

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

SHIATSU

Número 23 / Primavera 2006 / Ejemplar Gratuito



**Para enviarnos información
lo podéis hacer a**

Antonio Baeza Reyes

c/ Subida de la Loma 23, 1º

30310 Cartagena

tonioba@hotmail.com

boletin@shiatsu-es.com

[textos en Word]
[imágenes en jpg]

Editorial

En lo más profundo de nuestro ser, suena un toque de llamada, como si de un despertador se tratara; los músculos, laxos hasta el momento, se preparan para la acción; comienzan a tensar, a dar muestras de su existencia. Fuera el letargo.

El bostezo que nos hace hinchar el pecho de aire nuevo; las ideas tornan en alud a nuestra mente; la sangre circula; los párpados pesados se sacuden el sueño de la hibernación.

Desperezamos el último bostezo, para quitarnos de encima el peso en que se ha transformado nuestro anterior cobijo. Abrazamos este aire nuevo, nos bañamos en esta luz nueva.

Tímidamente nos asomamos al exterior, una miradita para tomar contacto, para comprobar que, efectivamente, el tiempo es otro. Tiempo nuevo y fecundo, más cálido; pero aún con fresco. Como un saludo nos sacude y estremece. Nos adaptamos al medio, al tiempo que nos movemos con el objetivo nítido de expansión. Sentimos fluir la vida en nosotros, nos sentimos fluir con la vida.

Salimos con la fuerza de la madera a llenar el mundo de verde, del suave frescor que acaba haciéndose flor, aroma; belleza para la vista y quietud para el espíritu. Invitación a la contemplación, al desarrollo de nuestras posibilidades postergadas o aletargadas.

Salimos al mundo, los brazos abiertos, las manos abiertas, el pecho abierto, el alma... en flor, para darnos y recibirnos. Pura inspiración vital; este tiempo, más que ningún otro, fija las bases de nuestro ser ahora, para futurizarnos con las máximas garantías de éxito.

Es el momento de interactuar de conectar y, en paz, vivir la belleza que nos viene a sorprender a cada paso.

✉ **Antonio Baeza Reyes**

Contenido

Editorial	2
Taller sobre la madera	3
Escuchando a los elementos	4
Barefoot Shiatsu	6
Calidad de vida para mayores	8
Nos escriben	10
La expansión: un viaje...	11
Noticias de la FES	13
Noticias de la Junta	14
Historia del futón	15
Anuncios cortos	16
Un espíritu libre	17
Contraportada	20



Fe de erratas.

En el Boletín anterior se nos colaron estos dos errores:

En el estado de cuentas, en lugar de 827,36 €, debe aparecer 8273,6 €. Así mismo, en el artículo firmado por Patrizia Stefanini, que fue quien impartió el seminario, debería aparecer el nombre de Clara Contreras, a quien agradecemos su colaboración.

Impartido por Cristina Hernando
de la Escola de Shiatsu i Moviment de Barcelona en septiembre de 2005.

Taller sobre la madera

✎ Meritxell Gimenez

En el Taller que impartió Cristina en el Congreso de Shiatsu intentó planear algo diferente a lo que podemos encontrar en los libros, con la idea de que pudiéramos ponernos en contacto con nuestro modo personal de vivir la Madera, lo cual hacemos básicamente desde el conflicto.

Cada una de las personas que allí estaban fueron dando su visión del elemento Madera, no desde la teoría, sino desde la experiencia como individuo y como terapeuta; así, uno de los participantes explicó que ve este elemento como algo "rígido", como un duro General del ejército ante el que siente rabia e impotencia: Cuando tiene que contactar con un órgano, es como si chocara contra una pared que le impide ir hacia delante, debe presionar fuerte y pelearse con lo que encuentra y como le resulta tan conflictivo, no se siente satisfecho, por esto ha ido dejando de trabajar con la Madera poco a poco.

Otra de las claves la dieron aquellos que dijeron vivir la Madera como "control" en sentido negativo. Cristina les mostró que el control de la Madera es un aspecto realmente positivo: estando en posición vertical es gracias al control que nos mantenemos erguidos, sin él nos derrumbaríamos, por lo tanto, no es tan negativo como parece. El conflicto aparece cuando son sólo algunos músculos los que "controlan", los jitsus, ya que la sensación es que la tensión no nos permite movernos. Poner en contacto los músculos tensos con los laxos, los "músculos desconocidos", nos ayuda a encontrar una manera de vivir el control sin rigidez.

Otra idea fue la "dirección": la Madera nos ayuda a llegar al objetivo que nos marcamos, gracias a su relación con la Tierra, que nos da la seguridad y el soporte necesario para apoyarnos y seguir adelante.

De esta manera, poco a poco todos los asistentes fueron marcando las directrices a seguir en el taller, exponiendo su propia visión sobre la Madera y el conflicto que tenían con ella. El resto de opiniones se podían englobar en estas tres formas de entenderla: rigidez, control y búsqueda de dirección.

Empezamos a trabajar sintiendo el control desde el punto de vista de sostenernos. Luego relacionamos la rabia y la creatividad con la idea del General del ejército, presionando contra la pared, aun sabiendo que no se movería, nos íbamos cargando de fuerza y energía, pero nuestra sensación era que eso no nos llevaba a ninguna parte.

