

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

SHIATSU

Número 21 / Septiembre 2005 / P.V.P.: 2 euros / Socios A.P.S.E.: Gratuito



Futón Dreams

El descanso diario como fuente de salud.

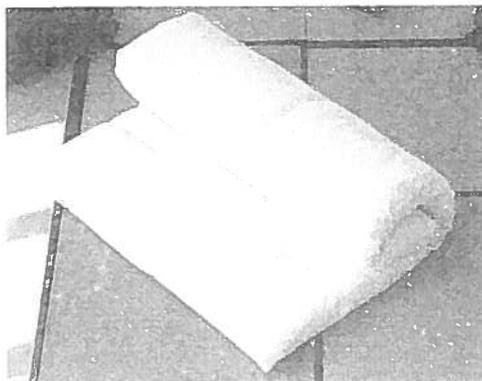
Productos naturales, funcionales y atractivos (15 años de experiencia)

Solicita nuestro catálogo e información de productos y descuentos especiales.

- Futones de algodón 100%, y látex (naturlatex).
- Tatamis. Camas y sofás convertibles. Acabados con ceras naturales.
- Complementos: mesitas, lámparas, biombos,...

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

Futón clásico, 140 x 200 x 6 cm de algodón,	120 e
Futón mixto, 140 x 200 x 6 cm, 3 cm de látex + 3 de algodón	160 e
(Consultar para otras medidas: 160, 180 x 200 cm.)	
Funda protectora, 100% algodón, color crudo	40 e
Futón portátil, incluye funda y asa de transporte, de látex:	
• 75 x 190 x 3 cm.	110 e
• 100 x 190 x 3 cm.	125 e
Rodillo 40 x 12 cm, de algodón (firme) con funda,	25 e
Rodillo 70 x 12 cm, de látex y algodón (blando para cervicales)	30 e
Cuadrante 40 x 40 x 15 cm, de látex y algodón con funda,	40 e
Cójin de meditación 30 x 20 x 15 cm. de algodón con funda	30 e



Atseden 3 - 20280 Hondarribia

Tel. 943 64 51 69 - 629 28 93 24 - futondreams@euskalnet.net

SOLICITUD DE INSCRIPCION 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 75 euros

Editorial



Al final del verano es el momento de "recoger la cosecha", se recogen los frutos cultivados con todo el cariño y esfuerzo durante el año. Esto ocurre en el campo y fuera de él, pues con la llegada de las vacaciones es como si cerráramos un ciclo, es el momento para descansar después del trabajo del año, momento para relajarnos un poquito más y momento para nutrirnos de las experiencias acaecidas, valorar cómo nos ha ido, si puede ser sin muchos juicios, sino simplemente observando, importante la capacidad de introspección para saber por dónde voy en la vida.

En invierno tendemos a buscar en el interior para generar una actitud de cambio, de movilización, para buscar la manifestación correcta, en el Fuego, y luego viene la nutrición, la Tierra y siento el Placer... Esto es recapitular y darme cuenta de que lo que he hecho ha estado bien. El propio Universo nos da todo, en las estaciones, solo hay que quitarse las legañas y cogerlo y así seguir el ritmo celeste de cuatro más uno, el uno sale a participar de los ritmos y fundirnos con la Vida.

En APSE, como en la vida, llega este movimiento de la Tierra, de nutrición. Después de un año de trabajo, nos encontramos con la Asamblea Anual, ese momento tan especial en el que todos los socios interesados en el presente y futuro del Shiatsu en nuestro país, nos encontramos para hacer análisis de lo acontecido, eso sí, si puede ser como decíamos arriba, sin muchos juicios, sino observando la marcha de la Asociación y apoyándola cada uno en lo que pueda para que siga adelante, entre todos.

