

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

SHIATSU

Boletín de la Asociación
de Profesionales de
Shiatsu de España



N.º 14
Primavera - Verano 2003
P.V.P.: 2 euros
Socios A.P.S.E.: Gratuito

SHIATSU

D.Legal: SE-3.320-2000

Boletín cuatrimestral**Edita**Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España**Número 13**

Primavera 2003

Editor

Paloma Parras

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

Centros asociados	2
Editorial	3
Shiatsu con Nicola Pooley	4
La mujer de rojo y el hombre...	8
Compasion	9
Exigencia cumplida	10
Como vencer el miedo	10
Noticias de la A.P.S.E.	11
Catalina y el Dragon	14
Catalina y el Aguila	16
El estado de la primavera	18
Un meridiano ¿Que es?	20
Mas alla del Kyo y Jitsu	23
Cartas de nuestros lectores	24
Actividades	26
Nuestros anuncios	27

**Envía tus
colaboraciones a**

Paloma Parras
Cristo de la Vera Cruz 18
41909 Salteras (Sevilla)
Tel.: 95 570 80 84
e.mail: boletín@shiatsu-es.com
palomap27@eresmas.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

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

shiatsu@terra.es

www.shiatsu.net

Escola de Shiatsu i Moviment

Travesera de Gracia 66, 3º 1ª

08006 Barcelona

Tel: 93 200 47 76

info@shiatsu-movimiento.com

www.shiatsu-movimiento.com

Escuela Internacional de Shiatsu

Océano Pacífico 6

38240 Punta del Hidalgo. Sta. Cruz de Tenerife

Tel.: 922 15 61 09

info@shiatsu-e.com

www.shiatsu-e.com

Escuela de ShiatsuCalle Arquitectos Fco. y Jacobo Florentín, 13 bajo
Vistalegre. Murcia

Tel.: 968 93 02 47

Móvil: 606 54 70 70

shiatsu@shiatsu-levante.com

www.shiatsu-levante.com

Editorial

Hay veces en las que tenemos que verle las orejas al lobo para que seamos capaces de pararnos, mirar alrededor, observar nuestro entorno y observarnos a nosotros mismos.

Si consiguiéramos hacer esto: pararnos un minuto, respirar hondo y sentir, nos daríamos cuenta poco a poco de lo que somos. Somos un punto sumergido en el océano de puntos que forman el universo. Este punto es único y por esto importantísimo e imprescindible para el funcionamiento del resto del sistema.

Cada uno de nosotros podemos considerarnos gente importante ya que cada acción que realizamos repercute en el resto. Pero a la vez, no podemos olvidar que eso es lo que somos, nada más (y nada menos) que un punto.

Sólo cuando seamos capaces de relativizar, comenzaremos a sufrir menos y a apreciar realmente lo que somos y lo que tenemos a nuestro alrededor.

Afortunadamente, nuestro querido impresor sevillano ha salido victorioso de su *encuentro con el lobo* y de nuevo tomamos impulso para sacar un nuevo número.

Este boletín es más extenso de lo habitual ya que no tendremos el siguiente hasta después del verano.

¡Que lo disfruteis!

Para enviarnos información, lo podéis hacer a

Boletín **SHIATSU** de A.P.S.E.

Paloma Parras

c/ Cristo de la Vera Cruz 18 - 41909 Salteras (Sevilla)

Tel.: 95 570 80 84

boletin@shiatsu-es.com - palomap27@eresmas.com

Curso de Shiatsu con Nicola Pooley

Tres visiones diferentes

Arcoiris de bostezos

■ Silvia Molino

Zapoteo, cucúcheo, bullicio de todas partes. Escucho detenidamente. Estoy llegando en el momento justo y no tengo adonde aparcar, la sala se cierra. Dan las nueve y sigue Silencio. El aire en la sala se podría cortar de tanta expectativa y emoción. Participamos prácticamente dos grupos principales: los de Amigos de Shiatsu de Madrid y los de Planet Healing Art de Murcia. Caen las primeras palabras de bienvenida, todas las vistas se clavan en Nicola Pooley y su fiel traductora Gill Ha'l escaneándolas. La maestra Nicola vino de *Shiatsu College* en Bristol (Inglaterra). Nada más hablar nos sugirió el relax por medio de juego y así romper un poco con el ambiente establecido en la sala. En el Shiatsu no se puede estar serio, hay que disfrutar haciéndolo. Insistía Nicola recogiendo las fresas en el ejercicio de expresión del meridiano Estómago-Bazo. El tema del seminario era dedicado al trabajo energético en Shiatsu, como puede uno contactar con su propia energía y con la energía del receptor. Ya la primera noche se han satisfecho incluso los más pretenciosos y nuestros ambos hemisferios

empezaron a trabajar con un ritmo bravo. Algunos no han podido soportar tanto boom energético y después de la clase se han visto ventilando su potencial al aire libre con el Qi Gong hasta la media noche. El día siguiente nos ha puesto un reto muy intenso e interesante. Desmembrando los esquemas mentales y poniendo a prueba nuestra intuición, sensibilidad y la capacidad de trabajar con estratos energéticos más sutiles. Los ejercicios preparatorios nos inducían de una manera didáctica perfecta hacia las conclusiones en el trabajo propio. Empezamos con las expresiones de Masunaga, que para la mayoría de la gente era una novedad y los Makko-Ho de una forma diferente, más creativa y divertida. Volando como águilas, saltando como monos y rugiendo como tigres bailábamos en aire fresco matutino. Las expresiones de Masunaga son movimientos que inducen a la energía de cada meridiano. Para el pulmón es el bostezo, para el estómago y el bazo es la recogida de los alimentos, corazón y el intestino delgado se trabajan en la postura de meditación, los riñones se definen



(lucha o huida), maestro corazón y el triple calentador por la postura del abrazo, protección del frío y para la vesícula biliar y el hígado es característica la vuelta hacia un lado y el otro. Cada elemento tiene los cuatro niveles energéticos*. Con el siguiente ejercicio empezamos a distinguir las diferencias: caminamos por la sala intentando a sentir como estaba la energía individual de cada uno de nosotros, la energía de la sala y como estaba el suelo. Había que comparar los resultados estando primero relajados, luego tensos, con los dientes y puños apretados y ceños fruncidos y al final conectados con la energía del Cielo y de la Tierra. A continuación probamos trabajar solamente con una mano, mientras la otra estaba retirada. En los dos ejercicios se pudo apreciar sin duda ninguna la gran diferencia, la falta de seguridad, de conexión y poca profundidad en la zona tratada en caso de trabajar solamente con una mano o en un estado de tensión. Compartimos en cada ejercicio nuestras impresiones entre parejas y luego en el grupo que desde el primer momento estaba muy apiñado y armónico, como si nos conociéramos desde siglos. Incluso en los momentos de cambiarla energía en la sala aprendimos el «truco» rápidamente y el ambiente cambiaba de repente de un estado desestructurado a otro más meditativo y florido. Nicola nos contó sobre su manera de trabajar en la consulta. Por ejemplo ella no suele escribir nunca durante la consulta la información sobre el cliente, más bien enciende su visión periférica y reflexiona sobre su energía, de qué forma sería posible «arreglarla». El cuerpo del receptor y el del terapeuta son al principio como dos guitarras, cada una con su propia melodía. Dos resonancias. Y para que suenen armónicamente tienen que entenderse y bailar juntas, pero no mezclándose. Para el terapeuta es muy importante que primero defina y armonice su propia resonancia sólo así puede influir sobre la resonancia del receptor. La intención también es muy relevante si no lo es todo. En los siguientes ejercicios nos sumergimos aún más en el tema de trabajo energético. Separamos el arco iris de posibles manifestaciones en cuatro niveles: el físico (AAH), el emocional (UUH), el mental (EEH) y el espiritual (IHH) y aplicamos la misma regla de introspección sobre la energía del ambiente, de uno mismo y del suelo. Para ayudarnos en nuestro esfuerzo cantamos con cada nivel su sonido respectivo y luego lo dibujamos. Me pareció increíble poder compartir los dibujos con los demás, realmente han salido imágenes sorprendentes y en muchas ocasiones parecidas. Estuvimos todos de acuerdo que a nivel emocional somos un grupo muy armónico, sin embargo a nivel mental se sentía en el ambiente una discordia cacofónica y estresante, con las mentes aisladas y casi hostiles. El mismo ejercicio aplicamos en parejas conectando con el Hara. Alguien preguntó. Y para qué sirve en realidad todo esto, cómo lo podemos utilizar en la práctica, en nuestro Shiatsu de día a día?

La respuesta fue que en la consulta hay sucesión de aspectos de importancia, que hay que seguir:

1. Qué es lo que quiere el cliente, por qué ha venido y escucharlo. Escuchando atentamente se puede sacar hasta 80% de la información para el diagnóstico.
2. Indicar el meridiano para tratar (Nicola suele trabajar sólo

un meridiano en una sesión, como mucho dos - la pareja del meridiano).

3. Luego conectar con el aspecto más necesitado del meridiano y averiguar el nivel (físico, emocional, mental o espiritual) que necesita la corrección. Si se trabaja de esta manera se logra un diagnóstico mucho más claro que da seguridad y profundidad al tratamiento. Aquí se puede utilizar el modelling también. Sin embargo la conciencia o la intención como formas de trabajo mental no se utilizan durante todo el tiempo del tratamiento porque puede resultar muy cansado. Sólo al principio y en ratos, luego es mejor relajarse y disfrutar haciendo el Shiatsu.

Las 5 claves de Nicola para tener el éxito son:

1. Relajarse y sonreír.
2. Trabajar desde el Hara.
3. La conexión de las dos manos
4. Continuidad del meridiano
5. Presión perpendicular

El seminario lo hemos terminado autodiagnosticándonos y recibiendo trabajo sobre nuestro meridiano favorito. Hemos compartido muchísimo, disfrutado y visto una manera muy intuitiva (con toques chamánicos) y relajada de cómo se puede hacer Shiatsu. A través de los ejercicios pudimos conseguir una comprensión clara y profunda de los principios básicos. Aunque hubo personas sin ninguna experiencia previa y principiantes del primer nivel, estas técnicas han servido a todos a su nivel de comprensión corporal y mental por su forma de enseñanza fácil y graciosa. Tuvimos suerte con tener la traductora tan buena como Gill que sin su rapidez y el gran esfuerzo que ha hecho no hubiéramos podido recibir estas maravillosas enseñanzas. Esperemos todos que nos veamos el año que viene para afrontar nuevos retos.

*(Los detalles sobre las expresiones de Masunaga están descritos también el libro de Carola Beresford-Cooke: La teoría y la práctica de Shiatsu).



Nicola Pooley

■ Javier

Ella es puro sentimiento. Le gusta escuchar y sintonizar con el hara del receptor y después intentar vibrar con la misma frecuencia. Que terapeuta y paciente canten la misma canción. Nos aconseja conocer la teoría, y trabajar con sentimiento. Pero sobre todo disfrutar el shiatsu, ya que si nosotros disfrutamos también lo hace el receptor.

Antes de una sesión debemos hablar con nuestro paciente e intentar recabar la máxima información sobre su estado físico, emocional, mental y espiritual. De esa manera nos será más fácil hacer un diagnóstico y saber que tratamiento aplicar.

Una forma de diagnosticar es aplicar interiormente los sonidos que describo a continuación, a la vez que estoy palmeando un determinado meridiano, y escuchar la resonancia que se produce en nuestro cuerpo. También podemos hacer lo mismo, poniendo la mano en el hara de nuestro paciente y desde ahí, intentar ver donde puede tener un bloqueo energético. Una vez detectado cualquier incidencia, haremos el tratamiento que creamos necesario.

Sonidos para diagnosis

- Nivel mental: eeeeeeeeeee
- Nivel físico: aaaaaaa
- Nivel espiritual: iiiiiiiiii
- Nivel emocional: uuuuuuu

Expresiones Masunaga

1. Pulmón e intestino grueso.

- Elemento: Metal
- Expresión: Bostezo. Con el bostezo podemos conectar con la esencia divina.
- Físicamente: Toma de ki
- Emocionalmente: Soltar, seguir adelante
- Mentalmente: Hacer espacio, encontrar claridad
- Espiritualmente: Conecta con el alma

2. Estómago, bazo, y páncreas.

- Elemento: Tierra
- Expresión: Recolectar y digerir
- Físicamente: Satisfacer nuestras necesidades y dar a otros.
- Mentalmente: Recolectar y comprender información
- Espiritualmente: Intelecto, como comprendemos a los seres superiores.

3. Corazón, intestino delgado

- Elemento: Fuego
- Expresión: Meditación
- Físicamente: Permite la quietud, tranquilidad
- Emocionalmente: ser el centro de nuestro cuerpo emocional
- Mentalmente: ser consciente
- Espiritualmente: Conexión con Shen (energía espiritual),

con nuestro ser superior

4. Riñón y vejiga

- Elemento: Agua
- Expresión: Prepararse para la carrera
- Físicamente: Alineación de los huesos
- Emocionalmente: Fuga, ponerse en sitio seguro
- Mentalmente: Ponerse una meta
- Espiritualmente: Voluntad y ki ancestral

5. Maestro corazón y triple calentador

- Elemento: Fuego
- Expresión: Protegerse del frío
- Físicamente: Nos protege del frío del medio ambiente
- Emocionalmente: Protegernos a nosotros mismos. Cerrar y abrir
- Mentalmente: Conectar con Shen

6. Hígado y vesícula biliar

- Elemento: madera
- Expresión: Hacia que lado y como giro
- Físicamente: Flexibilidad
- Emocionalmente: Seguir la corriente y no enfadarse ni frustrarse
- Mentalmente: Mente flexible, pensamiento creativo
- Espiritualmente: Conexión con Hun, nuestra alma eterna y etérea.