Luego hicimos el mismo ejercicio pero esta vez contra "la nada" y vimos que era igual de insatisfactorio, tampoco llevaba a ninguna parte. De hecho contra el aire ni siquiera había un punto hacia el que llevar esa energía.

Después, uno frente al otro jugamos a resistir mano

contra mano y percibimos que hay que revisar el propio empuje en función de la resistencia del contrario. Eso hizo que nos diéramos cuenta de que no podemos ir a tocar a alguien como si fuera una pared, porque no nos podremos relacionar con él. De modo que con menos presión, no nos cargamos tanto y damos tiempo a que se vaya reblandeciendo una zona muy dura. Se trata de ejercer la fuerza suficiente como para que esa persona sea capaz de sentir y llegue un momento en que pueda reaccionar hacia allí.

Esto nos hizo pensar en alguien con dolor de hombro: además de aplicar nuestros conocimientos peleándonos con la zona como si de una pared se tratara, también podemos ir a favor de la contractura, esperar a que se "canse" y se cargue, hasta que el cuerpo tome conciencia, llegue la respiración a esa zona y pueda finalmente soltarse. A partir de ahí ya decidiremos si movilizar o no.

Este concepto, que viene del Shiatsu y Movimiento, nos ayudó a terminar el taller con una idea más real y menos abstracta sobre esta corriente, ya que en ocasiones se cree que reinventamos el tratamiento porque improvisamos. Pero improvisar no quiere decir inventar, improvisar es sencillamente estar abierto a la realidad que tenemos aquí y ahora: adaptar las técnicas aprendidas a mi estado físico y emocional actual, hacia el proceso de esta persona.

Las ideas de improvisación e invención tienen mucho que ver con nuestra forma de entender la Madera: Si eres rígido a la hora de aplicar tus conocimientos, no puedes improvisar, y estás más cerca de inventarte cosas que de ser sincero con la situación.

Este concepto ayudó a erradicar la sensación de que cuando uno no tiene un control estricto sobre sus conocimientos, no puede ir adelante. Precisamente el Shiatsu y Movimiento propone quitarle rigidez al conocimiento, integrándolo a cada uno para que pueda trabajar. Del mismo modo que alguien cocina de maravilla abriendo un libro y siguiendo los pasos indicados, nosotros también cocinamos maravillosamente abriendo la nevera e improvisando sobre su contenido, en función de lo que nos apetece comer en ese momento.

Desde la óptica del Shiatsu y Movimiento este concepto también tiene que ver con el Fuego: escuchar con el Corazón para poder dar lo que el otro necesita contando con lo que yo tengo. Hasta que no aceptamos lo que hay, no existe posibilidad de cambio. Esta idea va muy ligada a la madurez: aceptar algo no tiene porqué hacer que deje de existir, simplemente ya no es conflictivo vivir con ello.

Escuchando a los elementos

✉ Nick Pole

Traducido por Gill Hall e Inma Corrales

Una mujer llega corriendo a tu consulta 20 minutos tarde disculpándose de manera enfadada y está obviamente molesta por haber llegado tan tarde. Tenía demasiadas cosas que solucionar en el trabajo. Lleva su propia empresa y toma los problemas de sus empleados en serio. "Estas cosas pasan...", dices sonriendo y con gesto de "¿qué se puede hacer?", pero eso no le calma en absoluto. Te mira con desaprobación, pasándote su frustración por no haberle escuchado bien. ¿Qué haces? ¡Recuerdas lo que aprendiste en la formación básica, por supuesto! Llevas la atención al Hara y te imaginas una conexión inamovible entre tu y la tierra. Comienza el cambio. Se suaviza su mirada, se sienta y dice.. "No entiendo muy bien todo esto sobre las diferencias entre los hombres y las mujeres, pero lo que sí creo es que a las mujeres se nos da mejor lo de sentirnos culpables cuando no podemos dar a los demás la atención que necesitan". ¡Increíble la información diagnóstica tan valiosa que tienes en tan sólo una frase! Gracias a tu conexión consciente con uno de los Cinco Elementos su Ki ha empezado a moverse, ha comenzado ya el tratamiento.

Al estudiar los Cinco Elementos en relación con la Medicina China, nos acostumbramos a pensar en ellos en términos de síntomas y enfermedad, y también quizá en los diferentes tipos de personalidad caricaturizados: la necesidad con la Tierra, por ejemplo; la risa incontrolada con el Fuego. Sin embargo, cada Elemento ofrece recursos –muy sencillos, muy elementales y muy poderosos– que puedes utilizar mientras escuchas a un cliente, antes y después del tratamiento, además de utilizarlos durante el Shiatsu para influir sobre su Ki. Escuchar con la cualidad característica de un Elemento significa incorporar esta cualidad en la intención, en la respiración y en el Ki. Cada Elemento te ofrece un filtro a través del cual puedes ver lo que está pasando con la energía del cliente. Dependiendo del cliente puede mirar a través de dos o tres filtros y cada uno te ofrece una perspectiva distinta además de transmitir una información diferente a la superficie. Existe una gama enorme de posibilidades con las que jugar, pero con sólo buscar una cualidad clave de cada Elemento puede hacer una diferencia importante en la forma en que experimentas el campo energético de tu cliente y la experiencia del cliente al estar contigo como terapeuta.