Con éste, es el cuarto boletín que editamos este año desde que nos marcamos el objetivo de cuatro boletines anuales, la idea de la Editorial ha sido acercar un poco más a la vida diaria los movimientos de energía de cuatro más uno, dar ideas de cómo nos afectan estos ritmos energéticos y las estaciones a todos nosotros. Esperamos que en la medida de lo posible el objetivo haya sido cumplido. Dar gracias a todos los colaboradores del Boletín que han hecho posible que haya ocurrido y seguir animando a estudiantes, profesionales, profesores y simpatizantes a colaborar dentro de APSE.

En este número 21 de final de verano hacia otoño, tenemos una colaboración muy variada: dos de los profesores internacionales de más actualidad nos dan su visión del trabajo en el Shiatsu, tenemos la colaboración de alumnos con experiencias personales que dejan huella, y vivencias profesionales desde Tenerife, ¡un ejemplo a imitar!

Por último, damos la entrada a dos nuevas secciones: "Anuncios cortos", espacio para que los profesionales asociados puedan darse a conocer dentro de APSE y "Miss Libros", espacio dedicado al comentario de libros que nos pueden ayudar en nuestra práctica.

Con todo esto, que no es poco, nos despedimos. Como se dice por ahí arriba, un placer.

La Comisión del Boletín.





Escuela Internacional de Shiatsu

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

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

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



Escuela Europea de Shiatsu



CURSOS EN ANDALUCÍA DURANTE TODO EL AÑO

Málaga, Sevilla, Granada, Córdoba, Cádiz y Jaén.

Formación completa en Shiatsu con un equilibrio entre técnicas prácticas y teoría de medicina oriental y occidental

CURSO POSTGRADO

Curso Residencial - Puente de la Inmaculada en Diciembre

Administración en España
Paseo del Nacimiento 30
Ojén 29610 Málaga

952 88 13 74
shiatsu@terra.es
www.shiatsu.net

Yoga del bebé y los Meridianos Protector del Corazón / Hígado

Los bebés juegan con las posturas de yoga, por ejemplo la postura del "Perro", en la cual los músculos que están debajo de los Meridianos del Hígado y del Protector del Corazón atraen los brazos y las piernas hacia el centro y tonifica los músculos abdominales profundos tales como el Psoas.

Equilibrio y los Meridianos del Hígado / Vesícula Biliar

Para mantenerse en equilibrio sobre las piernas, es necesario que los músculos abductores y abductores situados debajo de los Meridianos del Hígado y la Vesícula tengan tono y estén vivos. El psoas y los músculos profundos anteriores a la pelvis, ubicados debajo del Meridiano del Hígado, actúan como una cuerda manteniendo la columna en posición vertical. Los músculos de los glúteos evitan que la pelvis bascule y ambas partes del cuerpo hacen de sujeción para evitar que se balancee de un lado a otro.

Estas dos áreas son tonificadas por el Meridiano de la Vesícula Biliar. Todo ello hace que estos músculos tengan una respuesta dinámica cuando tienen que devolver al cuerpo su equilibrio, dándole también flexibilidad para moverse.

Integración de la parte Proximal y Distal del cuerpo y los Meridianos del Hígado / Protector del Corazón

Los niños tienden a inmovilizar el torso cuando mueven algún otro miembro de su cuerpo o por el contrario si mueven el torso, inmovilizan el resto de sus extremidades. Esto da al movimiento un toque salvaje y descontrolado. Para desarrollar movimientos que hagan intervenir a todo el cuerpo y que además sean precisos y delicados, el centro necesita estar equilibrado pero el movimiento del resto de las extremidades necesita de cierta elasticidad para comunicarse con el torso.

Por ejemplo, si queremos lanzar una pelota con fuerza y precisión el omóplato, necesita seguir la extensión del brazo, aunque no demasiado lejos. Los Meridianos del Hígado y el Protector del Corazón equilibran el tono de los músculos flexores, cuya elasticidad, deja libre al torso para comunicarse con el resto de las extremidades.