Principios Masunaga

1. Estar relajado.

- Debemos estarlo para poder sentir, y transmitirle nuestra relajación al receptor.

2. Trabajar desde hara.

- Nuestra hara es el que conecta con él de nuestro paciente y nos dice como se encuentra.

3. Conexión entre nuestras manos.

- Con la conexión entre nuestras manos, hacemos que

la energía se mueva de una mano a la otra. También es una manera de ver si la del meridiano esta kyo o jitsu.

4. Continuidad de meridiano

- Debemos trabajar siempre el meridiano con orden. Nicola Pooley siempre trabaja los meridianos hacia fuera.

5. Perpendicularidad en las presiones.

- Nuestras presiones deben buscar la perpendicularidad de los tsubos. Más que buscar la presión, debemos lograr profundidad y conexión con la energía.

Trabajo energético en Shiatsu

El Shiatsu se practica relajado, sonriendo; pero debemos de tener la mente enfocado en el tratamiento.

Lo primero que buscamos, es entrar en resonancia con el paciente; como lo hacen dos guitarras cuando las enfrentamos la una a la otra, si hacemos sonar a una de ellas, al poco, notaremos que la otra entra en resonancia.

Para entrar en resonancia con el paciente, escucharemos con todos los medios de que dispongamos (hara, oído, olor, tacto etc) , de este modo, podemos sentir como el paciente y podemos dejarnos llevar por las sensaciones que recibimos. Para que esto suceda, es necesario que nos olvidemos de todos nuestros problemas, no podemos admitir interferencias en nuestro trabajo; nuestra mente ha de estar relajada, para captar la vibración del paciente.

Desbloqueamos los puntos en que se concentra la energía, buscamos el modo de hacerla circular; si se encuentra arriba, debemos dirigirla hacia abajo; si está abajo, trataremos de subirla.

Vamos a permanecer conscientes de qué buscamos, sonreír, sentir que deseamos hacer al paciente, qué creemos que necesita. Se trata de un juego, queremos sentir como resuena. Por ello, nunca imponemos un crítico, ni dejamos escapar una tensión; sino que, relajadamente, nuestras manos van dirigiendo la energía, indicando al paciente el camino que ésta debe seguir.

Permanecemos sueltos, relajados, concentrados en la hara, de donde surge nuestra respuesta.

Nos asomamos a los meridianos, como quien se asoma a una ventana, si buscamos los detalles del meridiano; el kyo, el jitsu, algo que nos haga detenernos y observar con más detenimiento, puntos por los que es necesario pasar rápido, etc, es como si estuviéramos buscando asomados a la ventana los detalles que llaman nuestra atención; un niño, un pájaro, una flor, un árbol..

Mientras trabajamos, nos concentramos en resonar con el paciente, buscamos los sentimientos, pero cuando nuestro tratamiento termina, es necesario volver a nuestro centro; para ello terminamos dejándonos fluir.

Principios de Masunaga

1. Relajarse

Para conseguir la relajación, inspiramos profundamente en la Hara; si fuera necesario, adoptaremos cualquier medida antes que entrar a tratar a alguien sin estar relajada.

2. Trabajar desde el hara

Porque es la mejor manera de que el tratamiento no nos afecte; ya que permanecemos en nosotros mismo, en nuestro centro. Establecemos nuestro centro de operaciones en la Hara, así hacemos mejor uso del peso de nuestro cuerpo y sentimos mejor el ki del paciente.

3. Conexión entre las manos

La mano madre actúa tranquilizando al paciente y nos sirve de apoyo en caso necesario; nos ayuda a establecer un equilibrio mientras trabajamos con la mano hija, la conexión entre ambas manos implica que éstas sean siempre iguales en la conciencia del terapeuta.

La conexión entre las manos desempeña un papel importantísimo en la manipulación de los meridianos, ya que la mano hija al desplazarse por el meridiano, traza una línea de conciencia en el receptor, que parte de la mano madre y se aleja de ella recorriendo el meridiano.

Por eso, tenemos que sentir las dos manos como una.

4. Continuidad de los meridianos

Por medio de ésta continuidad, percibimos el estado y el movimiento del ki. Para conseguir la percepción, es necesario que ambas manos estén siempre en contacto con el receptor, de otro modo, se corta la sensación del flujo del ki.

5. Penetración perpendicular

Así, nos damos cuenta de las áreas fuertes y de las débiles, de los centros de mayor o menor concentración de ki. La penetración no es activa, sino perceptiva; se realiza con el fin de escuchar; aunque también puede realizarse una penetración activa, poniendo nuestra intención para trabajar a fondo un tsubo; para ello podemos imaginar que nuestra presión atraviesa el cuerpo del receptor como si se hundiera en mantequilla.



Dos casos prácticos sobre los cinco elementos en la consulta de Shiatsu

La mujer de rojo y el hombre de negro

■ *Pamela Ferguson.*

La mujer de rojo

Era una mañana especialmente fría, gris y triste en el Centro de Shiatsu Edith Storch en Berlín. Comenzábamos un seminario „Fuego“ cuando reparé en una mujer que tiritaba sentada sobre un radiador. También me fijé en su atuendo, iba vestida con una camiseta azul oscuro y pantalones blancos. Me pregunté si tendría problemas circulatorios.

Me acerqué a B., que seguía sentada encima de la calefacción abrazándose a sí misma para intentar entrar en calor. Era una manera muy gráfica de expresar hasta qué punto se sentía congelada. Le pregunté: Por qué llevas esa ropa con los colores más fríos entre los cinco elementos por qué no pruebas con el rosa o rojo?. ¿Rojo? -Me contestó- odio el rojo. No llevaría una prenda de ese color en mi vida!

De inmediato le pregunté si quería ser mi voluntaria como ejemplo para mi sesión de Fuego.

Su Hara se sentía frío y húmedo: Pericardio Kyo y Vejiga Jitsu. Sus pies estaban también fríos y pesados. Realicé con ella sentada una serie de estiramientos muy dinámicos y vigorosos para estimular y abrir el meridiano del Pericardio; también utilicé diferentes posiciones para trabajar con el meridiano en piernas, tórax (Masunaga) y brazos.

En cuestión de segundos sus manos y pies comenzaron a calentarse. Más tarde todos los estudiantes tuvieron la oportunidad de probar estas técnicas, y luego nos fuimos a comer. Cuando regresamos no podíamos creer lo que estábamos viendo: B. Aparecía ante nosotros completamente vestida de rojo, desde la cabeza hasta los pies! Revoloteaba por toda la estancia iluminándola como si fuera una inmensa mariposa roja. Todos aplaudimos y ella nos explicó que cuando iba hacia su casa, se paró en un escaparate. Había en él un modelo en rojo. No pudo contenerse, entró en la tienda y cuando salió ya lo llevaba puesto.

Nombramos a B nuestra chica de la buena suerte. Su alegría y temperamento chisporroteante eran contagiosos. Casi no podía creerse que podía haber cambiado de ese modo tanto su estado de ánimo como su temperatura corporal.

Su buen humor continuó durante todo el fin de semana y nos sirvió de claro ejemplo sobre un desequilibrio con demasiada Agua controlando el Fuego.

Vibraciones de las ondas de color

La experiencia con B es otro ejemplo más de cómo las vibra-

ciones de las ondas de los colores nos afectan. Siempre explico a mis estudiantes el caso de una mujer que era ciega a los colores desde su nacimiento, en cambio siempre que se ponía unas gafas con los cristales rojos se ponía nerviosa y de mal humor. Con su ceguera ella no puede percibir el rojo como nosotros lo percibimos. Su mundo está compuesto de zonas blancas, grises y negras, además es especialmente sensible a la luz. Su capacidad visual en la oscuridad es mucho mejor que la nuestra. Yo la conocí cuando estaba trabajando en mi libro sobre los cinco elementos.

Otro caso fascinante es el que explica el Dr. Oliver Sacks en su libro "Un antropólogo en Marte" sobre un pintor ciego a los colores. Este pintor perdió su vista en colores después de un accidente de tráfico. Para ver el efecto de los colores sobre su capacidad visual se le practicó el test Mondrian, en el que se filtran las ondas de luz (rojo/larga, verde/mediana y azul/corta) Su capacidad para observar contrastes y percibir formas y contornos era mucho mayor al utilizar el verde (un ejemplo estupendo del elemento Madera).



El hombre en negro

En una ocasión recibí a un nuevo paciente, se presentó completamente vestido de negro. Se quejaba de tener rigidez en las piernas y dolor de espalda.

Mientras hacía con sus brazos y piernas algunas rotaciones y estiramientos conversamos sobre su trabajo. Me explicó que era sacerdote, lo que no me sorprendió lo más mínimo ya que con esta profesión es fácil cargarse a los hombros los diferentes problemas de sus feligreses.

Cuando toqué la zona del riñón en su Hara me dio la impresión de que iba a tocar el futón a través de él. El estómago estaba en Jitsu.

Hablamos sobre los problemas entre nosotros profesionales de la salud, como el quemarse de la profesión o la tendencia muy extendida entre nosotros a asumir como nuestros los problemas de los pacientes, o en su caso de los creyentes, olvidándonos así de nuestras propias necesidades tanto físicas como espirituales, dejándolas muy a menudo en segundo plano.

Me quiero ocupar todavía del Hara-3D como yo lo llamo. Posé una mano sobre su Hara, la otra en su espalda paralela a la primera y, teniendo en cuenta la teoría sobre el control de los Cinco elementos dirigí la energía sobrante del estómago hacia los riñones para sí nutrirlos y revitalizarlos.

R. comenzó a respirar más profundamente, se relajaron sus extremidades y las disarmonías en su Hara comenzaron a equilibrarse. Ambos nos sentíamos bien y todo parecía sugerir que iba a ser una sesión exitosa.

Continuará en la próxima entrega

Traducido de la revista de la Asociación Alemana de Shiatsu (GSD), por Paloma Parras, con la autorización de la autora.

Pamela Ferguson es directora del programa de Zen Shiatsu en la Academia de Medicina Oriental en Austin (Tejas). Profesora de Shiatsu en institutos y escuelas de Alemania, Suiza y Canadá. Directora regional de la Asociación Americana de Terapia Corporal Oriental (AOBTA). Autora de varios libros, entre otros, de Shiatsu.

Compasión

■ *Jaume Gómez*

Hace unos meses hice un curso y tuve una experiencia que me gustaría comentar: Todo empezó al ofrecerme a trabajar con el grupo después de cerrar los ojos y pedir soporte en distintas partes del cuerpo empecé a tener ganas de sentir resistencia en el pecho, esa resistencia se fué convirtiendo en un forcejeo, principalmente con quien tenía delante. La agresividad salía a borbotones pero no conseguía llegar a las manos, los brazos colgaban y no intervinieron en el trabajo de una forma activa.

Al acabar pude sentir, además de entereza, una mirada punzante, bastante mala ostia y mucha contundencia la caminar que provocó risas agradables en el grupo. Pero principalmente en mí emanaba claridad y plenitud, podía sentirme más. Más tarde hubo otro trabajo que yo pude vivir de una manera muy especial, puesto que no veía más que su espalda. Mi situación me permitió observar desde una posición muy objetiva, al acabar estaba muy fuerte y clara, firme, centrada y satisfecha, más que nadie en la sala, y al empezar a oír los comentarios del resto del grupo no se hacían más que intentos de compadecerse y darle soporte A ELLA, creo que es ella quien puede compadecerse y dar soporte a todos los demás, si hay alguien en la sala preparado para conectar con su compasión es quien acaba de hacer el trabajo.

Tengo una propuesta: si nunca en alguna situación podeis sentir esa entereza probad de abrazar a alguien si os apetece, puede ser muy enriquecedor para el/la, y os puede ayudar a sentir mejor la compasión. Yo lo probaré.

Nota de la Redacción:

Los artículos que aparecen en este Boletín, tienen procedencia diversa y están escritos por distintas personas. Algunos son traducciones de otras publicaciones, por lo que cada uno responde a un estilo y manera de redactar. Dicho esto para aclarar que cuando en su contenido aparezca la palabra "hombre" o el género "masculino", éste tendrá que entenderse siempre como genérico sin expresar al género masculino ni excluir lógicamente al femenino.

La redacción

Exigencia cumplida

Cuando era adolescente, Nasrudín trabajaba en casa de un rico de su aldea y tenía la obligación de barrer el patio todos los días. Según el reglamento estipulado por el rico, Nasrudín recibía su sueldo solo una vez, al efectuar el balance de fin de año. Además, el rico recurría a todos los medios para reducir en lo posible el sueldo e incluso no pagarle nada, invocando cualquier pretexto. Cierta fin de año, el rico llamó a Nasrudín y le dijo:

Barre hoy el patio y límpialo sin usar ni una gota de agua: pero una vez terminada la limpieza, el patio debe quedar húmedo; si no puedes cumplir esa tarea, no cuentes con obtener el sueldo de este año, ni menos aún continuar el próximo con este trabajo. Luego de haberle hecho a Nasrudín tal recomendación, el rico se dirigió a la feria a efectuar las compras de Año Nuevo. Sin decir nada, Nasrudín cumplió con rapidez su acostumbrada tarea de barrer el patio. Luego, arrastró del depósito todas las calabazas donde se guardaba el aceite y volcó su contenido en toda la superficie del patio. Terminado su trabajo, Nasrudín se sentó en la escalera esperando la vuelta de su amo.

Por la tarde el rico regresó. Cuando vio el aceite derramado en todo el patio, se enfureció hasta la locura y rugió a Nasrudín:

-Repónme el aceite. repónme el aceite!

-Paciencia, señor mío -dijo Nasrudín poniéndose de pie- limpié el patio sin usar una gota de agua. Sin embargo, el terreno está húmedo, según sus propias exigencias. ¿No ha sido ésta su recomendación? Págame en seguida mi sueldo. No quiero servirle ni un día más.

