que controlarlo todo", "llevar el peso del mundo en sus espaldas". Estas imágenes le vienen del continuo esfuerzo muscular que está haciendo, pero no son "duras", son lo que deberían llamarse historias del Iitsu. Si pudiese sentir el "sabor" esencial de su existencia, podría describirlo sencillamente como "esfuerzo" y así usarlo de una manera nueva y más constructiva. El Shen es muy flexible mientras las historias no cambian. Si te contras en el Shen, en vez de en las historias, es más fácil para el Iitsu recordar su propósito reequilibrador original.

### **El Hun es nuestra influencia continua en el mundo**

Nada existe si no dura. Somos como una ola moviéndonos en

el mar. Puede que todas las moléculas de nuestro cuerpo cambien pero el patrón se mantiene reconocible. El patrón que hacemos con nuestras vidas puede continuar después de nuestra muerte si hemos influenciado a otras personas. Nuestra ola puede continuar existiendo en otras personas después de nuestra muerte y, lo que es más importante para este artículo, nuestra manera de ser puede influir en la gente más que lo que hagamos con ellos.

El Hun está considerado tradicionalmente como un patrón de influencias, que es más duradero si es benévolo. Pero aún siendo muy potente e influenciador, los múltiples efectos de otras olas harán que mi influencia individual sea irreconocible. Tradicionalmente, incluso los seres más benevolentes no tienen Hun que dure más de tres o cuatro generaciones, después de lo cual se funde en el magma profundo de la "influencia ancestral".

El Hun es realmente la base de una buena terapia. Al final, un tratamiento experto sólo funciona para problemas superficiales. En situaciones crónicas el cliente tiene que desarrollarse hacia un estado más integrado en vez de ser manipulado hacia ello. Les influencia más el simple hecho de que un terapeuta haya hecho personalmente el mismo camino que ellos, que por sus habilidades técnicas.

La clave de trabajar con condiciones crónicas es la de ayudar al cliente a devenir más consciente, ser más experimental y a ayudarles a mantenerse en contacto con su incomodidad esencial. Creo que aprenden esto mejor a través del ejemplo. Si puedes mantenerte tranquilo y en contacto dentro de la intensidad, entonces tu estabilidad influirá al cliente y le ayudará a mantenerse consciente y presente. Esto le permitirá reintegrar el Kyo y usar la energía en el Iitsu para moverse hacia el equilibrio.

La curación ocurre en la vida, no en la sesión terapéutica, pero el Hun de una sesión puede influenciar la forma en la que alguien trate con las cosas en su vida. A menudo, pienso en las sesiones terapéuticas como un empujón en el columpio. La mayor parte del movimiento ocurre fuera de la sesión pero el trabajo terapéutico da empujones regularmente para ayudar a que siga el movimiento.

Recordar que la sesión tiene un Hun que continúa en la vida, puede ser de gran ayuda para ti, ya que la sesión no tiene entonces porque ser completa, o terminar en una resolución, sólo tiene que dar un poco más de impulso en el movimiento del cliente a través de la vida.

# IV Asamblea-Congreso de la A.P.S.E.

## ¡Esto va "p' arriba"!

*Juan E. Gil, Presidente*



Los pasados días 21, 22 y 23 de Septiembre hemos celebrado en Madrid nuestra Asamblea anual de socios, en esta ocasión con un carácter novedoso y por eso se le ha añadido la denominación de Congreso. La Asamblea propiamente dicha comenzó el sábado 22 a las 12:00 horas, aunque ya el día anterior realizamos actividades al igual que en las horas previas a la Asamblea.

El viernes por la tarde, además de saludos, encuentros y reencuentros, besos, abrazos, alojamiento de socios foráneos y una abundante cena que comenzó con intención de tapeo; tuvimos la oportunidad de disfrutar con dos conferencias: una de Brian Carling sobre el Proyecto de Investigación que ha promovido la FES, y otra de Arturo Valenzuela (del Instituto de Shiatsu Yasuragi) sobre la historia del Shiatsu y el estilo «Namikoshi». El futuro, presente y pasado del Shiatsu se dieron amablemente la mano en cuestión de minutos.

Los «Amigos del Shiatsu» de Madrid facilitaron enormemente la organización del Congreso ya que proveyeron alojamiento

para una gran cantidad de socios y socias, en su centro de enseñanza de la calle Atocha, sirviendo también dichas instalaciones para el desarrollo de todas las actividades. Desde aquí nuestro sincero agradecimiento a su dedicación y a las atenciones constantes que tuvieron con todos los participantes.

Ha sido ésta la más numerosa de todas las asistencias a Asambleas de la APSE. En algunos momentos llegó a superarse los 60 asistentes, contándose en las votaciones a las propuestas asamblearias hasta 59 votantes. La participación en los debates ha sido muy numerosa y rica en aportaciones e ideas; y para los tres talleres hubo incluso falta de espacio porque nadie quería perder la oportunidad de practicar Doin con los Amigos del Shiatsu, o los diversos estilos de Shiatsu con Brian (Escuela Europea) o con David (Shiatsu y Movimiento).

Evidentemente hubo puntos del orden del día que son obligados: Acta anterior, informe de gestión de la Junta, y cuentas y presupuestos. Todos ellos se aprobaron por unanimidad. Algunos aspectos que se dijeron en ellos fueron: las mejoras que se

han obtenido tanto en la base de datos de la asociación, como en el control de las cuentas, o en la imagen de la APSE. (página web, boletín, etc.), así como en



la consolidación como asociación.

Otro asunto tratado fue la transformación de las cuotas de pesetas en euros, siendo ya a partir del próximo año de 25 euros anuales para estudiantes y de 45 euros para el resto. Luego el grupo local de Madrid informó de sus reuniones mensuales.

Otros grupos, aunque no constituidos como el de Madrid, también explicaron qué actividades llevan a cabo en sus zonas respectivas: Barcelona, Tenerife y Valencia. Se vió lo interesante de potenciar estos y otros grupos locales por lo mucho que pueden contribuir al desarrollo del Shiatsu y de la APSE.