Coordinación del Flexor / Extensor y el Meridiano de la Vesícula Biliar

Para que los movimientos sean precisos y delicados es necesario que los músculos flexores y extensores trabajen juntos. En cualquier movimiento de una articulación, hay músculos que realizan el movimiento (los Agonistas) y músculos que se resisten al movimiento (los Antagonistas). Si los Antagonistas tienen demasiada fuerza las articulaciones se niegan a moverse. Por el contrario, si hay un tono equilibrado en los Antagonistas el movimiento puede ser controlado y suavizado creando gracia y precisión. Los Flexores y Extensores necesitan trabajar juntos, y no estar en desacuerdo. El Meridiano de la Vesícula facilita una línea central de contacto entre estas dos cadenas de músculos, donde esta coordinación puede ser negociada.

Conclusión

Podemos ver con estos ejemplos que los Meridianos del Hígado y la Vesícula Biliar fluyen entre diferentes cadenas de músculos que suavizan, controlan y hacen de mediador en los movimientos más que crearlos.

Los músculos abdominales, pélvicos y abductores son tonificados por el Meridiano del Hígado. Este a su vez crea un fuerte núcleo donde el movimiento es organizado y equilibrado. El Meridiano de la Vesícula Biliar sigue una línea entre los músculos flexores y extensores y actúa como mediador entre estos dos grupos de músculos.

El otro aspecto de este tema lo expone con más claridad los Meridianos del Triple Calentador y el Protector del Corazón. Ellos crean un sentido de conexión entre los brazos, la cabeza y el centro. Los Meridianos del Hígado y la Vesícula Biliar desempeñan el mismo papel con las piernas. Así pues, las energías clave para las Divisiones del Shao Yang y del Jue Yin son:

- Conexión con el centro
- Refuerza el centro
- Equilibrio
- Mediación
- Control

La División Jue Yin une todo el cuerpo en un fuerte centro. La División Shao Yang hace de mediador e integra las diferentes partes del cuerpo.

Si estas energías son demasiado activas los movimientos están especialmente controlados, son rígidos y desgastados. Por el contrario, si las energías son deficientes el cuerpo no está integrado y las diferentes partes de la persona están en conflicto, actuando unas contra otras, en vez de colaborar.





Cursos Regulares de Formación Profesional

- Conferencia gratuita de Shiatsu. 20 de octubre.
- Curso de Iniciación. 21 y 22 de octubre.
- Comienzo del Primer Nivel. En octubre.
 - Seminario de Trabajo energético con Nicola Pooley. 2, 3 y 4 de junio de 2006.

SHIATSU LEVANTE

Escuela y Centro Terapéutico de Shiatsu

TEL. 968 840 193 - 606 547 070



Amigos del Shiatsu

MADRID, DONOSTIA

Escuela integrada a los Planes de Formación de la Federación Europea de Shiatsu y miembro fundador de la APSE.

CURSOS REGULARES DE FORMACIÓN

Octubre - Junio

CURSOS INTRODUCTORIOS DE VERANO

Septiembre del 5 al 9. De 18 a 20 h. y de 19 a 23 h.

TRATAMIENTOS INDIVIDUALES

Sesiones de Shiatsu, acupuntura, estética

Más información en:

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

Compartiendo experiencias

✎ Alejandra Rieder. Tenerife.

En estos días he tenido la oportunidad de compartir Shiatsu con niños y niñas de tres a doce años de un colegio. Ha sido la segunda experiencia con este colegio: un maratón. Los niños y los profesores lo han recibido muy bien y participando más y mejor que el año pasado.

Disfrutaron de técnicas de relajación, auto masaje Do In y conciencia corporal a través del Auto Shiatsu y el Shiatsu entre los niños y niñas. Las maestras estaban sorprendidas con algunos niños y niñas que repetían el taller. Es-

tos mostraban interés, concentración, mejora en sí mismos y en la relación con su compañero. Los niños y niñas disfrutaron de una clase

de auto masaje Do In, tomando contacto con sus propias manos, sintiendo el calor, la percusión y las frotaciones sobre su piel. Además realizamos sonidos a través de las vocales mientras masajearon sus órganos vitales, proporcionando apertura, concentración, movimiento, escucha y atención en los pequeños silencios entre un ejercicio y otro. Eso sí, después de vencer la timidez, la risa y los comentarios.