Metal

Si el Elemento Metal corresponde, por ejemplo, al espacio personal, al respeto de los límites, intenta visualizar su espacio como un círculo alrededor de él y observa cómo te parece de grande o de pequeño. Si hace falta échate un poco hacia atrás o hacia delante hasta que sientas que es una distancia cómoda para él. A la vez, observa cómo respira y cuándo hace una inhalación o exhalación profunda. Intenta imitarle a la vez que imaginas más espacio en tus pulmones. Con casi total se-

guridad no se dará cuenta de lo que haces, pero a un nivel inconsciente sentirá que se le está dando el espacio que necesita para ser escuchado.

Tierra

Una segunda cualidad crucial en una buena escucha es la "presencia", a lo que se suele llamar "simplemente estar allí". Para mí esto tiene relación con el Elemento Tierra. Imagina que eres una montaña arraigada en la tierra. No tienes prisa por ir a ninguna parte. Suelta cualquier idea de hacer que pase algo. De hecho, cuando escuchas desde la presencia no hace falta prestar demasiada atención a lo que se dice. Si tu cabeza está ocupada en hacer juicios o pensando en qué decir después no estás realmente presente. Atrévete a no concentrarte en las palabras –lo que tengas que escuchar te llegará dé todos modos. Te llevará tiempo acostumbrarte, pero estar realmente presente para alguien de manera firme y centrada le permite estar mucho más presente en sí mismo.

Agua

Mi tercer Elemento en una buena escucha es la quietud y se relaciona con el Agua. El agua quieta refleja cualquier pequeña vibración. Llena un vaso de agua hasta arriba y camina intentando no derramar una gota. Observa como tu atención se concentra al 100% en el agua del vaso y como te ayuda a sentir la quietud por dentro, aún caminando. Esta misma nota de quietud interior es lo que te permite ser verdaderamente sensible a lo que comunica tu cliente. Te das cuenta de pequeños detalles en su tono de voz, los gestos de la cara y del cuerpo que expresan tanto de la realidad de la persona –es lo que da vida a la escucha entre dos personas.

Madera

Hay muchas propiedades asociadas al Elemento Madera: fuerza, flexibilidad, enfoque, visión y crecimiento, por ejemplo, pero como terapeuta... ¿cómo incorporas esta calidad para que pueda ayudar a un cliente a conectar con los recursos propios de la Madera que lleva dentro? Hablando con compañeros del mundo paralelo profesional del "coaching" para ejecutivos y de "Life Coaching" me he dado cuenta de que si la Madera trata sobre el crecimiento y la motivación todo se reduce a... ¿Hasta qué punto creo yo en la capacidad del cliente de conseguir lo que busca en el Shiatsu? Cuando soy yo el cliente, si el terapeuta con el que estoy cree de verdad en mi capacidad de desarrollo y crecimiento, me resulta más fácil reconocer mis bloqueos o mi frustración y dar rienda suelta a la creatividad que me hace falta para seguir avanzando. Creer se relaciona con la idea de que una semilla pequeña puede llegar a ser un árbol maduro en condiciones apropiadas y un poco de suerte. Cuando escuchas a una persona con esta actitud tus preguntas le ayudarán a dejar de pensar en los

problemas (¡que no quiere!) y empezará a pensar de forma positiva sobre lo que sí quiere. Así que, ¿cómo creer en alguien? La capacidad de creer en los demás no se puede fabricar. Te puede ayudar comprobar la posibilidad de tener prejuicios sutiles (todos los tenemos) que puedan dificultar el creer en el potencial de su persona. Luego puedes simplemente abrirte a la idea de que puede lograr lo que quiera conseguir. Hacer que esto forme parte integrante de vuestra relación en el tiempo puede ser poderoso. Investigaciones científicas han demostrado que las expectativas de un profesor sobre un niño pueden modificar el rendimiento de manera dramática del niño. Lo mismo se puede decir de ti y tu confianza en tu cliente.

Fuego

Finalmente, el Elemento Fuego que relaciono con brillar, apertura meditativa del corazón y la cualidad que parece salir de esta "aceptación". Si tienes alguna dificultad en aceptar algo de tu cliente se producirá un bloqueo en el progreso que podéis hacer juntos. El truco está en aplicar la calidad de la aceptación a ti mismo: Asumir que no poder reconocer algo es perfectamente aceptable. Para mí, el Elemento Fuego, más que en los otros Elementos, se trata de darte cuenta de que no hay una verdadera separación entre el cliente y el terapeuta. Va más allá de las palabras –como debe ser– las cualidades verdaderas de los Elementos son sobretodo, infinitas y elementales.

Lo que me encanta al trabajar con los Elementos de esta manera es el momento en que el Elemento tomo control y durante unos instantes eres Tierra, o eres Metal y puedes ver como el cliente responde casi instantáneamente.

En el mundo de los negocios el escuchar se considera una habilidad de menor importancia, aunque esto parezca irónico. Las estadísticas nos dicen la cantidad de días laborables que se pierden por dolores de espalda o contracturas crónicas; me pregunto cuántos millones de euros se pierden al día por no escuchar de verdad. Con poco que se escuche se va muy lejos y si coges la costumbre de dar a la gente un poco de espacio, estar presente, prestar el cien por cien de tu atención, creer

en ellos y quedar todo lo abierto que puedas, para ti y para tu cliente, entonces te darás cuenta de que te resulta cada vez más difícil ignorar la más sensible de las habilidades.