Acto seguido Brian expuso en qué situación se encuentra actualmente la FES, y el Proyecto de Investigación que se está llevando a cabo. A este respecto os remito al artículo que sobre ese tema aparece en este Boletín. Al final David Ventura planteó la necesidad de trabajar por el reconocimiento de nuestro trabajo en varios ámbitos: Europa, España, Comunidades Autónomas y a nivel Local.

Un asunto que suscitó mucho debate fue el relativo a las relaciones externas de la APSE., que se centran en tres

frentes:

1º En el área profesional, como terapeutas, relacionarnos con asociaciones similares (federaciones, cooperativas, etc.) y buscar cobertura y asesoramiento legal (seguro de responsabilidad civil, gabinete jurídico, ...)

2º En el área de formación, como Escuelas, relacionarnos con otros nuevos Centros que impartan Shiatsu, y

3º En la Sociedad Civil, establecer relaciones más sólidas con usuarios, Administraciones, etc.

En otro orden de cosas, se renovaron dos cargos de la Junta Directiva, para sustituir a Brian Carling y Ralf Seiffert. De las tres candidatas presentadas para cubrirlos, resultaron elegidas Sol Morán, de Valencia, y Alejandra Rieder, de Tenerife. Carmen Féito no obtuvo votos suficientes pero se ofreció en el grupo de colaboradores de la Junta Directiva, junto con Salva (para actualizar la página web), Ralf (Navarra), Sonia (Barcelona), Silvia (Murcia) y Susana (Madrid). Si deseas colaborar en la medida que quieras y puedas con la Junta, ponte en contacto con cualquier miembro de ella; serás bien recibido.

Al final hubo diversas intervenciones en pos de mejorar tanto el boletín como la página web, de buscar un Seguro de Responsabilidad y de aclarar públicamente dónde está el Shiatsu.

Después de la Asamblea, la nueva Junta Directiva se reunió y distribuyeron



inter-  
namente  
los car-  
gos, que  
si bien no  
quedó muy  
definido en  
un primer  
momento, des-  
pués de unos  
días de reflexión  
quedó como se in-  
dica en el cuadro  
del final.

Luego se definieron las líneas de actuación a cabo todas las directrices del Congreso, entre otras: conocer otras asociaciones similares, promover encuentros entre Escuelas, preparar un examen corporativo

para llevar  
trixes que han nacido

para llevar  
trixes que han nacido

para acceder a la APSE, crear una escuela de profesores, compilar legislaciones española, comunitaria y de comunidades autónomas sobre Métodos Naturales de Salud, estudiar qué precauciones legales hemos de cuidar, contactar con Asociaciones de Usuarios, etc.

Terminó esta asamblea fijando para los días 26 y 27 de enero la siguiente reunión de la Junta Directiva en Sevilla. Si alguien tiene sugerencias, colaboraciones o críticas que hacer sería conveniente dirigirlos a cualquier miembro directivo antes de esa fecha y con tiempo suficiente para ser estudiadas y elaboradas.

En resumidas cuentas, una Asamblea-Congreso que puede marcar el inicio de una nueva etapa en nuestra Asociación, tanto por el número de asistentes como por la cantidad y calidad de intervenciones en los debates. El buen ambiente que hubo en todo momento, lo positivo de las propuestas y decisiones habidas, el clima de alegría y confraternización que era notable, las aportaciones musicales y de entrega personal que se vivieron, hacen que saliésemos de allí con ganas de volver el año próximo, que intentaremos que sea mejor aún. Lo dicho: ¡esto va "p'arriba"! amigos.

**Nuestro más profundo agradecimiento a Charo, Luis, Salva, Cristina, Susana y todos los de la Escuela y Clínica Amigos del Shiatsu de Madrid por su dedicación y atenciones.**



Juan E. Gil

### La nueva Junta Directiva

- Presidente  
**Juan E. Gil**
- Vicepresidente y responsable del Boletín  
**Ricardo Fisas**
- Tesorero  
**Roberto Álvarez**
- Secretaria  
**Amparo Chiva y**
- Vocales  
**Sol Morán y Alejandra Rieder**

# Amigos del Shiatsu

MADRID, DONOSTIA y BILBAO

Escuela integrada a los Planes de Formación de la Federación Europea de Shiatsu y miembro fundador de la A.P.S.E.  
Mejora tu tono vital, estrés, lumbalgias, cefaleas, insomnio, ansiedad, etc.

## CURSOS REGULARES DE FORMACION

de Octubre a Julio y de Enero a Julio.  
Horarios de mañana, tarde y fin de semana.

## TALLERES PARA PROFESIONALES

Sábados por la mañana impartidos por Charo Calleja

## TRATAMIENTOS INDIVIDUALES

Mantenimiento en empresas, reeducación postural.  
Banos de 10 sesiones con el 20% de descuento.

## DIA DEL SHIATSU

2º viernes de cada mes. A 2.000 ptas.

TRATAMIENTOS A 3.000 ptas. para personas con bajo poder adquisitivo  
TALLERES de TAI-CHI, YOGA



Más información en:  
Atocha, 121, 1º izq - 28012 MADRID  
Tlf: 91 429 49 89 - Fax: 91 429 97 14  
e-mail: amgshiat@teleline.es  
www.shiatsuescuela.com

Lesiones y curaciones en la práctica de Shiatsu

*María José Pedregal*

## Historia de una curación

En 1998, cuando trabajaba en Londres como terapeuta y profesora de Shiatsu, una lesión de muñeca pudo haber terminado con mi vida profesional.

Era la culminación de un proceso que se había iniciado años antes, durante mi aprendizaje.

Cuando empecé a estudiar, yo ignoraba los riesgos físicos implícitos en la práctica de Shiatsu -no muy diferentes de los que se corren al hacer artes marciales o deporte-. Y aunque mis profesores insistían en la importancia de una postura correcta y de la adopción de hábitos de vida saludables, nadie hablaba de posibles lesiones y, menos aún, de cómo prevenirlas o tratarlas.