Luego pasamos a hacer parejas: uno se tumba y el otro toma contacto con sus manos sobre la espalda del compañero receptor, observando el movimiento del balanceo de sus manos. Fueron diez minutos donde el niño se prepara a recibir y el que practica desarrolla su capacidad de dar con respeto, sentir el contacto a través de presiones palmares sobre la espalda.

Había de todo, quien no podía mantenerse quieto, y quien preguntaba para que le enseñaras más. Cuando me vieron a la semana siguiente, hicieron muchos comentarios. Unos incluso practicaban con sus padres y hermanos, una niña comentó que un día le dolía la barriguita y empezó hacerse los masajitos que había aprendido en el taller y se había aliviado su dolor.

De verdad que el Shiatsu tiene mucha energía de madre y sin darme cuenta había estado con más de 400 niños en dos días.

En mis manos sentí sus pequeños cuerpos, su calor, su respiración. Grandes almas merecedoras de tacto, de escucha, sin juicio, sin ego, con respeto, con amor y cariño, entre presión y presión; entre respiración y respiración. Creando espacio entre mis manos, sus manos y sus cuerpos.

Les indicaba los ejercicios que tenían que practicar con el

compañero y les recordaba: lentos, respi-

"movimientos suaves, ra y escucha a través de tu mano".

Así continuaban haciendo el intercambio de parejas repitiendo los pasos. En esa práctica se observaba a los niños más centrados que al principio.

Había un niño inglés al que le resulta-

ba difícil integrarse al ritmo de los otros, se salía del grupo y no participaba en nada. Si le decías algo, se amulaba (enfadaba). El segundo día volvió a participar en su clase. Esta vez los niños estaban más atentos mostrando interés, especialmente el que nombré antes. Si tenéis oportunidad, conectad con los niños, son el presente, el aquí y el ahora.

Un saludo cordial.



Más experiencias

En estas vacaciones el Shiatsu ha llegado a los talleres de verano para niños con deficiencia en Santa Cruz de Tenerife. Los niños y niñas intercambian, comparten y aprenden. Entre ellos disfrutas. Se relajan y se ríen con distintas técnicas de auto masaje Do In, respiración y técnicas básicas aplicadas con Shiatsu.

Nos sorprende observar el lugar donde lo practican, se crea un ambiente agradable y armonizado con sus gestos y movimientos, ver cómo el Shiatsu llega y se manifiesta con estos niños y niñas tan especiales.

Felicidades a Alexis, Atenea y Mónica.

Coordinan Cayetana y Alejandra.



NOTICIAS BREVES

Situación del Shiatsu en nuestro País

En el momento de confeccionar esta edición del boletín, nos informan que en Andalucía el Gobierno correspondiente ha empezado a reunirse con los expertos en cada Terapia Manual, para empezar un protocolo como el de Cataluña, el cual está bastante avanzado. Para la Asamblea y el Congreso se aportaran datos de la situación actual de la regulación del Shiatsu. A nivel de Gobierno Central, no se sabe nada, aunque en los medios de comunicación han aparecido noticias diciendo lo contrario.

Actividades en Candelaria, Tenerife

El 3 de julio, los alumnos de la Escuela Internacional de Shiatsu participaron en "Hasta que Cante El Gallo", una actividad organizada cada año desde el Área de Juventud del Municipio de Candelaria, donde se ofrece a los más jóvenes distintas actividades para ocupar su tiempo.

Fue una experiencia muy enriquecedora donde profesionales y alumnos compartimos juntos un buen momento de intercambio, difusión del Shiatsu entre los más jóvenes y resto de la población.

El centro cultural se llenaba de gente y de terapeutas, que como cada año esperaban recibir algún masaje. Los compañeros y alumnos de la Escuela Internacional de Shiatsu de Tenerife marcaron un ambiente muy agradable y fue toda una oportunidad de encuentro y difusión.