Comprendiendo que carecía de razones, el rico se vio obligado a entregar el dinero a Nasrudín.

Cómo vencer el miedo

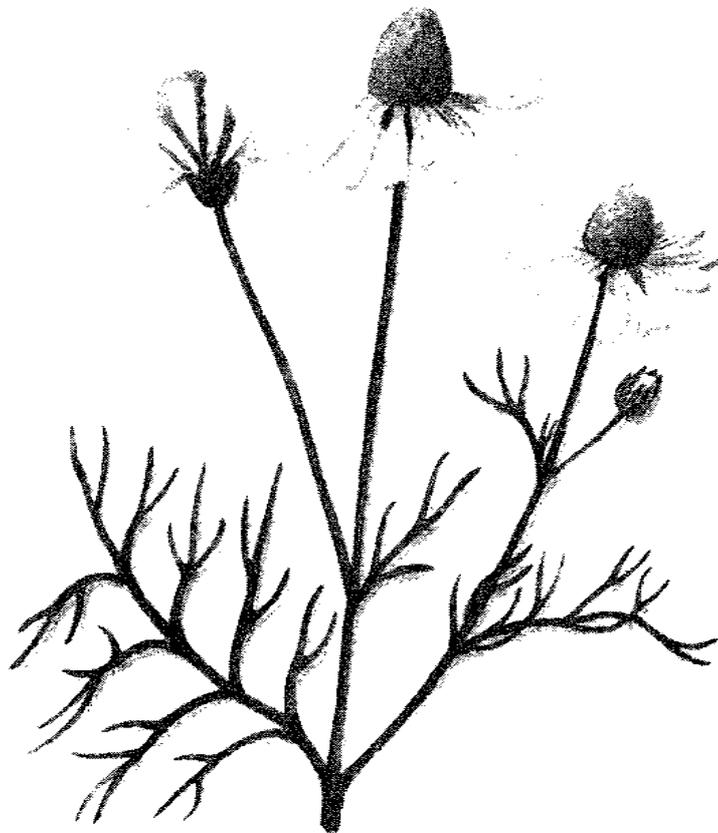
Un funcionario que nunca había viajado en barca, lo hizo un día junto con Nasrudín para atravesar un río. En medio de la corriente, el viento comenzó a soplar, levantando oleadas no muy fuertes. Como era la primera vez en su vida que viajaba en barca, el funcionario, atemorizado, se sujetó con fuerza a la manga de Nasrudín suplicándole: - Mi querido Nasrudín, mi corazón palpita apresuradamente. ¿Podrías ayudarme a serenar mi ánimo?

-Con mucho gusto -respondió Nasrudín-, pero no sé si se atreve usted a ensayar el mejor método...

-Sin duda alguna. Estoy dispuesto a probar todos los métodos que pueden calmarme.

-Pues bien, ante todo baje de la barca -dijo Nasrudín empujándole de la barca. El funcionario se sumergió bruscamente para reaparecer una y otra vez, en medio de desesperadas sacudidas. Luego, Nasrudín, asiéndole por los cabellos, lo introdujo de nuevo en la barca. Después de esta penosa prueba, el temor del funcionario había desaparecido. Nasrudín le preguntó: -¿Cómo se siente? ¿Todavía tiene miedo? -No, no tengo miedo. Estoy muy tranquilo -se apresuró a decir el funcionario.- Es evidente -dijo Nasrudín- que quienes no andan a pie no pueden estimar en su justa medida las ventajas de ca-

balgar, y quienes no han caído al agua, tampoco pueden darse cuenta de la seguridad que ofrece una barca.. Por esta razón, señor funcionario, usted, que come todos los días exquisitos manjares, nunca puede comprenderse de las penalidades y privaciones de los pobres. Como si hubiese recibido un fuerte golpe en la cabeza, el funcionario enmudeció al oír las palabras de Nasrudín.



Madrid, 12, 13 y 14 de septiembre de 2003

Nos vemos en la 6ª Asamblea-Congreso de A.P.S.E.

Otro año más nos reuniremos en Madrid para celebrar nuestra Asamblea-Congreso cuyo programa de actividades os lo adelantamos y para disfrutar de unos días de Shiatsu y convivencia. A continuación te detallamos las actividades que se realizarán en la Asamblea:

Viernes 12

- 19,30h. Comienzo del congreso.
- 20,00h. Ponencia.

Sábado 13

- 10,00h. Taller práctico.
- 11,30h. Descanso con té, pastas y demás.
- 12,00h. Comienza la asamblea: (Actas, orden del día, planteamiento de los temas).
- 14,00h. Comida.
- 16,00h. Relajación con música.
- 16,30h. Continuación de la asamblea.
- 18,45h. Intermedio.

- 19,00h. Taller a cargo de David Ventura (Escuela Shiatsu i Moviment)
- 20,30h. Diferentes posibilidades para cenar y pasarlo bien.

Domingo 14

- 11,00h. Un Taller.
- 12,30h. Otro Taller.
- 16,00h. Comida.
- Despedida.

Os esperamos, pues si cada uno de nosotros toma su granito de responsabilidad hacia el Shiatsu, todo será mucho más fácil.

La Junta Directiva.

A.P.S.E. en la red

APSE tiene una Web www.shiatsu-es.com desde hace algunos años, donde cualquier persona socio o no puede entrar y visitar. En estos meses se ha estado gestando la forma de actualizar los datos y darle nuevo formato. Se han encontrado algunos obstáculos que ya están solucionados. Conseguimos el acceso para entrar a la web y hacer cambios y mejorar manteniendo activa la web.

Desde que se colgó la nueva presentación de la página a principios del mes de Mayo han entrado a la web más de 800 usuarios, incrementándose esta cifra a diario.

Recuerdo a los socios que este es otra forma de participar y colaborar en la dinamización y divulgación del Shiatsu y a través de la cual podemos estar en contacto entre nosotros de una forma más directa. También decir que en el foro de www.shiatsu-es.com se ha instalado un chat. Te animo a que seas un socio activo consultando y creando comunicación entre vosotros y otras escuelas o practicantes de Shiatsu de otros lugares.

Puedes además enviar artículos, noticias, comentarios, bibliografía experiencias que puedan ser útil a los usuarios del Shiatsu. Animo a todos los estudiantes de las escuelas a que utilicen este recurso que, APSE y las Escuelas ponen a tu disposición y que lo den a conocer en sus clases como otro medio más de divulgación y, información y participación.

De camino dar el agradecimiento APSE, a las Escuelas y Compañeros que hacen posible que esto exista y que podamos tener un lugar donde expresarnos y desarrollarnos, aprendiendo a ser humildes, tolerantes y dar lo mejor de nosotros a los demás.

Aclaración sobre la cuota anual

Debido a las consultas que recibe la Junta Directiva últimamente preguntando sobre la cuota anual, se informa que según acuerdo unánime de la última Asamblea General Ordinaria, del pasado mes de Septiembre, las cuotas son: 50 euros para socios/as profesionales y 30 euros para estudiantes.

También habría que comentar que de acuerdo con nuestros Estatutos no existe la obligación de comunicar además por escrito a todos y cada uno de los asociados los acuerdos tomados en Asamblea, ya que, por el contrario, sí que existe para todos/as la obligación de asistir a la citada Asamblea General ordinaria, donde se debate este tipo de acuerdos y se decide en consecuencia.

Resultados del estudio exploratorio en dos países

La Experiencia y Efectos del Shiatsu

■ *Brian Carling*

La Investigación fue financiada por la Federación Europea de Shiatsu con las contribuciones de los socios de las asociaciones miembros. Es una investigación cualitativa que se centra en las experiencias y en los efectos del Shiatsu tal y como han sido expresados por clientes y terapeutas.

Las metas y objetivos de la primera fase de la investigación han sido: Descubrir lo percibido por clientes y terapeutas sobre las experiencias y efectos del Shiatsu, para que con esa base poder desarrollar un protocolo a fin de realizar una Segunda Fase de investigación.

Los objetivos específicos de los investigadores fueron: Adquirir conocimientos sobre la manera en que el Shiatsu se practica, identificar las percepciones de la experiencia y efectos del Shiatsu, y desarrollar y probar las herramientas de investigación para utilizar en la Segunda Fase, así como finalizar el protocolo para esa Segunda Fase (el método mejor para reclutar clientes y terapeutas, así como el de recopilación de datos)

La Primera Fase tuvo lugar en dos países, Inglaterra y Alemania. Se llevaron a cabo entrevistas a fondo a clientes y terapeutas. Se contó con un total de 16 Clientes (10 en Inglaterra y 6 en Alemania) y 14 terapeutas (9 en Inglaterra y 5 en Alemania).

Las terapeutas debían tener una formación mínima de 3 años y 2 de práctica en consulta, debiendo estar practicando en la actualidad. Además ha habido reuniones de los terapeutas para discusión, tanto en Alemania como en Inglaterra. También se realizó una reunión internacional con representantes de todos los países.

Las entrevistas siguieron una secuencia de preguntas abiertas. Como por ejemplo: ¿Me puede contar su experiencia con el Shiatsu?, ¿Por qué decidió recibir sesiones de Shiatsu? Las entrevistas eran grabadas y transcritas, y luego analizadas usando un programa informático N-Vivo, muy utilizado en las ciencias sociales. Este programa analiza las respuestas para recoger los asuntos repetidos en la toma de datos.

El material se revisó en los grupos de trabajo y posteriormente fue utilizado para la preparación de los cuestionarios de la Segunda Fase. Los cuestionarios fueron probados con clientes y terapeutas.

Ha sido fundamental que las entrevistas se realizasen de una manera apropiada y ética, sin influir sobre nadie para que diese una respuesta específica buscada. Toda la información ha sido confidencial y los terapeutas no sabían cuáles de sus clientes iban a ser entrevistados.

Se recogió la información de los clientes hasta llegar al punto

de saturación de datos, en el que no había novedades. La información contenía: a) Razones para recibir Shiatsu; b) Expectativas del Shiatsu; c) Las rutas al Shiatsu; d) Su uso por la Medicina Convencional; e) Si usó otras medicinas complementarias o alternativas; f) Sus experiencias en la sesión; g) Los efectos del Shiatsu.

Aquí reseñamos algunos de los comentarios sobre las experiencias y los efectos del Shiatsu:

La Experiencia del Shiatsu

Las expectativas previas a la primera sesión varían mucho: algunas personas se sentían nerviosas o excitadas, otras interesadas o curiosas y otras iban buscando la resolución de su problema.

Para muchas personas ya la Primera Sesión fue una experiencia muy poderosa: era una experiencia increíble; tenía un efecto asombroso, tuvo un efecto abrumador, fueron algunos comentarios.

Otra gente decía que necesitaban más sesiones para llegar a sentir todo el efecto; que al principio tuvieron dificultad para relajarse.

La experiencia en la sesión

Hubo una gran variedad de experiencias descritas:

Relajación, meditación, estado alterado: relajación gigante; es como una forma de meditación a veces; durante un tiempo me dejé ir y estaba en otro sitio completamente.

Algunas pero no todas hablaban de haber sentido en las sesiones un movimiento de energía que disfrutaron, que habían tenido experiencias emocionales: puedo recordar varias sesiones en las que he llorado, también hablaban de experimentar cambios en su respiración.

Algunas habían tenido experiencias con el dolor en las que había resultado mucha variación y para muchos otros había nacido una aceptación del dolor, a veces... ella trabajaba este punto; bien, sientes un poco de dolor, y está bien.

También habiaron en términos positivos de otros aspectos: - El diálogo con el terapeuta. -Qué el terapeuta estuvo siguiendo el progreso. -Qué hizo recomendaciones sobre el estilo de vida y enseñó técnicas para autotratamiento. -Cómo actúan ellos mismos en la sesión. -Y del ambiente existente en el lugar donde recibió la sesión.

Los Efectos del Shiatsu

Algunos de los efectos descritos fueron los siguientes:

Un alivio de síntomas: hablaban de la reducción de una amplia

gama de síntomas, puedes llegar con un dolor de cabeza tremendo y salir sin nada, me sentí interesado siempre en cómo al final de cada sesión el dolor había desaparecido.

Dormir mejor: mejoró el sueño después de las sesiones aunque no era un síntoma del que hubiese hablado antes.

El Shiatsu hace vivir lo diferente: cualquier sesión de Shiatsu siempre me hace ver algo distinto de mí...

Calmante, mas equilibrado, más ligero experiencias físicas de cambio, impacto mental, podía pensar de otra forma, movilidad y apertura, se sentían físicamente mas abiertos y con mejor movilidad después de las sesiones, alivio y soltura, me sentía normal porque es tan poderoso que te lleva hacia atrás a como uno se debe sentir, como lo normal...

Efectos transitorios

Se sentían con dificultad para concentrarse, un poco mareados, atolondrados.

A veces aparecen sensaciones de cansancio, cansancio, más tarde había cansancio, me siento equilibrado, pero también me siento flojo.

Cambios corporales: Diversos cambios y sensaciones físicas eran mencionados como sensaciones de frío, o como con gripe, con la garganta seca, etc.

Efectos emocionales transitorios: Los efectos transitorios estuvieron bien aceptados. Los clientes no sentían que los efectos transitorios fuesen problemáticos, no me importa en absoluto, sólo pienso que ¡bien, tengo que pasar eso, pero está bien!, vale la pena.

Efectos a Largo Plazo

El Shiatsu es efectivo. Comentaban que sienten que tiene beneficios reales, que tiene efectividad, que es más que un tratamiento bonito. El Shiatsu es, en mi opinión, más que ir a la sauna, es Medicina.

También decían que era efectivo en síntomas a largo plazo con una amplia gama de síntomas mejorados:

Efectos generales inespecíficos: Se referían a los efectos generalizados del tratamiento, ayudando al buen funcionamiento de todo el sistema (psicofísico).