Nick Pole, MRSS (T) tiene su base en "Medical Alternatives" en el noroeste de Londres. También da Shiatsu y PNL a los empleados del Hospital de St. Mary, Paddington. Terminó sus estudios en el Shiatsu College en 1989 y especializó en enseñar técnicas avanzadas de comunicación a terapeutas de Shiatsu y acupuntura. Actualmente imparte un seminario regularmente en Londres llamado "comunicación a través de los cinco elementos".

Pueden contactarle en nickpole@madasafish.com.

Opinión de Inma-Masu

La lectura de Nick me ha hecho, de nuevo, parar. Parar y escuchar. Algo que he ido aprendiendo con la práctica del Shiatsu, pero que viene muy bien recordarlo de vez en cuando. Sencillamente, no hay tiempo para tener prisa. Mi corta experiencia me dice que lo importante en el Shiatsu es nuestra actitud ante el otro. Mi primera lección aprendida: Respeto. Respeto para conmigo y para con el otro. Respeto es aceptarme como soy, no precipitarme, perdonarme, abrirme, escucharme en silencio. Esta actitud es la que proporciona el equilibrio y la tranquilidad para aprender de los signos que vemos y entender su significado. Nos conecta con los Elementos, nos hace ser canales de lo que cada uno de Ellos es.

Lo mismo para con el otro. Respeto es ocuparse del otro, es interesarse por él, es estar presente, el otro es importante, es saber que podemos aprender de la persona que está frente a nosotros. Abrirse es permitirse recibir. Con esta actitud de respeto, escucha abierta sin prejuicios y en silencio, sientes el mensaje en las entrañas, en la médula de los huesos, en el corazón y en la cabeza. Es entonces cuando te dejas llevar por la intuición, hacer cosas de forma natural, "sin querer hacer"; como dice Nick... "dejas que el Elemento tome control y por un momento eres Tierra, o eres Metal.", y es desde ahí desde donde nos relacionamos con el otro.



Escuela Europea de Shiatsu



SEMANA SANTA - CURSO RESIDENCIAL 12 al 16 de abril 2006

El Curso de Iniciación en una semana residencial en Ojén, Sierra de las Nieves, Málaga.

CURSO ESPECIAL DE VERANO 28 de junio al 2 de julio de 2006

en O SEL LING, Centro Budista en las Alpujarras Granadinas abierto a gente con experiencia de Shiatsu.

CURSOS EN ANDALUCIA DURANTE TODO EL AÑO

Málaga, Sevilla, Granada, Córdoba, Cádiz, Jaén. - Formación completa en Shiatsu con un equilibrio entre técnicas prácticas y teoría de medicina oriental y occidental.

CURSOS POSTGRADOS.

Administración en España: Paseo del Nacimiento 30. Ojén 29610 Málaga

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

Shizuko Yamamoto y su "Barefoot" Shiatsu

✶ María Serrano.

Traducido por María José Pedregal

María Serrano nos introduce a esta forma de Shiatsu, parte de nuestra tradición, al tiempo que nos da a conocer el estilo y temperamento de unade sus máximas representantes, Shizuko Yamamoto.

En el verano de 1993 fui a California para estudiar con Shizuko Yamamoto y Patrick McCarty. Aquel curso podía ser el último de Shizuko, que ya tenía una avanzada edad, y yo no quería perderlo. El curso duró seis semanas, y fue realmente intenso. Las clases empezaban a las 9.00 de la mañana y a veces se prolongaban hasta las 10.00 de la noche. Lo único que puedo decir es que disfruté todos y cada uno de los minutos que duró.

Shizuko Yamamoto es una mujer fuera de serie que está a punto de cumplir ochenta años. Nació en Japón, en un momento en que el tradicional modo de vida japonés vacilaba ante los empujes de la cultura y la medicina occidentales, que habían traspasado recientemente sus fronteras.

El interés de Shizuko por la medicina oriental fue el resultado de una experiencia personal. Ninguno de los métodos de la medicina occidental ni siquiera las diez operaciones que sufrió pudo ayudarla a recuperar la visión que estaba perdiendo; bastaron unas cuantas sesiones de Shiatsu tradicional para que experimentara una gran mejoría. Durante su recuperación, empezó a estudiar Macrobiótica con George Ohsawa, Yoga, Shiatsu, Acupuntura y Seitai, así como Medicina China y Aikido. En 1965, George Ohsawa le sugirió que se trasladase a Estados Unidos, y así lo hizo. Allí trabajaría con dos compatriotas suyos, Michio y Aveline Kushi. En los treinta y seis años que han transcurrido desde entonces hasta ahora, Shizuko ha tratado a decenas de miles de personas. Tomando como base su experiencia, creó su propio método de macrobiótica "Barefoot" Shiatsu, que más tarde enseñaría a otros: primero, en los Estados

Unidos y luego, en Europa, América Latina y otros lugares.