Aprovecho para saludar a las asistentes de la Escuela: a Cayetana y Mónica; a los compañeros Cristina, Laura, Thierry, Alexis, Miguel, Atenea y Bárbara; y otros tantos que estuvieron allí, por vuestra dedicación al Shiatsu. Se vivió y sintió vuestra presencia. Proponed actividades como éstas. Trabajaremos juntos para un bien común.

Curso con Paul Lundberg organizado por APSE

Recordamos que para Noviembre tenemos organizado el curso con Paul. El tema a tratar: "¿Zen Shiatsu en condiciones crónicas?". Será en Guadalajara, en formato residencial, del día 18 por la tarde hasta el día 20 a mediodía.

El precio para socios de APSE: 150 euros y para los no socios 250 euros.

Os podéis apuntar llamando a Gill al 669 647 846, o en el correo gill_cb_hall@yahoo.es. Es una buena oportunidad para conocer la visión práctica de este gran maestro de Shiatsu.

De Viernes Activos a Encuentros Activos APSE en Barcelona

A partir de octubre ampliamos los encuentros entre estudiantes, profesionales y simpatizantes. Seguimos los viernes y ampliamos a los domingo tarde, para intercambiar ideas y hacer prácticas de trabajos concretos.

El temario rondará sobre: la relación terapapeuta-paciente, roles; casos clínicos; cómo sanarse el terapeuta; alimentación energética y otros.

Animaos a participar.

El calendario para el trimestre de octubre a diciembre se enviará por correo electrónico, para estudiantes vía Escuela, y los profesionales poneros en contacto con vuestra Escuela. Se intentará poner en la Web de Apse.

Asamblea Anual y Congreso de Shiatsu en Barcelona

Para la salida de esta edición del Boletín APSE, tenemos la Asamblea Anual, que este año se celebra en Barcelona haciéndola coincidir con el Congreso de Shiatsu. Recordar a los socios que tenemos para dormir las dos escuelas anfitrionas, llamando a principios de septiembre para confirmar asistencia a los teléfonos: Escuela Shiatsu i Moviment, 932004776 y Zenit Shiatsu 933011976.

Esperamos vuestra presencia en la Asamblea y en el Congreso. Será un acontecimiento digno de presenciar.

Entrevistas a APSE

La revista **Nueva Cabina** que se distribuye en centros de estética y belleza, también en Spas, ha entrevistado APSE, interesándose por la Asociación, nuestro enfoque de trabajo, Escuelas adscritas y sobre todo, y muy importante, qué es el Shiatsu. El artículo ha salido en agosto y está disponible en Madrid y Barcelona.

La revista **Mía**, dentro de un especial de Terapias naturales, ha entrevistado a APSE, a través de su presidenta Gill Hall.

También la revista **Dietas**, ha sacado en su número de julio, un artículo sobre Shiatsu y para el siguiente número regala con la revista un DVD, donde aparece Luis Bronchalo de Amigos del Shiatsu.

Historia de un corazón

✪ Ignasi

Muchos de vosotros os estaréis preguntando por qué o qué significa este título de obra romántica y mal escrita. De hecho, seguro que en alguna parte existe un libro con este encabezado. En realidad, mis pretensiones o mis intenciones no son esas. Puede que lo que se siga aquí esté bien escrito o con un redactado pésimo, pero lo que de verdad importa, lo único que debe importar, es que es algo que surge directamente de un corazón, el mío, y que no tiene sentido si no se armoniza con lo que han sentido vuestros corazones. Esto es un escrito sobre lo que hemos vivido durante el curso. Mejor dicho, es mi apreciación, mi impresión o mi interpretación de lo que ha representado el segundo de Shiatsu en las vidas del corazón de 2º Noche de l'Escola de Shiatsu i Moviment. El idioma es el castellano o español (aun no sé qué diferencia existe o si simplemente es un tecnicismo nacionalista) por deferencia con todos los lectores y porque, a pesar de haber sido educado en una escuela de catalanes burgueses, el idioma en el que me desenvuelvo mejor escribiendo es éste (Tolkien tuvo la culpa). En el fondo, quiero pensar que no espero nada de estas palabras (a veces, todo es tan relativo que no sé si afirmar las cosas con tanta rotundidad). Aunque por todo lo que hemos vivido puede que sólo sea un autoengaño y una llamada de socorro para que alguien escuche las cosas que tengo que decir al mundo. El caso es que, también en el fondo, sé que estas cosas las hago porque yo soy así. Porque creo que hay sentimientos y emociones que merecen un homenaje, un recuerdo que no se pierda con sólo olerlo o visualizarlo, sino que se sienta en nuestra piel cada vez que oímos la palabra Shiatsu. Puede que a todos vosotros no necesitéis oír esto, que ya lo sabéis y sentís tan adentro que no hace falta que nadie lo intente verbalizar, pero como estudioso de la humanidad quiero pensar que no está de más expresar los sentimientos más profundos de alguien que