Experiencia y autoconciencia: Hablaban de una nueva experiencia de su cuerpo o de una nueva relación con su cuerpo.

Esperanza y ánimo: Sentimientos de que, ¡sí, mis problemas tienen solución!

Postura y uso del cuerpo: notaron mejoría en su postura corporal. También se observó cómo ayuda a la recuperación de lesiones.

Efectos mentales e emocionales: Sentían que el Shiatsu ayuda a la mente a pensar con más claridad. Los efectos emocionales se hacen sentir, sobre todo, al reducir el estrés y la ansiedad, así como la sensación de ser más capaz en la vida.

Realizaciones psicológicas y desarrollo personal: Los clientes hablaban de realizaciones personales que sucedieron a partir de recibir Shiatsu.

Impactos extrapersonales: Expresan el impacto de Shiatsu en otra gente cercana, sus amigos y sus familias. Una diferencia

tremenda en la manera en que te relacionas con la gente... y todos estos hombres empezaron a pedirme salir con ellos... es un efecto extraño del Shiatsu, ¿no?

Efectos Negativos

Había preguntas específicas sobre efectos negativos que hubiesen experimentado o efectos que hubiesen percibido como negativos.

Sólo un cliente refirió una reacción física negativa que había experimentado con un terapeuta que había visitado antes.

Otros clientes hablaban de efectos negativos transitorios pero los aceptaban, como ya se ha dicho.

Dos clientes comentaron impactos emocionales que consideraron negativos. Los aspectos negativos estaban relacionados con la reacción emocional que aparece en su familia a veces tengo discusiones con mi mujer ¿sabes? después estás diferente.

La mayoría no tuvo efectos negativos y cuando hablaban de esto decían algún aspecto donde el Shiatsu no les había ayudado tanto como esperaban. Hay aún asuntos donde trabajar y dime ¿cómo te sientes ahora? y contesta: está muy bien, pero en verdad no es duradero.

Otros Aspectos de los efectos

La duración de los efectos varía: Se dice en los resultados que los efectos duraban más tiempo después de que había recibido Shiatsu un tiempo que al principio.

Los efectos cambiaron con el tiempo siendo más duraderos, más profundos o diferentes.

Incertidumbre de los efectos: Especulaban que quizás su condición podía haber cambiado sin Shiatsu y decían que los cambios graduales y emocionales eran más difíciles de seguir. Esto estaba en contraste con otros aspectos (efectos a corto y largo plazo) donde estaban más seguros de los efectos que había tenido el Shiatsu.

Fuerza y Profundidad del Impacto

Los clientes usaron un lenguaje fuerte al describir sus experiencias del Shiatsu y sus efectos: ¡fantástico! ¡brillante!, ¡una experiencia increíble!, ¡un efecto asombroso!, ¡es muy poderoso, no creo que la gente vea todo lo poderoso que es!"

Hecho en la HCPDRU (Unidad de Investigación y Desarrollo de las Prácticas de Cuidado de Salud),
University of Salford, Inglaterra.
Catedático: Andrew Long.
Investigadora: Hannah Mackay.

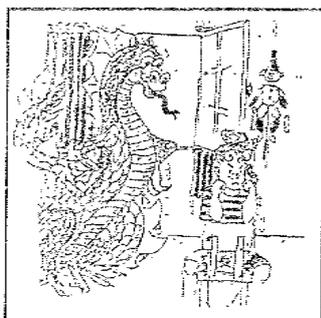
El Informe completo cuesta 6 libras y está disponible en:
HCPDRU University of Salford
Statham Building / Salford M5 4WT / Reino Unido
<http://www.fhsc.salford.ac.uk/hcprdu/>
También se puede adquirir en español.
Para más información: palomap27@eresmas.com

Catalina y el Dragón Chen

Ha transcurrido ya mucho mucho tiempo desde que Catalina y el tigre Tui se hicieron amigos. Ella lo ha llamado casi todos los días, ha jugado con él, también han hecho juntos los ejercicios y el tigre ha devorado siempre la tristeza de Catalina. A nosotros nos llamó la atención que Catalina no volviese a llorar o a estar triste.

Hoy vuelve a ser, sin embargo, un día especial. Catalina está muy irritada y enfadada. Ya por la mañana al despertarse ha comenzado a gruñir muy furiosa. Durante todo el día se ha estado peleando con todo el mundo. Primero con su madre, pues ésta se siente abrumada por el trabajo. Catalina quiere que le de alguna cosa inmediatamente y por ello no deja de pelear. Luego llega un joven de visita y Catalina encuentra una nueva víctima. Pronto discuten los dos y alzan mucho la voz. ¿Has visto alguna vez un volcán? Es una montaña que en ocasiones se pone muy rabiosa de ira y entonces expulsa piedras calientes y cenizas, y a veces también lava ardiente. Antje te ha dibujado aquí una montaña como ésa para que lo puedas imaginar mejor.

Exactamente así es el aspecto de Catalina hoy. ¿Quién será el próximo con el que se peleará? Nosotros, en cualquier caso nos hemos retirado a otra habitación, pues no tenemos ganas de peleas. Y a través de la puerta vemos cómo un dragón verde sube por la ventana de la habitación y camina hacia Catalina, que está sentada en un rincón llena de cólera. De inmediato nos damos cuenta de sus pretensiones. Quiere ayudar a Catalina. Sin embargo ella no lo ha visto. El rodea a Catalina y se pone delante de ella en cucullas. Catalina por fin lo ve y quiere empezar a discutir con él, pero el dragón le sonríe amablemente.



furiosa no puedo divertirme con nada!

Dragón: ¿No prefieres estar alegre y divertirme?

Catalina: ¡Pues claro que sí! Pero no puedo hacer desaparecer por las buenas la ira, ella está ahí. ¿Y de dónde vienes tú? Nunca te había visto.

Dragón: También yo vengo del WU CHI, como tu amigo, el tigre Tui. Lo conozco bien, y me ha contado a menudo que te pones muy furiosa y enfadada. Puesto que él es mi amigo, me

ha preguntado, si no querría yo también visitarte algún día, a así pues, estoy hoy aquí. Normalmente sólo vengo cuando se me llama.

Catalina: ¿Quién eres y cómo te llamas?

Dragón: Yo soy el dragón verde, y me llamo Chen.

Catalina: Es un nombre bonito.

Ella ya está mucho más amable. Le cuesta trabajo seguir estando tan enfadada, puesto que el dragón sonríe continuamente y la mira con agrado.

Seguro que alguna vez te has dado cuenta de que es difícil permanecer enfadado cuando alguien es muy amable contigo.

Dragón: ¿Pero haces a diario el ejercicio que el tigre blanco te enseñó?

Catalina: Sí, todos los días llamo a Tui. Desde entonces casi nunca estoy triste. También me siento muy valiente y fuerte.

Dragón: Te quiero ayudar a que tu ira y tu enfado se hagan cada vez más

pequeños. Te voy a enseñar un dibujo en el que puedes ver en qué lugar de tu cuerpo está el hígado. Mira que cara tan enfadada pone. También los ojos rebosan de rabia. A menudo los mayores di-



cen: *me he mosqueado*, queriendo decir con ello que están enfadados o coléricos. En estas circunstancias el hígado no puede funcionar bien. Este se encarga de transformar sustancias que tu cuerpo necesita. Pero el hígado separa también aquellas sustancias que tú ya no necesitas y que deben salir de tu cuerpo. No obstante, ésto sólo tiene lugar si tu hígado está en buen estado: Si estás enfadado, no puede trabajar y no te encuentras nada bien. Todo tu cuerpo está como intoxicado.

Catalina: Eso es cierto; en esos momentos me gustaría tener otro cuerpo, pues pienso que entonces me iría mejor.

Dragón: Hay otra posibilidad. Yo siempre estoy muy hambriento y me alimento de ira, de enfado, de cólera y de peleas. Esto me sabe muy bien. Y cuando más como tanto más amable me vuelvo. Si ahora me das para comer tu ira y tu enfado, te regalaré a cambio muchísima amabilidad.

Catalina: Pero eso es estupendo. Y como vas a reconocer mi rabia y mi ira? Tengo que echar te una bronca y ponerme muy furiosa?

Mientras Catalina dice ésto, no puede reprimir la risa.

Dragón: Eso no te serviría de nada y a mí tampoco. Algo así no podría devorarlo, pues el enfado que se expresa gritando no lo digiero bien. Y eso es lo que les ocurre también a todas las personas cuando se gritan o se enfadan unas con otras. Por ello tardan en encontrarse mejor. Las personas que se insultan

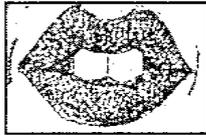
tan, suelen decir a menudo cosas que al otro les haces mucho daño.

Además, si te enfadas también malgastas gran parte de las fuerzas que te ha dado el tigre. Por otra parte, ahuyentas con tu mal humor a todas las personas que son amables y que quieren gozar de la vida; y sin embargo, atraerás a todos los que quieren enfadarse y pelearse. Y entonces volvería a ser muy difícil hacer desaparecer tu enfado, pues os estaríais poniendo continuamente furiosos unos a otros.

Te quiero mostrar cómo hacer que se vaya tu enfado sin que te hagas daño a ti misma ni a los demás.

Catalina: Eso me alegra mucho, pues quiero ser tan amable como tú.

Dragón: En primer lugar te enseñaré también un sonido. Tensa tus labios hacia adelante y deja los dientes unipronuncia muy bajo: Suena como si jugarrocarril e imitaras el tren. Exactamente cuando u madre te hagas ruido. Pon el dedo sobre tus labios y pronuncia este sonido.



adelante y dos. Entonces "schhhhhh". ras con un fesonido del igual suena pide que no

El dragón Chen hace varias veces este sonido con Catalina. Catalina sonríe muy abiertamente cada vez que lo hace, y el dragón verde devora con gran serenidad toda la furia de Catalina. De cuando en cuando se frota también el estómago. Parece que hoy le sabe especialmente bueno.

Dragón: Ahora te quiero mostrar además cómo sacar el último resto de ira y cólera de tu cuerpo.

Chen alza sus dos zarpas elevándolas por ambos lados de su cuerpo sobre su cabeza. Catalina lo imita.



Las palmas de las manos están dirigidas hacia el techo, y los dedos entrecruzados. El dragón y Catalina miran entonces hacia arriba y respiran profundamente. Acto seguido vuelven a pronunciar ambos el "schhhhhh".

Dragón: No olvides estirar el lado derecho de tu cuerpo hacia el techo; es como mejor funciona.

El dragón vuelve a devorar todo el enfado. Y en esto comienza a resplandecer cada vez más su verde piel, y Catalina nota como Chen se vuelve aún mucho más amable que antes.

Dragón: Si ahora pones las manos sobre tus costillas derechas inferiores y ries hacia allí, notarás enseguida que tu también te vuelves mucho más amable. Tu hígado puede trabajar cada vez mejor, y eso hace que tu te encuentres muy bien. Mira cómo te estás riendo.

Catalina: Estoy contenta de tener otro amigo.

Dragón: También yo me alegro de que seas mi amiga. En agradecimiento por haberme dado tanto de comer, vas a recibir cada vez más de mi amabilidad.

Catalina: ¡Oh, muchas gracias! Ya estoy notando cómo me vuelvo más amable conmigo misma. Así me resultará ser mucho más amable con los demás.

Dragón: Si quieres vendré siempre junto con Tui, cuando llames a los dos por nuestros nombres. Juntos podremos hacer los ejercicios antes de que te vayas a la cama. Entonces tendrás sueños mucho más bonitos y tendrás una sonrisa permanente en su rostro mientras duermes. A la mañana siguiente habrás descansado también mucho más.

Catalina: Estupendo. Os llamaré a los dos juntos, a tí y a Tui, cuando me vaya a la cama.

Dragón: Bien, ahora tengo que seguir mi camino y visitar a otro niño que me está llamando. Que te vaya bien, pequeña Catalina.

Ambos se abrazan, se sonríen de nuevo y el dragón verde abandona entonces a Catalina.

Esta está como transformada tras su encuentro con el dragón Chen. Esta riéndose todo el día y es muy amable con todos nosotros. En un par de ocasiones la hemos puesto a prueba, e intentado enfadarla, pero no ha sido posible. Chen ha conseguido que Catalina se haya deshecho totalmente de su ira. Por la noche, cuando Catalina se va a dormir llama al tigre blanco Tui y al dragón verde Chen. Ambos hacen los ejercicios con Catalina. Juntos están muy contentos, y se nota que Catalina se siente estupendamente con sus dos amigos. Ahora tendrá durante la noche sueños verdaderamente bonitos, y despertará llena de alegría y bien descansada.



Catalina y el Águila Kun

Un maravilloso día de verano nos decidimos a visitar a Catalina. Quizás quiera venir con nosotros a bañarse en el lago Bagger. Estamos contentos de poder disfrutar así del día; nos marchamos, naturalmente después de preparar nuestras cosas de baño; y pocos minutos después estamos ante la casa en la que viven Catalina y sus padres.

Pero estando allí nos damos cuenta de que no hay un ambiente de alegría. Hoy tiene Catalina su día de preocupaciones y con ellas molesta a toda la familia. En las miradas de los padres nos percatamos de que ya no saben lo que hacer.

Madre: ¿Cómo podíamos explicarle a Catalina para que lo entienda, que no tiene por qué preocuparse? Esta mañana ya empezó con que estaba preocupada por si podría saciar su hambre, pues no teníamos en casa suficiente para comer. Cuando su padre iba a marcharse a resolver un par de asuntos del negocio, comenzó a preocuparse por si volvería sano. "Ocurren tantos accidentes en las calles", ha sido su respuesta cuando le hemos preguntado por qué volvía a romperse la cabeza con esas cosas. Si sigues así nos vas a desesperar. Les sonreímos a las importunadas madre e hija y le preguntamos a Catalina si le apetecería venir a nadar con nosotros. Ella nos mira completamente asustada.