Para mí, Shiatsu era un tal descubrimiento -y realmente lo era-, que no me quedaba espacio para oír los avisos de mi cuerpo. Pensaba yo que definir Shiatsu como «presión que se ejerce con los dedos», era no hacer justicia a su complejidad. Sin embargo, eso es lo que debió de ser mi Shiatsu durante algún tiempo, presión ejercida, sobre todo, con el dedo pulgar, cuya primera articulación me lesioné por el uso reiterado, es decir, por el abuso, del mismo.

Pero, como decía, cerré los oídos a los avisos de mi cuerpo. Por ignorancia y, sobre todo, por el miedo a tener que abandonar Shiatsu.

La crisis aguda de mi lesión de muñeca se produjo varios años después, en un momento de tensión emotiva y nerviosa que seguía a dos cambios de casa en el plazo de un año y al aumento de trabajo.

La lesión se manifestó con un intenso dolor en la parte posterolateral de la muñeca. La aparición de un ganglio cerca del punto número 5 de I. G., indicaba que los tendones del pulgar -que apenas si podía mover- estaban inflamados.

En aquellos días, el miedo y la voluntad de vivir -las dos emociones asociadas al meridiano del Riñón- libraron una dura batalla en mi interior: Ahora, estaba amenazada, no solo mi continuidad en la práctica de Shiatsu, sino también en el trabajo. Afortunadamente, en la batalla venció la voluntad de vivir.

Como no podía cambiar mi situación laboral y tomarme el descanso que necesitaba, tuve que cambiar yo.

El que la lesión apareciera en un meridiano del Movimiento Metal, me indicaba que debía sustituir cualquier estructura rígida por una actitud flexible en el modo de dar Shiatsu.

En mis tratamientos, empecé por reservar las manos para lo que yo sentía que estaban hechas: para percibir y transmitir energía; dejé que mis brazos, codos, rodillas y pies hicieran el trabajo más 'yang' (ejercer la presión profunda para la que es necesario el peso del cuerpo).



## ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

OFRECEMOS UNA AMPLIA GAMA DE CURSOS EN ESPAÑA Y EN TODA EUROPA CON UN ALTO NIVEL DE PROFESIONALIDAD.

NUESTRA ENSEÑANZA MANTIENE UN EQUILIBRIO ENTRE TÉCNICAS PRÁCTICAS DE SHIATSU Y TEORÍA DE MEDICINA ORIENTAL Y OCCIDENTAL.

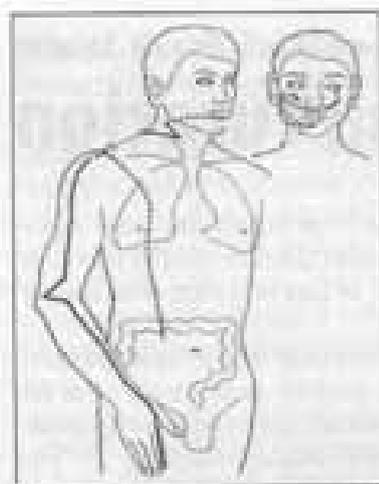
EL DESARROLLO DE LA ENERGÍA PERSONAL Y EL AUMENTO EN LA SENSIBILIDAD DEL TACTO SON ASPECTOS IMPORTANTES DE NUESTROS CURSOS.

EN ESPAÑA CURSOS EN ANDALUCÍA: MÁLAGA, SEVILLA, GRANADA, CÓRDOBA Y CÁDIZ.

## CURSO RESIDENCIALES EN EL PUENTE DE LA INMACULADA, SEMANA SANTA Y VERANO

PARA UNA INFORMACIÓN MÁS COMPLETA LLAMA A NUESTRA ADMINISTRACIÓN, ESTAREMOS ENCANTADOS DE ATENDERTE.

Escuela Europea de Shiatsu, Administración España.  
Paseo del Nadimiento s/n Ojén 29610 Málaga  
Tfno.: 952 88 13 74. Fax: 952 88 15 28  
E-mail: shiatsu@terra.es - www.shiatsu.org.uk



Cambié de actitud con respecto a mis clientes: ya no se trataba de «salvarlos» a ellos, sino de salvarme yo.

Las palabras de Ohashi, sobre este particular, no dejan lugar a dudas: «Priority must be given to the practitioner [...] During the last thirty years, I have seen many a giver damage

his or her body. While rescuing other people's bodies, practitioners ruin their own through bad posture, bad technique, bad movement and unnatural force [...] If you don't mind your own body, how can you mind others' bodies?»\* («El primero debe ser el terapeuta [...] Durante los últimos treinta años, he visto como muchos de ellos se lesionaban. Al intentar salvar el cuerpo de los demás, destruyen el suyo con posturas incorrectas, técnicas incorrectas, una manera de moverse incorrecta y haciendo fuerza [...] Si no cuidas tu propio cuerpo, ¿cómo vas a cuidar el de los otros?»)

A mí me confirmaron en lo que creía, pero no siempre hacía. Era una cuestión de límites. Al reconocer yo los míos, y establecerlos con claridad, mis clientes los respetaron.

El resultado inmediato fue que pude continuar trabajando mientras me recuperaba. Y eso lo procuré incansablemente durante más de dos años, convencida de que lo conseguiría. Para protegerme del frío, usaba muñequeras. Y para dar fuerza y movilidad a la mano, tenía una colección de pelotas que hacía rodar entre los dedos.

Pero lo que más contribuyó a restablecer el flujo de energía en mis brazos y manos, fueron los tratamientos que recibí, a diario, de mi compañero, Barry Davidson, terapeuta de Shiatsu.

Entre abril de 1998 y el mismo mes del año 2000, consulté a tres profesionales de la salud.

El primero, un médico naturópata, me dio un programa de ejercicios para la muñeca y hierbas y otros remedios naturales para la inflamación.

La segunda, una acupuntora y fitoterapeuta oriental, diagnosticó, después de examinar mi 'hara', que la raíz de mi disfunción esta-

ba en una insuficiencia del Estómago y Bazo –Páncreas. Estómago y Bazo, *Kyo*, habiéramos dicho en Shiatsu.

El Movimiento Metal estaba desequilibrado porque la madre del mismo, el Movimiento Tierra, lo estaba también.