sólo quiere ser sincero con el mundo. Yo sólo quiero que entendáis que necesito deciros todo esto porque estoy demasiado cansado de no poderle decir a la humanidad lo que llevo a sentir cuando me relaciono con ella. Siento todos los males rollos que este escrito os pueda generar y me inclino de humildad al pedirlos que me presitéis sólo unos minutos de vuestra vida. Sé que son minutos valiosos, pero no os los pediría si no supiera que esto sólo tiene sentido si lo leemos todos. Después de tantas disculpas y de tantas introyecciones sobre lo que soy (nadie elige la educación que recibe), es hora de rendir mi más sincero homenaje al corazón de 2º.

sus penas y alegrías. De aquellas personas que empezaron en octubre, no sé si realmente son las mismas. Si siguiéramos lo que nos dice el Shiatsu i Moviment, lo cierto es que ya no somos los mismos. El aquí y el ahora nos hace distintos cada instante que pasa en nuestras vidas. Por decirlo de algún modo, el corazón que se forjó al principio de curso tenía muchas expectativas y todos estábamos súper atentos a cualquier cambio o enseñanza para seguir avanzando. El primer trimestre nos demostró lo complicado que puede ser lo Chino, en general, y su medicina, en particular. Seguro que con el estudio de estos últimos días todavía no entendemos la mayoría de las



• Cliff Andrews en Somolinos •

La historia empezó cuando unas personas (Txell, Óscar, Isaac, Carme, Oriol, David, Sergio, Sara, Clara, Ricard, Mireia, Laura, Fernanda, Irene, Cristina, Jorge, Alfonso, Berta i Ignasi) decidieron seguir con esto del Shiatsu y meterse en segundo. Todos hablaban de la revolución de segundo, de lo mucho que cambiaba la vida y de los grandes descubrimientos que presenciaríamos. A priori, todo el mundo venía con sus movidas, sus historias,

cosas que nos ha explicado esta tradición. No obstante, yo pienso que una sabiduría popular milenaria ha sido expuesta ante nuestros ojos para demostrarnos que el nuestro no tiene por qué ser el verdadero modelo de conocimiento y que, por lo tanto, existen infinitas tradiciones que nos pueden ayudar a entender mejor qué carajo hacemos aquí. Y eso, amigos, es ya un gran regalo. Además, es lo que dice la teacher: "Es

pedacito de nuestro ser. De todos modos, aquí falta lo que vosotros habéis sentido y lo mucho que ha representado este año en cada uno de vuestros espíritus. De algún modo, se hizo bastante explícito el día en que presentamos a nuestros corazones en ese increíble círculo que era capaz de hacer presentes a la gente que faltó ese día. Pero, yo no quiero controlar lo que sentisteis y sólo espero que al leer esto os recuerde lo mucho que vibrasteis ese día en concreto y el curso en general. ¿Mi experiencia? Mi experiencia coincide con cada uno de vuestros miedos, alegrías, penas, conflictos y anhelos de vuestro espíritu. Y por eso no tengo ningún reparo en deciros lo mucho que habéis representado y representáis para mi en este momento de mi vida. Que no puedo encontrar las palabras para describir los enormes vínculos que se han generado en nuestros corazones estos meses. Que a veces me falta el aire por ser tan feliz de saber que el mundo tiene a gente tan excepcional como vosotros. Que no tengo miedo de ser yo mismo de aquí en adelante, porque cada vez que lo intente recordaré (recordar viene del latín recordare y la partícula cor quiere decir corazón. Es decir, que cuando os recuerde, os recordará mi corazón.) lo mucho que crecí a vuestro lado y lo mucho que tengo que crecer para saber que este mundo tiene lógica. Una lógica que a veces no entendemos porque la mayoría de cosas realmente importantes en esta vida no precisan de lógica racional alguna. Porque son otro lenguaje al que no estamos acostumbrados y al que nuestra esencia ha apostado por seguir toda la vida. Y