Catalina: ¿Pero, no pasará nada?

Wolfgang niega con la cabeza en tono tranquilizador sonríe.

Ursula: Nos alegrará mucho si vienes a nadar con nosotros y disfrutas de este maravilloso día.

Catalina: Pero yo no quiero ir al lago Bagger. Me siento muy débil y seguro que me ahogo.

Ursula se ríe y le asegura que nosotros ya nos ocuparíamos de que no se ahogase, pues queríamos seguir pasando muchos días bonitos en su compañía. Por fin se decide a venir con nosotros. Sus padres respiran, pues así también ellos tendrán una preocupación menos.

Llegados al lago, Catalina se niega en todo momento a hacer cualquier cosa. No quiere jugar con otros niños pues estos podrían hacerle daño. Ir al agua no quiere, pues podría estar fría y además, seguro que entre todos la enfadarían. Tampoco quiere ir a pasear, pues podría caerse.

Así pues, se sienta en el césped completamente sola con cara disgustada y dándole vueltas a la cabeza. Los demás niños hoy le rehuyen, a pesar de que la quieren mucho. Pero no quieren dejarse contagiar de este estado preocupación, y prefieren disfrutar del día de verano, estar contentos y jugar. También nosotros la dejamos en paz, pues sentimos que pronto recibirá de nuevo ayuda de otra parte.

De pronto oímos una sacudida en el aire y un águila amarillodorada aterriza en la hierba justo delante de Catalina. Ella se queda con la boca abierta, como hachizada, mirando fijamen-

te al maravilloso pájaro que se posa delante de ella y limpia sus brillantes alas.

Catalina: ¿Qué es lo quieres?. Cuida de que no te pase nada. Eres demasiado bella para vivir en este terrible mundo.

Aguila: No tienes que preocupar te por mí, pues yo no soy de este mundo y nada de este mundo puede hacerme daño.

Catalina: ¿Y de dónde vienes?

Aguila: Yo vengo del WU-CHI

Catalina da un salto y veo que se pone muy contenta.

Catalina: Eso es estupendo. Yo ya tengo dos buenos amigos del WU-CHI; se llaman Tui y Chen, y me visitan casi cada noche antes de irme a la cama.

Aguila: Los conozco bien. Nosotros nos conocemos todos en WU-CHI. No es como entre los hombres. Entre vosotros a menudo ni se conocen las personas que viven en la misma casa.

Catalina: ¿Cómo es posible eso? Uno no puede acordarse de tantos nombre. ¿Cómo te llamas tu?

Aguila: Yo me llamo Kun, y en el WU-CHI nos resulta mucho más fácil acordarnos de los nombre que a los hombres aquí en la tierra.

Catalina: Tu nombre me gusta mucho.

Aguila: Sí, a mí también me gusta mucho.

Catalina vuelve a poner cara de preocupación.

Catalina: ¿Qué haces aquí? Hay muchos hombres malos que podrían cazarte o matarte.

Aguila: Yo soy un águila especial, lo puedes reconocer en mi color dorado. A mí sólo pueden verme aquellos hombres que no tienen malas intenciones. Aparte de ésto, yo podría también desaparecer a la velocidad del rayo y volver al WU-CHI.

Catalina: Eso me tranquiliza un poco. Pero todavía no me has contado por qué has venido aquí.

Aguila: ¡Por tí!

Kun acaricia tiernamente la preocupada carita de Catalina. Esta la mira interrogante.

Aguila: No aguantaba más viendo cómo te llenabas hay de preocupaciones. Nuestros amigos comunes, Tui y Chen ya me han hablado a menudo de tí, también de que realizabas siempre con ellos muy aplicada tus ejercicios.

Catalina: Sí. Desde entonces soy mucho más valiente y también más amable. Y lo que me gusta especialmente es que mis padres y abuelos, así como mis amigos, no han vuelto a estar desde aquel momento con tanta frecuencia tristes y enojados.

Aguila: ¿Es que han hecho los ejercicios contigo?

Catalina: No siempre, pero cuando quieren darme una alegría los hacen conmigo.

Aguila: De esa forma no sólo te han dado una alegría a tí, sino también a sí mismos. Pero centrémonos en tí, querida Catalina. ¿Qué es lo



que te mueve a tener tantas preocupaciones hoy?

Catalina: Yo tampoco lo sé. No puedo estar de otra manera. Me preocupo continuamente y luego me doy cuenta que no sucede nada de lo que había creído que sucedería.

Aguila: Pero si sigues teniendo tantas preocupaciones, éstas llegarán a ser un día tan grandes que sucederá realmente lo que tu piensas. Por eso te recomiendo que realices conmigo un par de veces un ejercicio, para que las preocupaciones sean cada vez menores.

Catalina: Me gustaría mucho. Realmente me doy cuenta de que estas preocupaciones me atrapan y no puedo pensar en ninguna otra cosa.

Aguila: En primer lugar quiero enseñarte un dibujo para que veas en qué lugar de tu cuerpo están asentadas tus preocupaciones.

Da un golpecito con el ala en el lado izquierdo, exactamente en el lugar donde terminan las costillas.

Aguila: Ahí está el bazo. Cuando está muy limpio y claro, brilla exactamente igual que mis plumas. Entonces te sientes completamente libre y tienes la sensación de estar abierto a realizar cualquier cosa. Tienes la confianza de que no te sucederá nada malo y de que a ti tampoco se te ocurriría hacerle nada malo a nadie.

Catalina: A veces tengo ese sentimiento. ¡Es estupendo!

Aguila: Tu boca y tu bazo son muy amigos entre sí. Quizás puedas sentir lo unidos que están. Si tienes preocupaciones tu bazo está completamente gris y sucio.

Catalina: ¿Y qué hago con mis preocupaciones?

Aguila: A mí me gusta comérmelas, pues son mi plato favorito. Y cuando me las como me siento muy abierta y libre. Puedo regalar te entonces esta apertura y libertad, y te encontrarás mucho mejor ahora. Así, tu me das algo que no te viene bien. Con ello yo me sacio y te doy con mucho gusto aquello de lo que tengo suficiente.

Catalina: ¿Pero cómo me deshago de mis preocupaciones? Tengo la sensación como si hubiera crecido unida a ellas.

Aguila: Eso se consigue también con un sonido específico que voy a practicar ahora contigo. ¿Has oído alguna vez como suena el viento que silba por una esquina?

Catalina: Sí, pero no se cómo puedo hacer un sonido así.

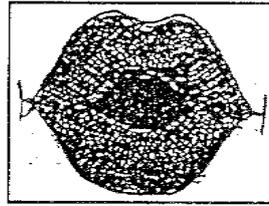
Aguila: Pues pon una boca muy pequeña, como si quisieras alargarla. Si, exactamente así. Y coge aire profundamente, y al espirar déjalo sonar completamente hueco. Este tono se produce detrás, en la garganta. Muy bien Catalina, eres una muchacha muy lista. Vamos a hacerlo ahora juntos.

Juntos practican este tono varias veces, y entretanto el águila va devorando las preocupaciones que se han desprendido de Catalina.

Aguila: Ahora sonríe hacia el interior de tu bazo. Lo mejor es que pongas tu mano en el lugar que te he mostrado en el dibujo para que tu cuerpo sepa hacia donde ha de dirigir la sonrisa.

Catalina hace lo que le explica el águila. Cada vez se siente más despreocupada y su bazo comienza a devolverle la sonrisa.

Catalina: Ya me siento mucho más libre y abierta. Ahora vuelvo



a tener ganas de jugar con los otros niños y me apetece ir a nadar con Ursula y Wolfgang.

Aguila: Espera, todavía un par de minutos. Ahora te quiero mostrar cómo podemos hacer salir el último resto de preocupaciones de tu cuerpo.

Entonces me lo comeré y después podrás estar aquí en el lago como los demás niños, sencillamente feliz y contenta.

Catalina: Estoy feliz de que ahora tu también seas mi amiga.

Aguila: Ahora pon las puntas de los dedos sobre tus costillas del lado izquierdo.

Catalina observa cómo el águila lo hace primero con sus alas, y luego coloca sus dedos en el lado izquierdo, sobre las costillas.

Aguila: Vamos a pronunciar de nuevo el sonido HCHUUUU, mientras tanto presiona ligeramente con tus dedos el estómago. Inclínate un poco hacia delante, pero no olvides de seguir mirando hacia el frente.

Ambas lo hacen juntas y entonces el águila devora el último resto de preocupación expulsado por Catalina.

Catalina: Tus plumas se vuelven cada vez más brillantes, y noto que me gusta estar cerca de ti.

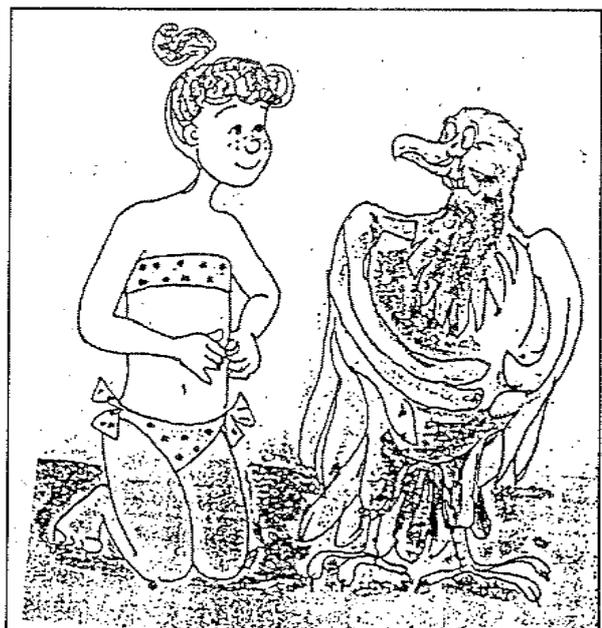
Aguila: Y ahora te voy a dar la franqueza y la libertad.

Bate sus alas repetidamente y Catalina da un salto de alegría. Esta tan contenta que comienza a cantar y a bailar. Agarra al águila de las alas y juntas saltan felices.

Aguila: Y ahora voy a seguir mi vuelo, pues se que muchos niños y adultos quieren estar contigo. No olvides llamarme a partir de ahora por las noches, yo vendré junto con Tui y Chen y aprenderás también a vivir sin preocupaciones.

Catalina: Gracias bella águila. Te llamaré siempre, y me alegro mucho de volver a verte esta noche.

Las dos se abrazan, y entonces el pájaro dorado emprende muy suavemente su vuelo.



El estado de la primavera

■ Alice Whieldon

Como profesional de las terapias corporales, como gente creativa, necesitamos no estar inmiscuidos en nuestra tarea de proteger la verdad. Necesitamos preguntarnos a nosotros mismos algunas cuestiones básicas y así mismo necesitamos estar resultados a la hora de ofrecer y debatir las respuestas. Este es el camino hacia nuestra propia salud, la salud de nuestros clientes y la del propio Shiatsu.

Una de estas cuestiones podría ser: ¿qué creemos que estamos haciendo cuando hacemos Shiatsu?. Esta es una de las preguntas que con frecuencia demos por sentados que podemos responder pero que raramente somos capaces de articular. De hecho, yo me he encontrado con cierta hostilidad por parte de algunos profesionales cuando les he planteado esto...

¿Qué tipo de negocio tenemos nosotros como terapeutas si somos incapaces de enfrentarnos con las cuestiones más básicas acerca de lo que estamos haciendo?

Existen todo tipo de respuestas por parte de los terapeutas de Shiatsu, pero la respuesta: Quiero ayudar/salvar a las personas es la más común, expresada de una forma u otra.

Bien, no se puede ayudar a la gente, no se puede salvar a las personas, no podemos pretender mejorar la situación personal en la que se encuentra cada individuo, no podemos curarlos, ni tampoco podemos sanarlos. Esto no es posible, y nosotros necesitamos entenderlo y saberlo desde nuestros corazones. No se puede cambiar a las personas, y siempre hay un motivo ulterior escondido tras el deseo de hacerlo. Este motivo no es malo ni incorrecto, tiene que ver sencillamente con nuestro propio dolor. No estoy con esto despreciando a la compasión, pero la compasión es una actitud, una comprensión y no un verbo.

Aún así, la salud es nuestro negocio. Pero la auténtica salud no consiste sólo en comer las cosas adecuadas, hacer ejercicio y establecer una idea de equilibrio. Todo esto no es más que la fachada. La salud tiene que ver más con nosotros mismos, en cualquiera de las formas en que nos manifestemos, ya sea enrevesada o serena. Y siendo así, ¿cómo podría el Shiatsu contribuir a nuestra salud? Complicado. Aunque no siendo capaz de ayudar, nos alivia de preocupaciones y nos empuja a seguir cuestionándonos cosas. En las sesiones de Shiatsu ocurre claramente algo, pero ¿qué es ese algo?. Durante la terapia de Shiatsu acontece lo siguiente: el dolor (en el sentido de una situación en la vida percibida como un problema), es como un estado de ceguera sobre lo que realmente es. Un estado de dolor es en realidad poca cosa, pero cuando nos encontramos cara a cara con él, parece que invade todo el terreno hasta que nos identificamos con él. Mientras que nadie nos ayude a salir de esta situación y desde que depende de que nos demos cuenta de ello, lo que podemos hacer es crear un espacio en el que nos podamos reconocer a nosotros mismos y entonces establecer otra relación diferente

con nuestro propio dolor. En la terapia, el terapeuta representa a ese espacio, lo que significa que éste/a tiene que ser espacioso internamente, una tarea reservada previamente a los sacerdotes (una tarea sagrada) que no es humilde hazaña. Un buen terapeuta es un tesoro excepcional y ese espacio ofrecido puede ser un auténtico bálsamo para nuestros cuerpos-mentes maltrechos.