La fitoterapeuta me trató con un complejo de hierbas tonificantes que, sin duda, surtieron efecto, porque, sin tardar mucho, yo sentí que necesitaba hacer algún tipo de ejercicio «terrenal».

Me inscribí en un Gimnasio y, durante cuatro meses, levanté pesos, remé, corrí e hice abdominales, todo en el ambiente característico de los gimnasios. Pero lo que antes me había parecido detestable –la música estridente y el entusiasmo militar de los que iban a 'hacer músculo'–, ahora lo encontraba sumamente estimulante.

En pocas semanas, el ganglio desapareció de mi muñeca.

Empecé una clase de Yoga y por consejo de mi profesora, me quité definitivamente la muñequera porque «si tapamos nuestro problema, no lo podemos ver». Era una reflexión interesante. ¿Había algo que yo no quería ver?

La práctica de Yoga me fortaleció y aumentó mi capacidad de concentración cuando daba Shiatsu.

El tercero, y último, terapeuta al que consulté, era un osteópata con conocimientos de Kinesiología.

Su diagnóstico, aunque expresado en otros términos, coincidió con el de la fitoterapeuta. Su tratamiento –unas manipulaciones osteopáticas, vitaminas y enzimas– fue escasamente efectivo, de lo que Paul, lo voy a llamar así, dedujo que mi disfunción era de naturaleza energética y que, por tanto, necesitaba un remedio energético.

En aquellas fechas, yo estaba preparándome para un cambio de vida que, por lo difícil, había retrasado durante mucho tiempo.

Se trataba de regresar a España, en donde tenía la esperanza de curarme por completo al establecer la conexión con mis raíces, con la Tierra.

Me trasladé a España en Octubre del 2000 y si hemos de creer a Andrea Olsen, para quien «injury or illness can be seen as the body's way of calling attention to a particular area [...] A PROBLEM CAN BE AN INVITATION TO LEARNING»\*\*

(«Una lesión o una enfermedad se pueden interpretar como la llamada del cuerpo para que le prestemos atención a una parte determinada del mismo [...] UN PROBLEMA PUEDE SER UNA INVITACIÓN A APRENDER ALGO»), si hemos de creerla, yo he debido de aprender ya mi lección, porque la muñeca ha dejado de causarme molestias.

\* (María José atenderá con gusto vuestras preguntas o comentarios sobre el tema del artículo. 91 636 81 28)

## Bibliografía

\*W Ohashi. The Ohashi bodywork book. Beyond Shiatsu with the Ohashiatsu method. Kodansha International, 1996.

\*\*Andrea Olsen. BodyStories. A guide to experiential Anatomy. Station Hill Press, 1991.

Carola Beresford-Cook. Shiatsu Theory and Practice. Churchill Livingstone, 1996.

Thompson-Floyd. Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill, 2001 (14ª edición).

Blandine Calais-Germain. Anatomy of movement. Eastland Press, 1993.

Bob Anderson. Estrándose. Monográfico de «Integral» número 11, 1984.

Paul Blakely. Stretching without pain. Twin Eagles Educational and Healing Institute in Association with Bibliotek Books, 1994.

# Shiatsu. Un poco de historia

*"El Shiatsu nos enseña a conocer nuestro cuerpo y su salud."*

*"Entrar en su mundo es abrir una puerta a un universo distinto donde descubriremos un modo de vida nuevo y diferente"*

*Arturo Valenzuela*

Según el Kojiki, que es un libro de crónicas de sucesos antiguos de Japón, redactado en el año 712, en Japón existían terapéuticas elementales que los antiguos japoneses utilizaban con una experiencia de muchos años y la cura por medio de brujerías.

La Medicina China se introdujo a través de Corea hacia el siglo VI siendo el principio del fin de la Medicina Japonesa. La Medicina China en Japón se denomina Kanpo, medicina de Han, debido a que se introdujo la medicina de la dinastía china Han, años 25 a 220. En el siglo VI la medicina estaba muy ligada a la religión, el budismo, y es por eso que los bonzos chinos y japoneses fueron quienes la introdujeron en Japón. Japón atraído por lo avanzado de la civilización y la cultura china, envió varias misiones oficiales y sacerdotes a China. Su labor era estudiar el sistema político y la cultura en general de las dinastías Sui (581-617) y Tang (618-907). De esta forma Japón logró construir su propio sistema político basado en el modelo chino.

El masaje chino (Do'in/Ankyo), denominado Anma en japonés, formaba parte de la medicina. Este hecho está recogido en el Código Taiho, donde por primera vez aparece la palabra Anma, año 701, que regulaba el sistema político y también la medicina y nos cuenta que en la Corte Imperial el personal médico se componía de internistas, pediatras, otorrinos, dermatólogos etc. y de acupunturistas, exorcistas y masajistas. Se cita en el Taiho la existencia de un doctor en Anma, 2 practicantes y 10 estudiantes en la sección médica de la Corte. El Anma se basaba en los principios de la M.T.C. (Medicina Tradicional China), es decir, Los Cinco Elementos, Yin y Yang, los Meridianos y sus puntos etc. Estando en la Corte esta ciencia, los funcionarios se beneficiaban de ella, pero el pueblo se trataba con medicina japonesa, la cual estaba a punto de desaparecer. El emperador Heizei, mandó registrar todas las recetas tradicionales de plantas medicinales y terapias que se practicaban antes de la introducción de la M.T.C. Fue tan costosa esta recopilación que se tardó 10 años en terminarla. En el año 808 se redactó una obra médica denominada, Daido-Ruijho, de 100 volúmenes, sin embargo su texto original se perdió y no tenemos conocimiento de esta, muy posiblemente, interesante medicina.

El Ishin Ho, tratado más antiguo de medicina existente en Japón, fue escrito por Yasuyori Tarba en el 984, habla del Do'in como una técnica que sirve para echar fuera del cuerpo el mal Ki (energía vital) y para introducir el buen Ki en el ser humano.