El método evolucionó según crecía su experiencia como sanadora, hasta llegar a ser lo que es hoy: una combinación de «Barefoot» Shiatsu, la comprensión intuitiva de la raíz de los problemas de la gente y la importancia dada a la alimentación y los hábitos de vida cotidianos. Es significativo el hecho de que Shizuko estimule a las personas a que busquen la causa de su enfermedad o

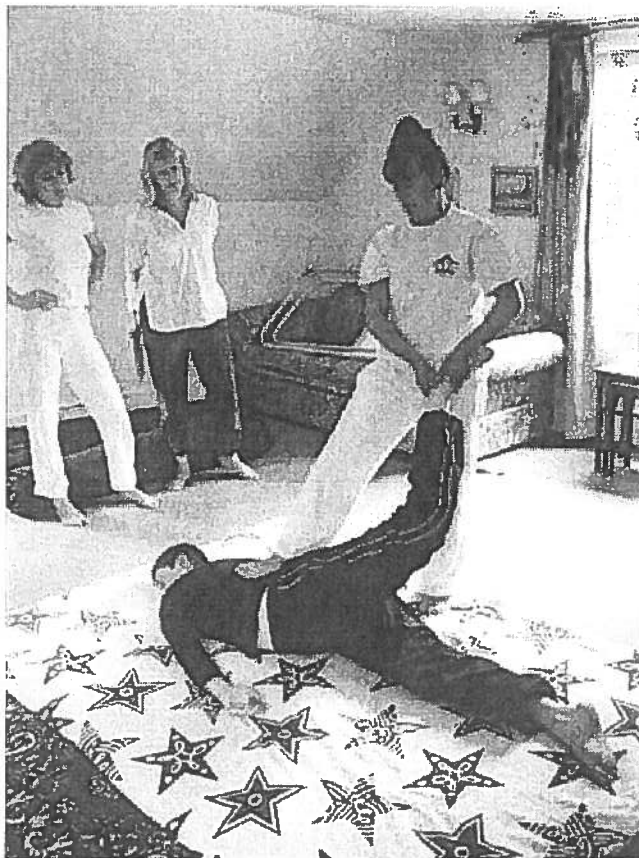
su infelicidad, y les proponga métodos naturales para cambiar y mejorar. Según ella, "el que practica "Barefoot" Shiatsu ha de darle a la gente una orientación clara. Shiatsu no cura por completo, sino que despierta el poder de curación que todos tenemos. Sólo nosotros podemos curarnos a nosotros mismos".

"Barefoot" Shiatsu nació en respuesta a la situación en que se encontró Shizuko al trasladarse a Nueva York, una de las ciudades más dinámicas de la tierra. La última vez que estuve allí, en 1998, me invitó a asistir a su consulta, que mantenía abierta a pesar de sus problemas de visión. Ver trabajar a una maestra como ella es algo excepcional. Parecería que algo de su inspiración se transmite a los que la observan. El estilo de Shizuko era intuitivo, vigoroso y muy cáli-

do. Los que recibían sus tratamientos se beneficiaban de esas cualidades.

Shiatsu con los pies

Mientras que en Shiatsu tradicional se utilizan sólo las manos y los dedos como herramienta de trabajo, en "Barefoot" Shiatsu se utilizan también los pies, que, por cierto, pueden llegar a adquirir tanta sensibilidad como las manos y hacer posible un tratamiento a la vez equilibrado y profundo. La coordinación de la respiración del que da el tratamiento y del que lo recibe es muy importante, pues permite canalizar el volumen de energía necesario en el proceso de sanación. Si a esto sumamos el vigor característico de "Barefoot" Shiatsu con los pies y algunas técnicas de estiramiento en profundi-



dad, tendremos todos los factores necesarios para ayudar a las personas a recobrar o mantener su equilibrio. "Barefoot" Shiatsu no es sólo una técnica, sino un medio para aprender a cuidarnos, a estar más sanos y a vivir en armonía con el mundo que nos rodea. Esto lo conseguiremos con una alimentación adecuada, ejercicio, meditación y el cultivo de la confianza en nosotros mismos.

El objetivo de «Barefoot» Shiatsu es tratar a la persona en su totalidad, su mente y su cuerpo. Para conseguirlo, el terapeuta usa todo su cuerpo. En palabras de Shizuko, "la totalidad da como resultado totalidad". Esto se hace evidente en el diagnóstico de un tratamiento de "Barefoot" Shiatsu, pues en él son fundamentales la conexión entre todas las cosas y la intuición. Si "sentimos" cuáles son los desequilibrios energéticos, el tratamiento es mucho más eficaz, sobre todo si éste se complementa con recomendaciones sobre hábitos de vida, alimentación, respiración, movimiento, ejercicio, meditación, etc. "Después de haber tratado a muchas personas durante muchos años, nos hemos dado cuenta de que con este estilo de Shiatsu, que presta atención a aspectos de la vida cotidiana, las personas superan más rápidamente el dolor y el sufrimiento. Y no sólo es bueno para el que recibe, sino también para el que da", dice Shizuko.

En armonía con las fuerzas del Universo

Hay muchos libros y talleres para aprender técnicas de Shiatsu. La técnica es importante, pero también lo es conocer las causas verdaderas de la salud y la enfermedad, para así poder actuar sobre ellas con éxito. Cuando estudiaba con Shizuko Yamamoto, solía decirnos que las técnicas que aprendíamos debían estar en armonía con las grandes fuerzas del Universo. Su claridad era tan grande, que yo acepté este supuesto implícitamente, aunque no entendiera muy bien qué significaba "armonía con las fuerzas del Universo" o "vivir de acuerdo con la Naturaleza". Sólo más tarde habría de captar la verdad y sabiduría de su observación.