Necesitamos conseguir suficiente distancia de nuestra propia condición de dolor para comenzar a discernir un contexto más amplio, mayor que lo que es en realidad una situación infinitesimal de dolor en el universo del cambio.

Cuando meditamos, podemos comenzar a vislumbrar esto. Pero también somos sociales por lo que es el reflejo de nosotros mismos en los demás lo que no hace ser más nosotros mismos.

Una terapia es un microcosmos, una intensificación de este proceso natural. El dolor percibido como un problema se torna hacia sí mismo como una y cuando nosotros estamos sintiendo dolor, creemos que el dolor ha conquistado casi todo nuestro espacio y entonces nos sentimos muy solos ya que en este estado no nos diferenciamos del resto.

Pero esto no es cierto porque si pudiéramos adivinar que el dolor es tan sólo un punto en el espacio infinito, entonces seríamos capaces de abrirnos y comenzar a ver el problema desde otra perspectiva.

En la terapia, el terapeuta toma una posición consciente con respecto a la otra persona utilizando para ello toda su atención desinteresada. Este espacio es la única ayuda que se puede ofrecer, y es un ejemplo de compasión verdadera.

Esto no significa que el terapeuta esté obligado a haber alcanzado la iluminación permanente. Es suficiente con ser capaz de tomar una posición en relación a esa persona. Con esta posición lo que se está comunicando es: yo estoy aquí y tú estás allí, y voy a reflejarte en qué condición te encuentras. Así se crea una situación consciente de objeto-sujeto que intensifica y hace manifiesta la situación anterior de dualidad: nosotros dos.

Ahora bien, el dualismo se ha convertido en algo malo, todo el mundo habla sobre la unidad y su belleza. Pero no se puede tener unidad sin dualidad ni dualidad sin unidad. Ambos son uno y lo mismo, pero cometemos un error al considerar que todo esto es unidad. Nosotros en nuestros estados conscientes o semiinconscientes, sólo podemos empezar por comprender la dualidad que es la condición de la consciencia humana. De otra forma sería como están tan fijo estudiando la luna, que se olvida el hecho de que se está haciendo a través de un telescopio, y así se asume que la imagen que se ve es real. Por esto, como seres humanos, es necesario desarrollar la dualidad como prioridad principal. Como terapeutas esto debe ser el centro de nuestro entendimiento. Nos ha de conducir a un autoexamen riguroso.

La psicoterapia sabe esto desde hace tiempo. Debemos apren

der a reconocer y a controlar nuestras proyecciones para poder llegar a ser nosotros mismos realmente. Es inaceptable que la mayoría de los terapeutas de Shiatsu se preocupen menos de autoexaminarse que los psicoterapeutas más mediocres. Al cuestionarnos qué es lo que estamos haciendo es esencial el desarrollo tanto personal como profesional.

Así mismo, mientras yo crea que incluso un poco de comprensión sobre la naturaleza del espacio terapéutico es suficiente para llagar a ser un buen terapeuta, cuanto más espaciosa sea internamente una persona, más poderoso será el espacio que ofrezca.

Conciencia de la dualidad

Es necesario desarrollar la dualidad, a no ser que seamos realmente (tu y yo), no podremos reconocernos a nosotros mismos. A menos que seamos verdaderamente dos, no puede haber una relación real si no hay espacio entre nosotros, y como terapeutas estaremos atrapados en una jerarquía y una identidad de doctor-paciente.

En una terapia se establece artificialmente esta dualidad de tú y yo. El grado en el que esta situación coincide con la realidad de dualidad, dicta el poder del espacio terapéutico. Pero esta mera constitución ya es suficiente para magnificar el proceso, del mismo modo que al limpiar un espejo, aunque solo sea un poquito, mejorará su reflejo, incluso cuando aún no sea éste totalmente nítido.

Ya que en esta situación nosotros mismos elegimos ser sujeto y objeto, tú y yo, vidente y visto, aquí me rindo a tu mirada, a que me toques, ahí te veo, te toco. Así somos dos y el dualismo da paso a la unidad. Uno no intenta conseguir ésto.

Como terapeuta, mi mano refleja tu dolor y te ofrece tus propias proyecciones. Cuando nos vemos en un espejo, nos vemos contextualizados, nos volvemos conscientes de nuestros propios límites y del espacio alrededor nuestro. La visión ofrece otra perspectiva, ofrecemos objetividad al solipsismo inconsciente. Esto es ofrecer un espacio a algo que cree que puede tomar todo el espacio. Como las raíces transplantadas a una maceta mayor, podemos abrirnos y reconocer los límites de nuestro dolor, cuando pensábamos que éste era ilimitado.

Como E. E. escribe: ábreme pétalo por pétalos como abre la primavera su primera rosa.

Como terapeutas lo mejor que podemos hacer es ser como la primavera. Pero podríamos comenzar por reconocernos a nosotros mismos. Podemos comenzar a reconocer que podemos

mantener una distancia con nuestro propio dolor, que somos ambos: observadores y observados. Gradualmente esto se extiende a los demás y es ayudado sometiéndose a la situación terapéutica como paciente o terapeuta (aunque exista un imperativo moral por parte del terapeuta para hacer esto conscientemente, ésta es la diferencia entre paciente y terapeuta). Finalmente, como dos podemos comenzar a relacionar, quizás por primera vez, a yo me relaciono con mi propia proyección en una falsa (porque es inconsciente) unidad de tú y yo. Es sólo entonces, cuando hay dos realmente, cuando puede establecerse una relación y por lo tanto, la unidad. Es entonces cuando se puede aliviar la soledad que produce un estado de inconsciencia. Donde antes nos habíamos sentido solos en el universo, ahora existe una posibilidad para establecer una relación. Así podremos estar realmente solos y a la vez juntos. La terapia corporal es particularmente poderosa ya que impone el aquí y ahora del cuerpo físico. Concretiza nuestra experiencia del mundo y nos recuerda nuestras fronteras físicas que nos diferencian del entorno. Por esta razón es esta terapia más que una sensación de confort, relajación e incluso

medicina. Algo más esencial es el establecimiento de la conciencia de tú, yo, nosotros; es la representación física del dualismo y la promoción de mi objetividad consciente a tu subjetividad inconsciente con el objetivo de conseguir una separación, lo que significa la auténtica unión.

Esto es el cómo y por qué funciona la terapia y esto es el cómo y por qué funciona el Shiatsu. Es un trabajo esencialmente radical, no apto para los pusilánimes.

Shiatsu no es una medicina y aunque el lenguaje médico nos pueda servir de vez en cuando, es una pérdida de tiempo pensar que es ésto lo que nosotros hacemos.

No es posible practicar a no ser que se entienda esto, a menos en parte. Hay que darse cuenta de que ésto va más allá de la mera mecánica. Esta es sólo la superficie que podría ayudarnos a descubrir una realidad más profunda.

Pero ésto se deja en manos de la suerte, a no ser que los mismos profesores y maestros entiendan realmente la verdadera naturaleza de la terapia, aunque no la enseñen explícitamente pero que sean capaces de transmitirla.

Referencia: E.E.Cummings (1991) Poemas completos Alice Whieldon, profesora en Londres. MA PHD MRSS(T) Traducido por Paloma Parras de Shiatsu Society News Primavera 2003, con permiso de la misma.



Un meridiano, ¿qué es?

■ Wilfried Rappenecker

Por debajo de la superficie del cuerpo existe una capa que hace más fácil la comunicación con otras áreas del cuerpo y con la totalidad de la persona. Yo la llamo la capa de comunicación.

Depende de en qué zonas del cuerpo, esta capa se puede encontrar en diferentes profundidades, por ejemplo, en la muñeca se encuentra justo por debajo de la piel. En el área de VC17 usualmente se encuentra encima del esternón o en el tejido conectivo justo por encima del mismo, de forma que simplemente con tocar el área se establecerá contacto. Por otra parte, en zonas como la parte posterior del muslo, se encontrará a un nivel mucho más profundo, de forma que para alcanzarla habrá que profundizar unos centímetros.

Esta capa de comunicación es tanto un fenómeno físico como energético. En su forma física necesita un contacto físico muy definido con una estructura física determinada, como un músculo.

Como fenómeno energético tiene que ver con el espacio que sólo puede ser penetrado si el practicante es capaz de crear un espacio dentro de sí tal que pueda conectarse más allá del contacto físico.

Los principales meridianos en Shiatsu son una parte de esta capa de comunicación como *las venas* de una hoja representan los vasos comunicantes y las líneas de comunicación en esta capa.

El flujo de un meridiano se aprecia en las diferencias de los tejidos que se encuentran en esta capa; por ejemplo, la densidad o tensión en músculos, huesos o tejido conectivo. Estas diferencias son causadas por/según la actividad energética del meridiano.

El meridiano por sí mismo parece ser un fenómeno puramente energético. Sólo es posible entrar en contacto con él tocando con consciencia de espacio. Esto significa que el practicante se siente ligero y amplio cuando está tocando. Con la práctica, este estado se desarrolla por sí mismo, pero también se pueden aplicar ejercicios específicos para lograrlo. Relajar los hombros y dejar que los bloqueos se liberen (al menos en cierto grado) forman parte del proceso. La tensión ya sea física o emocional deja de ser importante cuando se toca de esta forma.

El auténtico toque esencial y la percepción energética provienen del cuerpo entero, sobre todo del interior, del Hara y también desde el corazón. Existe un lugar en el Hara que es especialmente importante: la zona del plexo solar, el lugar de encuentro del cuerpo humano.

Desde un punto de vista físico, el tocar y percibir con la consciencia del espacio parece ofrecer una información un tanto enrevesada. De todas formas, hay que señalar que esta confusión relativa ayuda al final a ver las cosas con mucha más claridad.

Lo que se percibe y toca de este modo son las ramificaciones de los meridianos. Según la medicina oriental los meridianos son las manifestaciones de las funciones energéticas de los órganos. Desde los meridianos principales, se van ramificando por todo el organismo hasta llegar a las células.

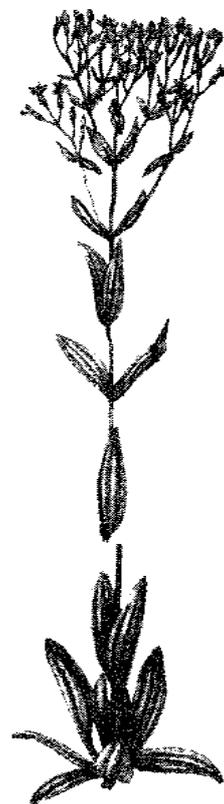
Para comprender el concepto de meridiano es importante entender la idea de función energética de un órgano. Exceptuando uno, el Triple Calentador, los meridianos tienen los nombres de los órganos fisiológicos con los que están particularmente relacionados. Aunque su actividad va más lejos que las funciones fisiológicas de los órganos. Los meridianos representan algo como niveles diferentes de vibraciones. Penetran, conectan y regulan todas las manifestaciones de la vida: los cuerpos físico, psicológico, intelectual y espiritual de cualquier ser vivo. Los meridianos no son idénticos a la función energética del órgano cuya información transportan. Más bien son zonas del cuerpo donde la cualidad vibracional está aumentada y la información relacionada con el órgano puede ser reconocida más fácilmente.

Debemos tener en cuenta que, en último caso, cada célula contiene la información de los 12 niveles de vibración y lo mismo ocurre para incluso la zona más pequeña en el cuerpo físico, intelectual o espiritual de cualquier ser humano.

Los meridianos principales son como autopistas de información que la dirigen desde el todo hasta las partes del ser humano y viceversa.

Para el practicante son una especie de superficie de contacto a la que se puede acceder con un toque relajado y con el que se puede influenciar la calidad vibracional del órgano energético.

También es posible alcanzar esta energía en cualquier lugar del cuerpo, a través de otros sistemas o patrones energéticos además de los meridianos, incluso en niveles que no están localizados en el cuerpo humano. El Shiatsu sin meridianos está fundado en este hecho.



En un plano físico las funciones de cada órgano se localizan en las zonas de los tres calentadores. Quiere esto decir que es aquí donde son más fáciles de conocer porque se muestran más claramente. Aunque también se manifiestan en otros niveles, su expresión en el cuerpo de particular importancia para el Shiatsu, porque el Shiatsu es un trabajo corporal.

El Shiatsu con meridianos consiste para mí sobre todo en trabajar con la función energética del órgano, trabajar con los niveles vibracionales. Este contacto se establece a través de un contacto físico directo y una mente clara y abierta. Trabajar con un meridiano es una técnica que implica un contacto con un nivel particular de vibración que está asociado a un órgano determinado.

El trabajo con los meridianos en Shiatsu es una habilidad técnica más entre muchas, aunque es una muy importante. Es un instrumento importante para el practicante porque los meridianos transportan la información sobre la función energética del órgano. Incluye ésta todos los bloqueos y deformaciones en el patrón funcional del órgano.

Lo que nosotros percibimos en nuestro trabajo como bloques y deformaciones es información esencial del todo a las partes que están intentando mantener la homeostasis (equilibrio en condiciones normales) del todo. Las modificaciones o interrupciones en el flujo en algunas partes del meridiano son la expresión de tal información esencial. Esto sólo ocurre cuando el todo no ve una solución más económica que la restricción de la vibración de Ki. Al mejorar el flujo en partes del meridiano y al influenciar en su calidad vibracional, se ofrecen soluciones mejores al todo.

Este es el motivo por el que el Shiatsu con meridianos y el Shiatsu en general son tan importantes. También se pueden obtener resultados similares con el Shiatsu sin meridianos. De todos modos, el Shiatsu con meridianos ofrece una manera sencilla y elegante de trabajar continuamente con la calidad vibracional y de conectar áreas del cuerpo distantes entre sí.

Profundidad y anchura del meridiano

El trabajo continuo en el meridiano (o mejor dicho dentro del meridiano) es una forma de alcanzar el nivel vibracional del órgano energético y de poder influenciarlo.