Con el tiempo, el masaje chino fue perdiendo su capacidad terapéutica, se convirtió en una técnica popular, que podía realizar cualquier persona con cierta habilidad en las manos. Hubo diversas tentativas encaminadas a recuperar la calidad del Anma clásico. En el año 1596 Hayashi redactó el Resumen

de Do'in. Este autor odiaba la decadencia a la que el Ankyo/Do'in (Anma) había llegado, debido a los pocos estudios que tenían sus practicantes y que había hecho que la medicina lo considerara un método de escasa relevancia. Hayashi estudió libros de medicina clásicos y aprendió a fondo la técnica de Do'in/Ankyo, que consistía en masajear todo el cuerpo y realizar ejercicios, para que el Ki circulase por el organismo del ser humano.

Ekken Kabara escribe en 1713, un libro llamado Yojo kun, un tratado sobre la higiene considerado una obra maestra por sus recomendaciones sobre la higiene y la salud. Yojo significa conservar la vida y el tratado habla de cómo vivir más años. El autor tenía la firme creencia de que conservar la salud era una responsabilidad moral de cada uno. En su libro esta convicción se ve claramente reflejada.

Kabara habla en su tratado del Anma como masaje y del Do'in como ejercicios.

*"Respecto del Anma, hay que amasar y presionar con las manos cada parte del cuerpo (desde el cuello hasta los pies), sobre todo en las articulaciones, una vez por día."*

*"En cuanto al Do'in el cuerpo debe moverse siempre para hacer que el cuerpo se haga elástico y calmar el espíritu."*

*"Para la salud son malas cosas estar de pie durante mucho tiempo, trabajar durante muchas horas, acostarse por largo tiempo, sentarse periodos muy prolongados. Todo ello predispone a las enfermedades".*

Miyawaki, en el 1713, dio a conocer su libro Do'in Koketsusho (Iniciación al Do'in). Es un tratado en el que se dan con detalle, las pautas para amasar el cuerpo por el camino que marcan los Meridianos de M.T.C. y así recobrar la salud. En su libro nos dice:

*"La contractura es la base de todas las enfermedades, por eso hay que suprimirla para restablecer las funciones digestivas y así recobrar la salud. Cuando la contractura es profunda, los músculos se vuelven duros como la madera o la piedra; hay que eliminar esas partes duras practicando Do'in/Ankyo para hacer elásticos los músculos".*

El Anpuku, método de diagnóstico abdominal procedente del Anma, era empleado por médicos antiguos en Japón. Gonzan Goto fue un médico autodidacta del siglo XVIII que se sirvió, además de la diagnosis tradicional, del Anpuku, el diagnóstico de la espalda y el de los miembros.

Él creía que en nuestro universo existía una especie de energía, que está en todas las partes, también en el organismo humano, y el nombre que se le daba a esa energía era, Ki. Cuando el cuerpo estaba sano suponía que estaba lleno de Ki, entonces se decía que estaba GENKI, todavía en la actualidad, en Japón para preguntar si se está bien utilizan esta palabra. La enfermedad según esta creencia aparecía por es-

tancamiento o mala circulación del Ki. Gonzan Goto basó su tratamiento médico en la buena circulación del Ki. Las causas que podían llevar al estancamiento del Ki podían ser internas (mala alimentación, inadecuada actividad física o mental, mala respiración, pensamientos obsesivos, etc.) o externas (frío, humedad, calor, viento etc.)

Los buenos efectos del Anma clásico, fueron citados por Fusai Tada en su libro Anpuku Zukai, libro ilustrado del masaje abdominal, de la siguiente forma:

*"La presión sistemática sobre todo el cuerpo activa el Ki estancado, regula las funciones orgánicas, armoniza el aparato digestivo, desbloquea las articulaciones, flexibiliza los músculos y ligamentos, hace dulce la piel, excita el apetito, facilita la evacuación del vientre y aumenta la vitalidad"*

Sugiyama célebre y gran masajista ciego, curó de una grave enfermedad al quinto Shogun, Tsunayoshi 1680-1709, éste agradecido recompensó al masajista con el título de Kenryo (El más alto rango social entre los ciegos). Este rango le fue otorgado a algunos masajistas ciegos y el gobierno les concedió el monopolio del método de diagnóstico y sanación Anpuku. Debido a dicho monopolio, el Anma perdió casi toda su calidad a pesar de lo muchos intentos de restauración del Anma clásico efectuados durante la época Edo (1603-1867). Con el gobierno de Tokugawa se fomentó de manera extraordinaria la profesión de masajista de Anma entre los ciegos para ayudarlos como medida social. El Anma sin Anpuku era mucho más fácil de aprender, sin embargo, su eficacia decreció bastante. Comenzaron a aparecer cantidad de aficionados que practicaban esta nueva técnica, para distinguirse, los profesionales especialistas que practicaban Anma Clásico, desarrollaron técnicas más complicadas y difíciles de imitar (kyokute). Era precisa una gran habilidad en las manos para aplicar estas técnicas, los practicantes preocupados por conseguir dominarlas, se olvidaron de pensar en sus cualidades terapéuticas. De este modo el Anma se convirtió en una técnica espectacular, pero de escasa eficacia terapéutica, que sólo servía para relajar y ya no tenía nada que ver con el Anma clásico.

En 1883 en la era Meiji, el gobierno hizo una nueva ley de la medicina, que se basó por completo en la medicina occidental. Como para hacerse médico era preciso estudiar la medicina occidental, la medicina tradicional japonesa fue abandonada, pues no tenía un sistema que permitiera dar formación a los candidatos a médico tradicional.

Algunos médicos, (inicio del siglo XX) formados en medicina occidental, lucharon por el reconocimiento de la medicina tradicional japonesa, pues estaban seguros de su eficacia terapéutica. A partir de 1955 la medicina tradicional japonesa se convirtió

en una ciencia que interesó a gran parte del pueblo japonés.

### Aparición del Shiatsu

Desde Francia en 1890 se introduce en Japón el masaje europeo, basado en la teoría científica de la moderna medicina occidental, fue muy bien acogido por los practicantes de Anma. La palabra masaje empezó a ser utilizada en lugar de Anma que, debido a su poca calidad médica, había perdido atractivo e incluso se utilizaba en tono peyorativo. También al público le gustaba más esta palabra más moderna y que venía del extranjero donde, por aquel entonces, "todo era bueno". Poco a poco el Anma empezó a depender principalmente de las teorías del masaje europeo, apoyado en las consideraciones científicas de la medicina moderna y abandonó la teoría de los Meridianos.