"Barefoot" Shiatsu ha sido parte esencial de mi práctica

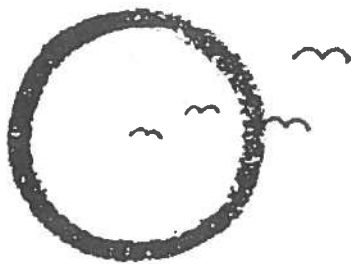
de Shiatsu desde mis comienzos, y sobre todo entonces. No sé por qué, en aquella época, el 70% de mis clientes eran hombres jóvenes con una musculatura rígida. Para tratar esta condición Jitsu, común en el mundo occidental, donde se consume una gran cantidad de productos de origen animal, lo más indicado era un tipo de tratamiento vigoroso, que ayudase a aflojar y soltar. En "Barefoot" Shiatsu, el contacto es firme, prolongado y controlado, y eso era lo que mis clientes y yo necesitábamos: ellos salían fortalecidos del tratamiento y yo no me había cansado. Dada mi estructura corporal, esto no hubiera sido posible con otras técnicas que las de «Barefoot» Shiatsu usando los pies. Y algo muy importante, mi capacidad de concentración y conexión con el cliente y sus necesidades, no se veían alteradas durante este tipo de tratamiento.

Debo decir, sin embargo, que no sólo practico "Barefoot" Shiatsu. A veces, lo más adecuado es el estilo Zen o Masunaga. Como siempre, depende de la persona y el momento. "Barefoot" Shiatsu con los pies es un instrumento poderoso y merece la pena poder echar mano de él. Yo siempre lo recomiendo a mis amigos y colegas de Shiatsu si se quejan de dolor en las rodillas, muñecas, dedos.

Trabajar con todo el cuerpo y en todo el cuerpo, la respiración del que da y el que recibe en armonía, genera un sentimiento de bienestar y plenitud. En palabras de Shizuko, "ambos, el que da y el que recibe Shiatsu, suelen tener una sonrisa en los labios al terminar el tratamiento. Y no es de extrañar".

Este artículo apareció en nº 78 de "Shiatsu Society News" en verano del 2001.

María Serrano vive en Londres desde 1990. Allí estudió Shiatsu y Macrobiótica. Es profesora en "The British School of Shiatsu-Do" desde 1996. Imparte seminarios y cursos de "Barefoot" Shiatsu por toda Europa, sola y con Shizuko Yamamoto y Patrick McCarty. María fue uno de los ponentes principales del Congreso de Shiatsu en Inglaterra en Octubre del 2004. Va a dar su primer Seminario en España durante el año en curso. Para más información poneros en contacto con María José y Barry (Tfno. 916 368 128; barrymariajose@hotmail.com).



SHIATSU

EL ARTE DEL CON-TACTO

- ★ Curso de formación
- ★ Retiro en verano
- ★ Sesiones de tratamiento

Asociación Navarra de Shiatsu

948 36 37 21 / shiatsunavarra@yahoo.es

Shiatsu: Calidad de vida para mayores

✎ Merce Castro Luis

Deseo transmitir, a través del presente artículo, una grata experiencia en el desarrollo del taller "Shiatsu: calidad de vida para mayores", que se viene impartiendo en diferentes Centros y Asociaciones de mayores de la isla de Tenerife (Canarias).

Este taller forma parte de un proyecto que se denomina "Mente sana Cuerpo Sano", en el que también se imparte, además del mencionado, una serie de talleres que potencian la actividad física, los hábitos de salud, el fomento de la lectura y la escritura, el desarrollo socio afectivo y cognitivo y la autoestima, entre otros, todo ello dentro del Programa Ansina del Instituto Insular de Atención Social y Socio sanitaria del Cabildo Insular de Tenerife (IASS).

Por las características que tienen tanto el auto masaje como los estiramientos y al ser unos ejercicios suaves y pausados, se convierte en ideal para la práctica de las personas mayores, aportándoles la relajación de los músculos, activando su circulación sanguínea y, como consecuencia, mejorando de forma notable los dolores de las extremidades inferiores, así como las varices y las dificultades en la circulación.

Desde este convencimiento, tanto de los beneficios de la práctica continuada del Shiatsu como de las potencialidades que tienen las personas mayores, surge la inquietud y el deseo de impartir unos talleres en ese sentido.

En la actualidad existen muchas terapias manuales pero desde que conocí y estude Shiatsu he creído que esta técnica tenía mucho que aportar a las personas mayores, tal es así, que mi proyecto del tercer nivel de Shiatsu lo titulé SHIATSU: CALIDAD DE VIDA PARA MAYORES. De este modo y por la experiencia personal y colectiva acumulada hasta la fecha, puedo afirmar que la práctica continuada de estos ejercicios contribuye y aporta bienestar, serenidad, salud, paz y alegría, sin descartar los beneficios lleva consigo la dinámica de trabajo colectivo que se crea, favoreciendo el aspecto afectivo-social y comunitario que supone trabajar en grupo.