Influiremos sobre un meridiano simplemente estando presentes en él. Un simple toque es suficiente, no es necesaria una manipulación especial, por el contrario, ésto podría estropear el efecto. Llegados a este punto, debería aclarar lo que entendemos por la vibración de un meridiano. La medicina tradicional china afirma que el Qi fluye a través de los meridianos. Se dice en diferentes textos que ésto ocurre a la velocidad del ancho de una mano con cada respiración.

Puede que sea así. De cualquier forma, en Shiatsu yo no creo que esto tenga especial relevancia. La reacción al tocar un meridiano así como la conexión entre dos zonas puede tener lugar muy rápido, más de lo que uno puede pensar. De algún modo, uno sólo es capaz de observar cómo ocurre..

Yo prefiero ver al meridiano como una forma de espacio en vibración. Así, el meridiano está conectado con el resto de la

partes gracias a esta capacidad de vibración y de resonancia. De la misma forma, la información almacenada en un lugar del meridiano está disponible para el resto de las partes.

Los bloqueos en el flujo son puntos donde esta capacidad de vibración está restringida por algún motivo. No sólo disminuye entonces la actividad en este punto en concreto, sino también la capacidad del meridiano completo a restricciones. Un toque de esta índole es como sumergirse en el océano del meridiano. No es suficiente con estar físicamente presente en la superficie del cuerpo donde se supone que está el meridiano, aunque tengamos que estar familiarizados con sus recorridos para poder desarrollar este tipo de trabajo.

El toque significa que, de una forma natural, el cuerpo y mente del practicante se convierten en parte de ese toque. En términos técnicos ésto significa una profundidad física y un espacio energético.

La profundidad física significa que cuando penetra el practicante llega a una profundidad en el cuerpo del receptor donde alcanza el meridiano y por tanto un nivel de comunicación. Como se decía inicialmente, esta profundidad varía en las distintas zonas del cuerpo. Los estudiantes siempre se quedan sorprendidos al descubrir qué profundo puede llegar a ser un punto, cuando realizamos en clase un ejercicio especial para esto. No olvidemos que el Shiatsu es también un trabajo corporal y que este contacto físico es una parte esencial del trabajo.

El espacio energético es cuando se entra en contacto real con el meridiano como entidad energética. Como ya mencioné, la sensación de expansión y espacio en el practicante es un requisito esencial. Cuando se penetra en un meridiano de esta forma, se hace posible experimentarlo como una entidad multidimensional.

Aunque no exista una demarcación real del meridiano, hay un punto el penetrarlo donde sus vibraciones especiales pueden sentirse como primera reacción clara al contacto. El nivel del primer contacto parece depender de la calidad de la atención de la persona que realiza el contacto. Es posible asimismo que esta profundidad varíe dependiendo del practicante.

De todas formas, esto es perceptible para el observador. Este nivel donde se establece el contacto podría llamarse la periferia del meridiano.

La periferia es Yang y la reacción energética al toque en este punto es bastante notable. Si se penetra más profundamente se llega al centro del meridiano. Pero si el contacto se queda en el nivel meramente físico, el centro real no se alcanzará. Uno puede estar físicamente en el lugar correcto pero no habrá llegado realmente. Esto tiene que ver con la naturaleza energética del meridiano. Sólo se puede penetrar en el espacio energético cuando el espacio y la expansión del practicante están disponibles a modo de llave.

El centro del espacio es Yin y la reacción energética al contacto con el centro es relativamente sutil.

Kyo y Jitsu: el paisaje del meridiano

Cuando se sigue el curso de un meridiano, se puede apreciar

que tanto el primer contacto con la periferia como con el centro del meridiano se encuentran en diferentes lugares y a diferentes niveles y también la reacción a cada contacto puede ser diferente.

El primer contacto se puede conseguir al tocar simplemente la piel, o incluso antes. En otro lugar puede ser necesario ir más profundo (hasta algunos cms.) antes de conseguir este primer contacto.

Entre la primera reacción y el centro del meridiano existe a veces un claro espacio, que el practicante ha de traspasar. En otras ocasiones ambos están tan cercanos que parecen idénticos. La reacción al contacto puede ser clara y definida o casi imperceptible y borrosa. Todo parece depender de la cualidad energética del meridiano en cuestión como representante de la función energética del órgano correspondiente.

Los lugares en el meridiano cercanos a la superficie, donde la reacción es más bien clara y relevante se podrían llamar Jitsu. Por otra parte, aquellos lugares en donde el contacto ha de establecerse más profundo y donde la reacción es más oscura, callada y amplia (aunque puede ser bastante fuerte), se encuentran en estado Kyo.

En un Kyo profundo el primer contacto y el centro son casi lo mismo. Cuanto más en Jitsu se encuentra un lugar, más distanciados se encontrarán el lugar del primer contacto y el centro del meridiano; en un Jitsu muy pronunciado puede llegar a ocurrir que no se consiga llegar al centro, debido a la tensión en los tejidos.

Si se pasaran a papel los altos y bajos que se experimentan en el recorrido de un meridiano, el producto sería un paisaje con colinas y valles. Se puede decir que principalmente los puntos más relevantes para el tratamiento son los localizados en los picos tanto de las colinas (Jitsu) como de los valles (Kyo). En estos lugares donde la interrupción del flujo energético es más pronunciada, o dicho en otras palabras, son los lugares donde el espacio energético del meridiano está más restringida su capacidad vibracional.

Estas observaciones podrían llevar a pensar que para conseguir este tipo de percepción se tiene que estar dotado de un talento especial. Esto no es así. La percepción de la energía no se ha considerado como algo importante en nuestra cultura durante siglos y por consiguiente, no forma parte de nuestra educación. De todos modos, se puede aprender si se tiene interés (éste es prácticamente el único requisito). Con la práctica del Shiatsu se desarrollará gradualmente la percepción de la energía.

Ejercicio para crear espacio

Durante el aprendizaje de Shiatsu en nuestra escuela de Hamburgo, intentamos desarrollar la capacidad de percepción de la energía con ejercicios especiales. En particular las técnicas llamadas *técnicas Interiores* aumentan la capacidad de lectura del cuerpo necesaria para embarcarse en esta aventura.

A continuación describo una de estas técnicas: Tocar el cuerpo al completo. Este ejercicio es bastante sencilla, como todas

estas técnicas. Lo principal es penetrar y tocar como siempre. En este ejercicio se va a unir el toque a una imagen particular. Esta imagen es creada en la mente del practicante y no realizada por su cuerpo (no olvidemos que esta es una de las *técnicas interiores*)

Parece que es más fácil utilizar esta idea al tocar lugares Kyo que cuando se realiza en los Jitsu. De todas formas, esta idea se puede utilizar en cualquier parte del cuerpo.

En este ejercicio se imagina que el toque no sólo tiene efecto en el punto donde el pulgar del practicante está colocado, sino que este efecto se extiende a través de todo el cuerpo de la persona. Al principio podría ser difícil desarrollar esta idea, pero cuando funciona, algo cambiará en el cuerpo del practicante. Es como si la idea de tocar el cuerpo al completo sólo fuera posible si el cuerpo del practicante se sintiera diferente. Y esto es de lo que se trata. Podría suceder -y sucederá- que los hombros se vuelvan más amplios, que el practicante se sintiera interiormente más suave y abierto, que su espalda se estira por sí sola, la pelvis y el sacro cambiarán su posición ligeramente y se registrarán lugares en el propio cuerpo que necesiten ser liberados.

Esta es precisamente la cuestión: la intención clara y relajada de alcanzar el cuerpo al completo de la persona al tocar un solo punto, crea la necesidad en el practicante de prepararse a sí mismo para tal contacto. Esto es, volverse más suave y amplio, liberar ciertas áreas y crear espacio en uno mismo.

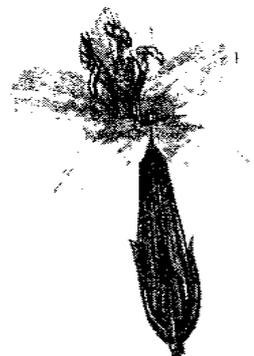
Alcanzar el cuerpo entero es más que un contacto físico. El contacto físico desarrolla una cualidad energética solo cuando el practicante crea un espacio dentro de sí mismo. Si esta idea se utiliza regularmente en los tratamientos de Shiatsu, el cuerpo reconoce esta situación cada vez más rápidamente.

Finalmente se convierte en un hábito que el practicante puede alcanzar rápidamente, casi como cuando se aprieta un botón. Un ejercicio muy simple que puede tener un gran efecto.

Wilfried Rappenecker es director de la Escuela de Shiatsu de Hamburgo, cofundador de la Asociación de Shiatsu Alemana, autor de dos libros y numerosos artículos.

Este artículo ha sido tomado del libro que se publicará en este año *Meridianos Masunaga* escrito por él y Meike Kockrick. Ha sido publicado por primera vez en el Shiatsu Journal alemán nº 28 (primavera 2002) y después en el Shiatsu Society News británico, nº 84 (invierno.2002).

Ha sido traducido por Paloma Parras con la autorización de su autor.



Más allá del Kyo y Jitsu

■ Alejandra Rieder

En el mes de Marzo en la Escuela Internacional de Shiatsu en Tenerife hemos tenido el seminario de cuatro días con Wilfried Rappanecker. El poder compartir sus experiencias de Shiatsu con nosotros ha sido muy enriquecedor, nos ha transmitido con ejercicios muy prácticos, sencillos y concretos de cómo podemos desarrollar poco a poco la percepción de la energía, desde la mirada interior, y desde el hara, buscando un foco, algo que te llame la atención en el área que estemos palpando, pudiendo ir más allá del kyo o del jitsu y dándonos la oportunidad de sentir desde nuestras experiencias y concepciones. Te adjunto una foto del grupo, pertenece al año pasado, pero seguro que sirve.

Wilfried Rappanecker tiene varios libros escritos en inglés, alemán y en Italiano. Sería interesante que sus libros estuvieran publicados en español. También hay otros terapeutas- y profesores de Shiatsu, como por ejemplo Soul Goodman que tiene publicado sus libros en cinco idiomas. Como sabemos compañeros y colegas de Shiatsu hay material muy interesante para nuestra práctica y podríamos valorar si nos interesa que estos libros tan importantes en las escuelas de Europa, estuvieran también al alcance de nuestras centros de estudio y práctica de Shiatsu, asociación, y librerías españolas. Por lo tanto, me gustaría animar para que entre todos encontremos la forma más adecuada y que este conocimiento esté pronto al alcance del estudiante y terapeuta de Shiatsu en España. Redactar una carta encabezada por A.P.S.E y las Escuelas a la editorial y a los autores de los libros escogidos e interesantes para traducir al español. A.P.S.E es una asociación de más de 370 socios entre estudiantes, profesionales de Shiatsu y profesores-terapeutas, asociación a la que esta afiliada cinco escuelas de Shiatsu, con perspectiva de seguir creciendo. Y solicitamos que consideren la de-

manda de la traducción de los libros de estos autores tan importantes para el desarrollo y estudio del Shiatsu en España. Si esto se llevara a cabo ésta sería una buena publicidad y divulgación para la Asociación y las Escuelas. Piénsalo, consúltalo, entre compañeros, profesores y terapeutas y da tu opinión.

Envíala a: "palomap27@eresmas.com" o "ariefer@erra.es"

Agradecimiento al Shiatsu

Te habla alguien que quiere entender y vivir el Shiatsu como una forma de desarrollarse en la vida. Comence con los estudios y la práctica el Shiatsu en el 97, y veo el cambio que he dado, y los tropiezos y experiencias que he tenido. Me siento agradecida por no haber caído en el tratamiento para mi curación en medicamentos, que me insensibilicen de la vida misma. El Shiatsu y la escuela me han aportado, un lugar donde poder compartir y desarrollarme como ser; un lugar y un espacio donde aprendes a estar y a sentir. Descubrir a dar te cuenta, a estar atento. Entonces comienza el despertar y, algo cambia, la forma de ver las cosas, los amigos, la familia, el trabajo. Tus manos y tu corazón se acerca al mundo de otra manera más respetuosa y humilde y, con el tiempo uno empieza a desarrollar la capacidad de dar y de saber recibir.



Cartas de nuestros lectores

¡Felicidades!

Por fin se ha reconocido en Alemania judicialmente que el Shiatsu es una terapia curativa.

No. No me refiero al simple hecho de que un juez decida lo que sea. En realidad, me importa bastante poco, porque ya he aprendido que detrás siempre hay unos intereses muy concretos.

Me refiero a la reacción de la GSD de simplemente reaccionar con sabiduría y dejar de publicar que el Shiatsu es curativo.

¡Felicidades compañeras y compañeros! Porque habéis llegado por fin a un punto en el que nosotros ya llegamos hace 6 (?) años.

¿Os acordáis *Shiatseros* y *Shiatseras* de los primeros tiempos de nuestra asociación de APSE, la asamblea constituyente? Entonces tuvimos un debate largo sobre el tema de si el shiatsu es medicina o no.

¿Os acordáis? Que decidimos por unanimidad que el Shiatsu no es una medicina, sin definir lo que según nuestro criterio es.

Entonces, ¿Qué tiene este hecho, de que el Shiatsu no sea medicina, que ver con el veredicto alemán de que el Shiatsu es curativo? El mismo artículo lo dice: sólo los médicos y naturópatas tienen el derecho de ejercer una profesión que cura, o sea la medicina oficial.

No sé, si la opinión de algunos de nosotros referente a este tema ha cambiado con los años, la mía, no. Me preguntáis, por qué, pues yo creo que aunque el fenómeno shiatsu haya avanzado los últimos años, no, no ha cambiado su esencia, afortunadamente. ¿Por qué no ha cambiado esencialmente? Por que la esencia del shiatsu se basa en la misma naturaleza, fuera de cualquier intento científico de cuadrarla con los métodos típicos de análisis médicos.