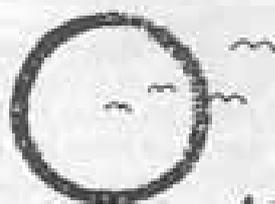
En 1911 se promulgó la ley que regulaba la Acupuntura, Moxibustión y Anma, determinaba de forma clara la posición social de los practicantes de estas técnicas, y prohibía ejercerlas sin la autorización oficial correspondiente. Otras muchas técnicas o terapias manuales se podían ejercer sin permiso oficial.

Alrededor de 1890, gente que padecía enfermedades crónicas, muchos de ellos intelectuales, se percató de las limitaciones que tenía la medicina moderna y empezó a tratarse con medicina tradicional japonesa, gran parte a autotratarse. Tras vencer su enfermedad fueron creando distintos métodos de tratamiento, fundamentados en su propia experiencia. La pega estaba en que a pesar de ser efectivos para ciertas enfermedades, ellos tenían dificultad para explicar, de manera convincente, cuál era el fundamento terapéutico de su técnica.

Al inicio de la era Taisho (1912-1926) se introducen en Japón la Osteopatía, manipulaciones manuales para el tratamiento de las irregularidades esqueléticas; Quiropraxia, manipulaciones vertebrales para los dolores cuyo origen está en la médula espinal; Espondioterapia, presiones para estimular las vísceras a través del sistema nervioso. Estas técnicas occidentales ayudaron a los autodidactas japoneses a dar una explicación científica a sus métodos tradicionales.

Pronto el número de terapias fue de tal medida que la anterior ley sobre Moxibustión, Anma y Acupuntura se vio superada e incapaz de dar cobertura a todas. En 1930 se promulga una ley que permite la práctica de esas terapias, a condición de que lo comunicaran y registraran en el Departamento de Policía Nacional de Tokyo. Otras prefecturas iniciaron campañas similares, aparecieron alrededor de 300 terapias diferentes y decenas de miles de terapeutas.

Éstas son las principales terapias manuales que se practicaban en la época:



### SHIATSU. EL ARTE DEL CONTACTO

- Nuevo curso de formación - Noviembre 2001
- Cursos de Iniciación
- Sesiones de tratamiento

**Asociación Navarra de Shiatsu. 948 36 37 21**

- Sotal. Corrección postural. **Keizo Hashimoto**.
- Ikyojutsu, técnica parecida al Do'in, de estramientos. **Nakai**.
- Mejoramiento de la constitución. **Watanabe**.
- Terapia palmar. **Egechi**.
- Reflexoterapia de la médula espinal. **Kajima**.
- Mejoramiento de la energía vital. **Ishizawa**.
- Terapia de la circulación sanguínea. **Koyama**.
- Seitai corrección esquelética. **Yamakawa, Fukunaga, Yamada**.

- Terapia de contacto manual. **Nishi**.
- Terapia de las extremidades (miembros). **Itoh, Shibata**.
- Patologías musculares. **Niyazawa**.

• **Shiatsu**. No se sabe bien ni cuándo ni por quién fue creado. Aunque hoy día algunos se quieren apuntar el tanto. Los diccionarios enciclopédicos de Japón dan la siguiente información: Shiatsu, su traducción literal es "presión con los dedos".

"Tratamiento que, aplicando unas presiones con los dedos pulgares y las palmas de las manos sobre determinados puntos corrige irregularidades, mantiene y mejora la salud, contribuye a aliviar diversas enfermedades (molestias, dolores, estrés, trastornos nerviosos etc.), activando asimismo la capacidad de autocuración del cuerpo humano. No tiene efectos secundarios."

Su definición puede ser Shiatsu o tratamiento de Shiatsu.

El Shiatsu actual, tiene su origen en la Era Taisho hace aproximadamente cien años. Su base es la combinación de tres técnicas terapéuticas orientales: Anma chino, Katsuho del Judo y Do'in, y la teoría y práctica de técnicas que llegaban de EE.UU.: Quiropraxia, Osteopatía y Espondiloterapia.

El tratamiento de Shiatsu comprende el tratamiento de la columna, el tratamiento de presión con los dedos y las palmas de la mano sobre el cuerpo y el tratamiento de las articulaciones mediante ejercicios.

• **Tratamiento de la columna**. Consiste en observar y corregir los desequilibrios producidos en la columna vertebral, mediante presiones y fricciones con las manos, técnica recogida del Katsuho del Judo cuya base teórica está en el estudio de la fisiología.

• **Presión con los dedos y las palmas de las manos sobre determinados puntos del cuerpo**. Es un tratamiento que se basa en presionar perpendicularmente con los dedos y las palmas de las manos sobre diferentes puntos del cuerpo y observar las reacciones que dichas presiones producen en el organismo para mantener y mejorar la salud y curar enfermedades. En este tratamiento tiene una gran importancia la habilidad y experiencia del terapeuta para elegir la intensidad de la presión, la duración de cada presión y el ritmo que se imprima durante la sesión (rápido, lento o la combinación de ambas velocidades), así como las características específicas de cada paciente (edad, estado de salud,....) para que el tratamiento sea efectivo. En este tratamiento también se recogen algunos principios del Anma, Anpuku y algunas ideas de la MTC y la Acupuntura como son la utilización de los denominados Tsubos y el conocimiento del recorrido de los meridianos.

• **Ejercicios para las articulaciones**. Es un tratamiento

que mediante ejercicios moviliza las articulaciones y flexibiliza los músculos para mejorar la circulación de los fluidos corporales, sangre, linfa... y conseguir que el organismo recobre su equilibrio natural. En esta técnica se utilizan principios del Do'in, del Yoga y teoría de algunas terapias o ejercicios de respiración.