La dinámica del taller de Shiatsu en todos y cada uno de los diez centros en los que se ha venido desarrollando dura entre una hora y media y dos horas. El taller se realiza un día a la semana, en grupos de entre 10 a 25 personas.

Estos talleres comenzaron en junio de 2005 y se prevé culminar en esta primera fase en octubre del mismo año. Hasta la fecha, después de casi cinco meses de intensa actividad y estrecha colaboración por parte de todos los asistentes a los talleres, puedo afirmar que, desde el punto de vista físico, ha permitido mejorar la flexibilidad, agilidad, alivio en diferentes patologías, adquirir coordinación psicomotriz, equilibrio y mejorar en la sensibilidad de las personas mayores que han asistido

con regularidad.

Al comienzo insistí de forma reiterada en que hay que ir al taller con ropa holgada y cómoda, preferentemente de algodón u otra fibra natural, habiendo realizado la digestión -preferentemente les recomendaba sólo tomar una comida ligera, por lo menos dos horas antes de acudir a la sesión y no tomar alcohol ni otros estimulantes-. Asimismo, para que los efectos del trabajo se dejen notar en el cuerpo, la mente y el espíritu suelo recomendar una asistencia continuada.

A los asistentes los hice partícipes de los objetivos que se perseguían con este taller, que en síntesis son los siguientes:

- 1º. Promocionar y mejorar la salud.
- 2º. Mejorar la calidad de vida.
- 3º. Favorecer una vida energética, armónica, con equilibrio, seguridad y bienestar.
- 4º. Fomentar hábitos de vida saludables.
- 5º. Fomentar las relaciones de compañerismo.
- 6º. Favorecer la confianza y la autoestima.
- 7º. Reconocer las peculiaridades del cuerpo

Para alcanzar estos objetivos, se han estructurado unos contenidos, que en síntesis son los siguientes:

- 1º. Técnicas de auto masaje (Do-In) en las diferentes partes del cuerpo.
- 2º. Asanas (posturas) para conseguir estirar los meridianos.
- 3º. Técnicas de relajación.
- 4º. Técnicas de respiración.
- 5º. Técnicas de Shiatsu aplicadas a nivel individual y hacia los demás, para aliviar las dolencias más comunes y revitalizar el cuerpo y la mente.

Con el objeto de que se desarrolle con la mejor dinámica, este taller es fundamentalmente práctico, activo y participativo. Se ha trabajado en grupo, teniendo siempre en cuenta las necesidades específicas de cada persona, así como sus patologías y características personales. En algún momento se incluyen algunos contenidos teóricos para la mejor comprensión del trabajo que se hace y también para mejorar la práctica.

Al comienzo de las sesiones les he venido explicando que es importante conocer la situación de partida de cada uno, que el trabajo que hacemos no es competitivo cada cual verá sus beneficios particulares según las características y patologías que tenga. He podido observar cómo se van flexibilizando los músculos de los mayores cuando estiramos los meridianos del pulmón e intestino grueso así como el meridiano del corazón o el intestino delgado, etc.

Y así, hemos establecido una rutina de la sesión de trabajo con el objeto de que se vayan interiorizando los

ejercicios que hacemos y luego cada uno de ellos pueden ser realizados en distintos momentos de la vida cotidiana, pudiendo comprobar por las manifestaciones de las asistentes que así está ocurriendo.

Después de intercambiar impresiones, comenzamos el auto masaje desde la cabeza, pasando por el tórax, los brazos hasta las extremidades inferiores. Hacemos también masaje en pareja y en grupo, pasando luego a los estiramientos de los meridianos, tanto en las extremidades superiores como inferiores, así como laterales. Finalizamos la sesión con la relajación y el mensaje de gratitud.

Insisto de manera reiterada en cada uno de los ejercicios en su razón de ser, los beneficios que aporta y hago hincapié en la importancia de la respiración y la conexión del Hara. Cuando trabajamos en pareja, les recalco que es tan importante dar como estar en disposición de recibir. Forman parte también de esta dinámica la aportación de consejos sanos sobre alimentación, actitudes frente acontecimientos cotidianos de la vida para una mejor calidad de vida, así como lecturas y reflexiones.

He podido comprobar los beneficios que sobre patologías habituales en los mayores tiene el Shiatsu, como por ejemplo el masaje abdominal con respecto al estreñimiento crónico y las flatulencias intestinales. De la misma manera, con respecto a la corrección de posturas inadecuadas, comprobándose por parte de las mismas beneficiarias del taller, cómo han corregido y mejorado las tensiones y las malas posturas.

Desde el punto de vista psíquico, ha favorecido una actitud positiva hacia nosotras y hacia los demás. Han ido paulatinamente desapareciendo de forma progresiva las tensiones psicológicas, mejorando la concentración, la memoria, la confianza, la intuición, el sueño, etc.

Han sido más de un centenar de mujeres mayores del norte de la isla de Tenerife las que se han visto beneficiadas por esta actividad gracias a la sensibilidad del Cabildo Insular de Tenerife y a su apuesta por proyectos innovadores que contribuyan al bienestar general de los mayores y, en definitiva, a su calidad de vida.

Mi deseo es que este taller pueda tener continuidad a lo largo de los proyectos anuales que se contemplan en la programación y que de las políticas sociales se continúen desarrollando en los próximos años, aunque sería recomendable revisar la periodicidad de las sesiones semanales, de cara a la mayor y mejor obtención de beneficios por parte de las personas mayores asistentes a las mismas.