No se puede definir el Shiatsu, ni se puede decir si cura o no, porque simplemente cura o no... ¡Felicidades!

Ahora sí, a los jueces, porque ahora sabemos más claramente de qué va el tren. Se trata de negocio, ¡cómo que no!. Se trata de repartir el pastel que otros, durante tantos años y tanto esfuerzo han cocido. ¿25 años en vano?

No, amigos, no en vano, ahora lo vemos más claro: los del negocio dicen que el Shiatsu cura, para venderlo. Y, tienen que ser médicos y naturópatas. Pueden actuar oficialmente cobrando a base de su titulación.

A los que no tenemos titulación, ¿Tenemos que quedarnos fuera de la legislación? ¡Claro que sí! Y con mucho gusto. Porque sabemos que el Shiatsu no es medicina y sabemos que el Shiatsu no se puede definir. Sabemos que trabajar con el Shiatsu es una aventura y que nunca sabes lo que va a pasar. Sabemos que estamos entrando en contacto con la misma naturaleza. Sabemos que ningún veredicto judicial puede explicarnos los efectos del Shiatsu. Sabemos que no estamos efectuando un tratamiento terapéutico, sino estamos rogando que la naturaleza tome su rumbo. Sabemos que el Shiatsu es una medicación. Es un arte.

Somos conscientes de que no sabemos nada.

Y si no me he explicado bien: yo creo, que practicar shiatsu es justamente el contrario al ejercicio de la profesión médica.

La carrera de un médico es científica, y así va a ser su visión médica durante el trabajo. Busca la respuesta en el detalle, simplifica la realidad para poder actuar con las herramientas que le corresponde. Necesita del análisis intelectual para poder responder a lo que él llama *enfermedad*.

Nosotros..... buscamos el abrirnos al máximo a lo que somos capaces de recibir, queremos ampliar, ensanchar, crear espacio, dar volumen a lo que está contraído, no pretendemos entender nada, porque sabemos que es imposible entender el por qué.



Felicidades amigas y amigos alemanes.

Por haber elegido la decisión más cercana al espíritu del shiatsu, no luchar, no guerra; simplemente adaptación a las circunstancias, con una buena sesión de Shiatsu.

¿Por qué entrar en una lucha legal, perdiendo el cumplimiento de los derechos humanos? ¿Existen?

Ahora preguntará, ¿por qué tanto jaleo?. Alemania está muy lejos .. ¿Estás seguro?.

Respuesta de un lector

La pregunta que usted plantea en el Boletín nº 13 se aprecia que es altamente inteligente. ¿Hasta dónde llegan los efectos del Shiatsu? A decir verdad, no tenemos la suficiente iluminación como para tener una apreciación objetiva.

Y como es difícil y ardua la labor para llegar a esa objetividad, mientras tanto trabajemos con gran constancia y fé con las herramienta del Shiatsu, constancia donde esa implícita la voluntad y este magnífico elemento reside pegadito a lo más auténtico que hay en el humano: la conciencia. Y fé, pues resulta ser el poder más potente del universo, del cosmos y ..!cómo no!, trabajar internamente pidiendo ayudas.

La otra parte de la pregunta. ¿Y cómo podemos ser capaces de que éstos lleguen en el momento adecuado? Nosotros no manejamos el mundo de las causas, por tanto practiquemos Shiatsu dando lo mejor que podamos y sepamos, con el cuerpo, la mente y el corazón, dejando que la madre natura siga el cruso que tiene establecido y siempre cambiante.

Sin más comentarios quedo agradecido a tu persona por la oportunidad que me brindas de aportar ese granito.

Le deseo felicidad.

Jose Miguel Pérez

Actividades en los próximos meses

ESCUELA AMIGOS DEL SHIATSU (Madrid)

- Cursos introductorios de verano.

ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU (Málaga)

- 25 al 29 de junio: **Retiro de Shiatsu en O Sel Ling.**

Un evento especial en un lugar especial con Chris Jarmey, Tim Mulvagh y Brian Carling.

Cursos de verano.

- 13 al 20 de julio en Ojén (Málaga).
- 2 al 9 de agosto en Aracena (Huelva)
- 31 agosto al 7 de septiembre en Ojén (Málaga)

ESCUELA INTERNACIONAL DE SHIATSU (Tenerife)

- Cursos intensivos en Tenerife.

ESCUELA DE SHIATSU I MOVIMENT (Barcelona)

- 21 de junio: **Dietética china** con Berta Cabré.
- 12 y 13 de julio: **Shiatsu para parejas.**

- 7 al 17 de julio: **Tao Shiatsu en Tailandia.** www.tsoshitsu.com/thailand.

- 25 al 27 de julio en Cáceres: **Shiatsu y alimentación.**

La organización del próximo congreso europeo de Shiatsu que tendrá lugar en Kiental (Suiza) en septiembre de 2004 busca un representante español.

Los interesados pueden ponerse en contacto con Wilfried Rappenecker: schule@fuer-shiatsu.de

**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.

www.shiatsu.es.com



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.

Cursos Residenciales 2003

- 25 al 29 de junio de 2003: **Retiro de Shiatsu en O Sel Ling** con Chris Jarmey, Tim Mulvagh y Brian Carling.
- Julio, agosto y septiembre: **Semana de Shiatsu** vacaciones con Shiatsu

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

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

Futón Dreams

El descanso diario como fuente de salud.

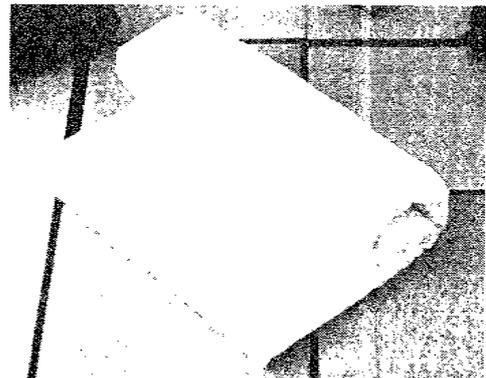
Productos naturales, funcionales y atractivos (15 años de experiencia)
Solicita nuestro catálogo e información de productos y descuentos especiales.

- Futones de algodón 100%, y latex (naturalex).
- Tatamis. Camas y sofas convertibles. Acabados con ceras naturales.
- Complementos: mesitas, lámparas, biombos,...

Futón de Shiatsu

recomendado por A.P.S.E. a un precio especial:

Futón	140 x 200 x 5 cm.	100 € + funda algodón 100 %, crudo	36 €
Futón Roll	75 x 200 x 3 cm.	Cómodo y ligero de transportar, para Shiatsu, Yoga, meditación.... Con funda y asa:	75€
Rodillos de algodón:	40 x 12:	12 €.	- 40 x 22: 15€
Rodillos de trigo sarraceno:	40 x 12:	15 €.	- 40 x 22: 20€
Zafu, cojín de meditación,	30 x 20 x 12 de algodón con funda		24€
Zafu sarraceno, redondo,			32€
Zabuton, cojín de meditación	75 x 75 x 6, con funda		60€



Mateo Múgica 2, B - 20800 Zarautz

Tel. 943 83 54 46 - 629 28 93 24 - futondreams@navegalia.com

anuncios cortos / anuncios cortos / anuncios cortos

**PRÁCTICAS QUE APORTAN
VITALIDAD Y ARMONÍA AL
CUERPO FÍSICO,
EMOCIONAL, MENTAL Y
ESPIRITUAL**

Do-In, Shiatsu y
Transfiguración regenerativa
Cocina natural y energética

Alejandra Rieder

Tenerife 922 50 24 34

CASA DE LA COLINA YANG

Cursos y tratamientos
Shiatsu - Qigong
Reiki - MTC

Rolando Geider

Apartado 38 - 29580
Estación de Cartama - Málaga
952 11 81 59

CENTRO SHIATSU ZEN
Shiatsu • Tuina
Acupuntura • Naturopatía
Flores de Bach

Juan Enrique Gil

Almoneda, local 30
41940 Tomares, Sevilla
639 893 808
gilglez@teleline.es

El precio de un anuncio en esta sección (un módulo, 30 palabras aproximadamente) es de 10 euros.



SHIATSU. EL ARTE DEL CONTACTO

- * Nuevo curso de formación - Octubre 2003
- * Retiro en verano
- * Sesiones de tratamiento

Asociación Navarra de Shiatsu. 948 36 37 21

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN EN A.P.S.E.

Nombre y Apellidos:
 Domicilio:
 Población: Provincia:
 Código postal: Teléfono: E-Mail:
 Número Cuenta Corriente (20 dígitos del c.c.c.):
 Escuela o Centro de Estudios:
 Indica si eres asociado, profesional* o estudiante(nivel):

*Aportar copia de titulación o titulaciones.

Enviar a la sede de A.P.S.E., calle Atocha, 121, 1º izqda. 28012 Madrid.

www.shiatsu.es.com

Adjuntar dos fotos carnet.

Cuota anual: Estudiantes 30 euros. - Profesionales 50 euros.



Escuela Internacional de Shiatsu

Cursos desde Nivel de Iniciación a Formación Profesional en Tenerife, Lisboa y el Algarve.

Cursos intensivos en Julio y Agosto.

Semanas vacacionales y Shiatsu a la orilla del mar en Tenerife.

Tratamientos de Shiatsu, Acupuntura, Feng Shui, Salud Natural y Cocina.

CURSOS INTENSIVOS EN TENERIFE - PUNTA DEL HIDALGO

Shiatsu nivel 1 del 18 al 24 de agosto

Shiatsu nivel 2 del 25 al 31 de agosto

Shiatsu nivel 3 del 18 al 24 de agosto

Escuela Internacional de Shiatsu

Océano Pacífico 6 - 38240 Punta del Hidalgo -S. C. de Tenerife

Tel: 92 215 61 09

info@shiatsu-e.com - 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



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 Junio.

Horarios de mañana, tarde y fin de semana.

POSTGRADO

de Noviembre a Marzo.

CURSOS INTRODUCTORIOS DE VERANO

En julio y agosto (mañanas y tardes)

TRATAMIENTOS INDIVIDUALES

DIA DEL SHIATSU. 2º viernes de cada mes, por alumnos de cursos superiores a 15€.

Mas información en:

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



SHIATSU LEVANTE

*ESCUELA Y CENTRO TERAPÉUTICO DE
SHIATSU*

Arquitecto Francisco y Jacobo Florentín, 13 bajo
30007 Vistalegre - Murcia
Telf. 968 930247 - 606547070

Curso en Escuela y Centro Terapéutico de Shiatsu, Murcia

17, 18 y 19 de Octubre
Sabado 9,30 a 20 y domingo 9,30- 15,30



Escola de Shiatsu i Moviment

- Cursos de Formación Profesional (Inicio octubre de 2002 y enero de 2003)
- Cursos de Postgrado en Shiatsu en Movimiento, por David Ventura, en Barcelona y en Madrid. Mínimo, dos años de estudios de Shiatsu.
- Cursos de Chi-Kung y Tai-Chi.

Dietética china

El 21 de Junio: con Berta Cabré

Shiatsu para parejas

El 12 y 13 de julio:

Escola de Shiatsu i Moviment

Travesera de Gracia 66, 3º, 1º - 08006 Barcelona. Tel 93 200 47 76
info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com

Formación profesional y terapias complementarias

Instituto de terapias biológicas Paracelso



Profesores con experiencia.

Programas de estudios actualizados.

Material didáctico innovador y multidisciplinar.

Pida información personalizada sobre el programa de estudios sin compromiso.

Cursos homologados por SIMECO sin validez académica.

No hacemos cursos a distancia.

Próximos cursos profesionales que comienzan en octubre.

Naturopatía y terapias biológicas
(3 años, 33 meses)

Medicina tradicional china
(3 años, 33 meses)

Homeopatía (2 años, 20 meses)

PRÓXIMOS CURSOS MONOGRÁFICOS Y
ESPECIALIDADES 2003 - 2004

Auriculoterapia (5 meses)

Cromoterapia (9 meses)

Feng Shui (6 meses)

Terapia humoral (6 meses)

Herbodietética (9 meses)

Esencias florales (9 meses)

Bionutrición y M.T.Ch. (9 meses)

Iridiología holística (9 meses)

Reflexología podal (5 meses)

Kinesiología integral (10 meses)

Monográficos por aparatos

Arjona 5, 41001 Sevilla - Tfnos. 954 08 90 60 - 610 76 76 43

SHIATSU Y ALIMENTACIÓN

UNA VUELTA A LAS FUENTES, con *María José Pedregal y Barry Davidson*.

María José y Barry estudiaron Shiatsu en Londres. En sus años de práctica profesional, los dos observaron como la salud de sus clientes y alumnos y la suya propia, mejoró notablemente gra-

cias al Shiatsu y a cambios en su alimentación. En este fin de semana, quieren compartir con todos -los que nunca han hecho Shiatsu y los que lo han hecho- el resultado de su experiencia.

- Práctica de Shiatsu desde su esencia: sensibilidad, empatía, concentración, relajación, claridad mental.
- Relación entre Shiatsu, alimentación y salud.
- Principios básicos de una buena alimentación: la sal, el azúcar y las grasas.
- Shiatsu y alimentación en nuestra vida diaria.

Fechas: 25, 26 y 27 de julio de 2003

El 25 de 18 a 20 h., el 26 de 10 a 14 y de 17 a 20 h., y el 27 de 10 a 14 h.

Lugar: El Molino, Pardor de tí mismo, Acebo, Cáceres

Tendremos tiempo para descansar y bañarnos en el río de aguas transparentes de ese antiguo molino.

Comida vegetariana.

Precio: Pensión completa y curso, 150 €.

Información y reservas: María José y Barry. 91 636 81 28. Máximo 12 personas