### El tratamiento de Shiatsu es eficaz, entre otras, en las siguientes afecciones:

Prevención, mantenimiento y mejora de la salud en general: Estrés, ansiedad, depresión, neurosis, insomnio, dolor de cabeza. (migrañas, cefaleas etc.), alergia, durante el embarazo, tratamiento post-parto, trastornos menstruales, trastornos climatéricos (menopausia), hipertensión, neuralgias (occipital, del trigémino, braquial, intercostal etc.), cística, Lumbalgias, hernias discales, recuperación tras operaciones de hernia discal, tortícolis, cervicalgias, escoliosis, espasmos del escribiente, codo de tenista, rigidez y tensión en los hombros, periartritis escapulo-humeral. (hombros congelados), hombros, glúteos y pies fríos, calambres en los músculos gemelos, desórdenes de los sistemas metabólico, endocrino, urinario y reproductor, estreñimiento, cólidos.

Está contraindicado en personas con fiebre alta, heridas y tumores malignos.

Es una terapia que se ha demostrado muy eficaz en el campo de la medicina preventiva y carece de efectos secundarios.

En 1919 Tama Tempaku publica su libro Shiatsu Ho, (Método de Shiatsu), parece ser que el profesor Tempaku fue quien enseñó a algunos de los más relevantes exponentes del Shiatsu. En 1925 Tachiki Tsukita publica un libro que hizo muy popular el Shiatsu.

El Dr. Tsukita, médico militar, escribió el libro que tituló "Secreto de cuidados prácticos de los enfermos en la familia", era un libro recopilatorio de remedios caseros y técnicas curativas tradicionales que se transmitían en la familia de generación a generación. El doctor Tsukita avalaba su eficacia por su experiencia personal con dichos tratamientos.

En el suplemento de esta obra sobre fisioterapia, Tsukita habla ya del Shiatsu como un nuevo método serio y eficaz, explica mediante dibujos como aplicarlo en familia. La gran difusión que tuvo este libro, 15.000 ejemplares en 1925 y se hicieron miles de reimpresiones hasta 1966, hizo que el Shiatsu se conociera en todo Japón.

Tras la 2ª Guerra Mundial el general Mc. Arthur obligó al gobierno a promulgar una ley para modernizar el sistema sanitario japonés. Esta ley regulaba el Anma, Moxibustión, Acupuntura y Hone Tsugi (corrección esquelética del ludo), pero dejaba en situación legal a las demás terapias tradicionales, unas 300, ordenando a sus practicantes que en el plazo de 8 años cambiaran de profesión. El Ministerio de Sanidad creó una comisión de expertos para determinar la calidad terapéutica de las terapias tradicionales. El Shiatsu fue aceptado como terapia eficaz y sin peligro y la palabra Shiatsu se introdujo por 1ª vez en textos oficiales. La ley obliga a los candidatos a practicantes a estudiar 2 años, en una de las escuelas homologadas por el Ministerio de Sanidad, con la obligación de realizar un examen del Estado al finalizar los estudios para

poder tener licencia de terapeuta. La titulación que se concede en estas escuelas es la de Shiatsu, Anma, Masaje y los estudiantes han de aprender todas ellas.

Contribuyó mucho a la difusión del Shiatsu, Tokujiro Namikoshi que fundó en 1940 la 1ª Escuela de Shiatsu denominada Nippon Shiatsu School, con un sistema de enseñanza moderno alejado de los Meridianos de Acupuntura, que hizo que muchos estudiantes quisieran aprender, pues antes para aprender esta técnica sólo se podía haciéndose discípulo de algún reputado practicante.

También fue muy importante la aportación de S. Masunaga que fue quien se encargó de conservar el estilo de Shiatsu tradicional, basado en los principios de la antigua medicina japonesa. Masunaga fue profesor de la escuela de Namikoshi durante 10 años y tras ciertas desavenencias, por la metodología y enfoque de la enseñanza, se independizó y abrió su gabinete escuela denominado Iokai, lugar frecuentado por los practicantes de Shiatsu para intercambios de experiencias.

Otro personaje relevante en la divulgación y estudio del Shiatsu es Katsusuke Serizawa que trabajó firmemente en la técnica de Shiatsu basándose en la eficacia del tratamiento aplicado a los Tsubo (puntos de acupuntura), utilizó modernos aparatos para la medición de los Puntos y de los Meridianos con el fin de poder explicar científicamente su existencia.

Una nota curiosa es la denominación de Sensei, su traducción aquí sería profesor o maestro, que se da en Japón a muchas profesiones, en especial a las relacionadas con la medicina. A un médico o un dentista se les llama Sensei, a un fisioterapeuta también, a un practicante de Sotai lo mismo, un masajista es llamado del mismo modo. En el caso del terapeuta de Shiatsu también se produce, es por eso que algunos terapeutas de estas técnicas llegan a creerse que son maestros, o que tienen la misma categoría que un médico, aunque se acaben de graduar, y se aprovechan de ello, sobre todo, fuera de Japón donde la gente busca en estas técnicas al Maestro Oriental.

Antiguamente existían los llamados maestros que enseñaban directamente a sus discípulos de forma muy dura y estricta, a cambio les ofrecían todo su saber. Pero en la actualidad esto ya no existe, pues se tienen escuelas profesionales donde aprender de forma sistemática esta terapia.

Es también importante recordar que un terapeuta de Shiatsu en Japón no está considerado como médico, no puede diagnosticar, ni siquiera se le permite observar radiografías. Las carreras médicas tienen muchos años de estudio e investigación y si se quiere ser médico sólo hay que estudiar medicina. Desde mi punto de vista el Shiatsu ha pasado por muchas etapas cercanas a la MTC y/o a la Medicina Occidental de ambas se enriquece y crece sin que ninguna de ellas merme su capacidad de reactivar la autocuración del organismo. Por lo que es absurdo pensar que éste o aquél estilo o tendencia de aplicación del Shiatsu es mejor. Como se ve en la Historia la ortodoxia la practicaban todos y en el progreso también lo que ayer era tradicional hoy es innovador y viceversa.