os lo digo yo, alguien que no para de maquinar desde arriba: lo importante no está en nuestra cabeza, lo mejor está en nuestro sentir y en nuestro corazón. Lo sé, lo siento y por eso me pongo chulillo y lo afirmo con tanta rotundidad. Pero ¿sabéis lo mejor?, que esto sólo es el principio, que grandes cosas nos deparará la vida si seguimos por este sendero. Y no hace falta que seamos terapeutas para comprenderlo (nadie puede asegurar lo que pasará en unos días, meses o años), simplemente, con haberlo vivido en Shiatsu ya es suficiente. Porque de eso se trata la vida: vivir la conexión con nuestro corazón para saber cuál es nuestra tierra, nuestros límites, nuestro ímpetu y nuestra dirección en la vida. Cada vez entiendo más a mi maestro de Aikido cuando dice que el aikido es la vida. Y des de mi experiencia con el aikido os quiero transmitir que el Shiatsu es lo mismo. El Shiatsu es la vida y si lo aplicáis a cada instante os daréis cuenta de esta gran verdad (o, al menos de lo que yo puedo interpretar como verdad). Y todo esto sabiendo que lo que siempre importará es el aquí y el ahora. Pero como dice una canción de Dream Theater: "The spirit carries on". Y es así, el espíritu de el corazón de segundo prevalecerá en nuestro corazón como uno de los presentes más maravillosos de nuestras vidas.

Antes de despedirme siento mi torpeza por no ser capaz de decir lo mucho que os quiero a la cara. Tanto que me quejo y aún me cuesta aplicar lo que creo que debería ser. Pero el cuerpo aprende más lento que la mente y en eso estoy. Por eso, os apelo a vuestra

comprensión y a vuestros corazones para que entendáis que esto no son más que palabras y que, por lo tanto, si lo tuviera que decir a la cara me quedaría corto y seguramente no sería capaz ni de decir cuatro palabras juntas sin emocionarme. Porque el sentimiento que habéis despertado en mi no puede describirse; únicamente se puede sentir con el contacto que el Shiatsu nos ha ofrecido en el aquí y el ahora de nuestras vidas, de nuestro proceso, de nuestro corazón. Como os dije el día del círculo de corazón: yo (estas palabras) sólo soy el reflejo de la grandeza de cada uno de vuestros corazones. Sólo me queda inclinarme ante eso y cantar a los cuatro vientos que **OS QUIERO MUCHISISIMO** y que muchas gracias por haberme enseñado lo mejor del corazón de la humanidad. Sólo eso, muchas gracias por todo, lo que se puede decir y lo que no. Gracias infinitas por ayudar a llenar el gran kyo del pequeño corazón que os habla ahora. Presiento que ya no me quedan palabras y por este motivo mi escrito debe acabar aquí y ahora.

Siempre caminando a vuestro lado.

PS: El abrazo que os doy aquí es el espejo del abrazo que os tenéis que dar a vosotros y vosotras por ser lo que sois. ¡Qué grande es la vida cuando la vives de verdad! Sé que las lágrimas que brotan por mis ojos no son gratuitas y que representan la pureza de todo este corazón que juntos hemos construido con nuestro Ki. La historia de un corazón, el nuestro. Muchas gracias.