Debemos colaborar todas en la investigación y desarrollo del Shiatsu buscando puntos comunes y enriquecernos de los conocimientos de los demás, siempre se puede aprender. Sería bueno que intentáramos crear espacios y fórmulas para que nuestros alumnos puedan conocer las diferentes tendencias. Una buena forma sería realizar seminarios conjuntos de Shiatsu básico y tratamientos expuestos por las diferentes escuelas. Los datos de este artículo han sido investigados en:

- Diccionarios enciclopédicos de Japón.

- Conversaciones mantenidas por mí con mis profesoras: Namikoshi, Sekiguchi, Obata, Shimizu, Watanabe, y mi profesor Hirohatai.

- Libros de texto y apuntes que me dieron durante mis clases y estancia en Japón mis profesores.

• Para más información podéis contactar con el Instituto Yasuragi de Shiatsu. Tel.: 91 570 58 50 y 91 577 16 53. e.mail: yasuragi@rdifusion.es.

En Japón el Shiatsushi (terapeuta de Shiatsu), para adquirir la licencia que le permitirá trabajar como profesional de este tratamiento, debe cumplir determinadas condiciones exigidas por los ministerios de Sanidad y Educación a los terapeutas de Anma, Acupuntura, Shiatsu, etc., Estudiar durante un número de años determinado en las escuelas y centros que imparten estas técnicas y tras su graduación, realizar los exámenes estatales que dan acceso a la licencia de terapeuta profesional de la técnica elegida.

Es importante conocer que en Japón actualmente existe una larga lista de centros, academias etc., donde se imparte la enseñanza del Shiatsu. Su currículum académico tiene una duración de 2.000 horas en tres años. La titulación que se consigue en los centros y academias homologados es la de Shiatsu, Anma, Masaje. Esta titulación por sí sola no vale, sino que tiene que realizarse un examen estatal para poder ejercer como terapeuta.

• En España no existe en la actualidad ningún organismo, escuela, etc., reconocido o autorizado oficialmente para la enseñanza del Shiatsu.

• El Shiatsu entra dentro de las enseñanzas no regladas y puede ser impartido por cualquier escuela que tenga estos conocimientos.

En Japón existen varias academias que enseñan Shiatsu con la homologación prevista por la ley. No existe una única escuela oficial como pretende dar a entender alguna escuela de España.

*Arturo Valenzuela Serrano. Director de Shiatsu Yasuragi, Instituto Superior.  
Este artículo fue expuesto a modo de conferencia en el Congreso de APSE, celebrado en Madrid los días 21, 22, y 23 de Septiembre de 2001.*

## anuncios cortos / anuncios cortos / anuncios cortos

### ENCUENTROS DE SHIATSU EN TALAMO

Actividades Corporales y  
de Shiatsu  
complementadas por  
Trabajos Rurales.  
Dirigidos por  
**Dirk y Charo-ki**

Intercambio entre diferentes  
estilos y niveles

23, 24 y 25 de noviembre 2001 y  
15, 16 y 17 de febrero 2002  
Precio 9.000 ptas- fin de semana

Estamos en el Norte de Burgos.  
Más información:  
608 624 926

### FORMA ES VACUIDAD, VACUIDAD ES FORMA

Sutra del Corazón  
"El Shiatsu nos ayuda a  
comprender la interrelación  
del cuerpo con la mente".

**Isabel Vallejo**

Terapeuta de Shiatsu  
Barcelona

93 810 11 72 / 600 30 21 91

### CASA DE LA COLINA YANG

Cursos y tratamientos  
Shiatsu - Qigong - Reiki - MTC  
**Rolando Geider**

Apartado 38 - 29580

Estación de Cartama - Málaga  
Tfno: 952 11 81 59

### SHIATSU • TUINA APLICACION DE VENTOSAS Y MOXAS • ACUPUNTURA

**Juan Enrique Gil**

Alameda, local 30  
41940 Tomares, Sevilla  
639 893 808

### ACUPUNTURA, HOMEOPATIA, NATUROPATIA y SHIATSU

**Berta Cabré**

Travesera de Gracia, 66, 3-1  
Barcelona  
609 02 94 65 / 93 457 43 39

El precio de un anuncio en esta sección (un módulo, 30 palabras aproximadamente) es de 1.500 ptas.

## noticias breves / noticias breves / noticias breves

**La Consejería catalana de Sanidad y Seguridad Social**, a instancias del Parlamento catalán ha creado un Grupo de Trabajo sobre Medicinas No Convencionales, con objeto de elaborar un dossier sobre su estado.

### Fondo bibliográfico

Anunciaros que la Editorial Paidotribs a traducido al castellano el libro "Teoría y Práctica del Shiatsu" de Carola Beresford-Cooke. Un muy interesante, completo y todo un "clásico" del Shiatsu.

**Congreso Internacional de Shiatsu** en Viena (Austria), del 9 al 11 de agosto del año 2002.

### "Shiatsu de la Medicina a la Meditación"

Con la participación de Akinobo y Kyoko Kishi, Tetsuro Saito, Frans Copers, Kuwahara, Helmut Kreill y David Ventura.

Durante la semana del 12 al 18 de agosto, habrán talleres a cargo de los participantes.

### Nace una nueva ONG

**Guro eskuekin** se funda en el 2001, con el objetivo de dar a conocer terapias naturales de sanación alternativa: Plantas medicinales, Yoga, Bioenergética, Reiki, Tai Chi, Shiatsu, etc. Su objetivo es la creación de proyectos basados en la formación y capacitación a personas de diferentes comunidades. Los proyectos se llevarán a cabo en países en vías de desarrollo, afectados de pobreza o desastres naturales. Se financia a través de las aportaciones de socios, colaboradores, y personas concienciadas. Si tienes interés en colaborar, o te interesa información más detallada: "eskuekin" Apartado 118 - 48960 Galdakao / Vizcaya, o en nuestra página web: [www.eskuekin.es/md](http://www.eskuekin.es/md)

### Para anunciarse en el Boletín A.P.S.E.

Ricardo Fisas. Escola de Shiatsu i Moviment  
Travesera de Gracia, 66, 3-1 - 08006 Barcelona  
Tfno: 93 200 47 76 / [boletin@shiatsu-es.com](mailto:boletin@shiatsu-es.com)