Para culminar este artículo, quisiera enviar un mensaje de gratitud a todas las mujeres que han asistido a este taller por el entusiasmo y la motivación que han mostrado, así como por la experiencia y la sabiduría que me han transmitido a través de las sugerencias y propuestas que he recibido a lo largo de las sesiones de trabajo. Todo ello me ha enriquecido como profesional del Shiatsu. A todas ellas, muchas gracias.



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

Nos escriben

Para éste número hemos recibido una carta de Ralf Seiffert de la Asociación Navarra de Shiatsu; pasamos a transcribirla, aunque hemos corregido posibles errores, creemos haber sido fieles a la esencia de la misma.

Queridas compañeras, queridos compañeros!

Me dirijo a vosotras/os a raíz de haber leído el artículo de Inma Bonet en el último Boletín, nº 22. Se trata de las "Noticias de la Asamblea General de APSE".

Antes de todo quería dar las gracias a Inma, porque es la primera vez que en un boletín se hace público que no sólo hay voces a favor de la regulación del Shiatsu. Para los que no me conocen; aunque no he aparecido ya en los últimos 4 años en las asambleas, anteriormente si he estado presente, incluso antes de la constitución de APSE. He sido también miembro de la junta durante un año.

Mi motivo para escribir esta carta no es juzgar a nadie, ni para decir que yo estoy en lo cierto, no toméis a nivel personal mis reflexiones, intento expresar solamente lo que pide salir de mi interior.

Regulación

Muy a menudo, para comprender la esencia de un tema, es más útil reducir amplios conceptos y complicados contenidos a lo básico de un mensaje, esto también lo podemos hacer ahora. Si me dejo llevar por las imágenes que salen pensando en la palabra "Regulación", se me ocurre la siguiente parábola:

Surge un río; natural, como los que antaño había también en éste país, buscándose el camino desde la montaña al mar, siempre moviéndose por los terrenos de menos resistencia, formando meandros, corriendo deprisa en algunas partes, en otras, más despacio, con mayor profundidad; también hay lugares donde el agua queda estancada, huele mal, parece casi muerta; pero no es así, todo está lleno de vida; hay todo tipo de peces y plantas y, cuando llueve, se desborda alimentando sus alrededores de agua y vida.

Viene el hombre para "regular" el cauce del río, lo hace más recto, construye diques. ¿Con qué motivo? ¿Por qué necesita el hombre regular el curso natural del río? El hombre necesita un río controlable, humanizado, que no se desborde por las lluvias y que le dé la posibilidad de poder regar con sus aguas durante todo el año. Sin embargo, ¿sigue siendo el mismo río, o le han robado su esencia?

También deberíamos preguntarnos: ¿Por qué necesitamos esa regulación y, cuales van a ser sus consecuencias? ¿Quién necesita esa regulación?. En el caso del río estamos hablando en términos de control, poder sobre la naturaleza, ventajas económicas y omnipotencia. En el caso del Shiatsu: ¿quizás estamos hablando de lo mismo?

Es cierto que, con el auge del shiatsu habrá cada vez más gente que, mal preparada, haga uso de la palabra, para aprovechar la racha. ¿Pero, no tenemos con APSE una organización que puede dar orientación a los que

buscan practicantes o escuelas que cumplan ciertos requisitos?.

¿No nos sentimos lo suficiente libres para poder aceptar la posibilidad de equivocación en la decisión de acudir a un terapeuta?. ¿Qué tipo de río queremos, cual es nuestra visión del shiatsu?

Si preferimos el río regulado al natural, deberíamos preguntarnos: ¿Tengo miedo ante lo desconocido?. ¿Po qué necesito yo personalmente la seguridad del control?

¿Una regulación significa automáticamente una mejora en la enseñanza del shiatsu?. ¿A que precio nos vamos a someter al dominio de la administración?. ¿Estamos vendiendo el shiatsu?.

Según mi experiencia, entender la esencia del shiatsu, cuesta muchos años de práctica y requiere una entrega cada vez más total del practicante.

Esa es la esencia del Shiatsu. Cuanto más profundizas en ti, soltando nudos físicos, emocionales y mentales, más shiatsu estás haciendo. Y es ese también el terreno en el que la mayoría de los practicantes fracasa. No son las técnicas, ni la M.T.C., ni siquiera las posturas. Es el propio Ego el que nos impide llegar más allá de ejecutar una simple técnica corporal.

¿Ha habido alguna vez una administración de cualquier estado y gobierno, con interés de enseñarles a la gente como entrar en contacto con su interior y empezar a liberarse?. Imposible.

En este sentido es interesante lo que pone el artículo de Inma: "el número de horas aumentará y también la cantidad de conocimientos, especialmente en Anatomía".

¿Es eso lo que necesita el Shiatsu?. ¿Para qué y para quien más conocimientos?.

Es justamente lo contrario de lo que necesita el shiatsu y lo contrario de lo que es el shiatsu.

Necesitamos comprendernos mas a nosotros mismos, antes de empezar a empujar a la gente con el pulgar. El proceso de aprendizaje es un proceso de comprensión y de concienciación principalmente. Todo lo demás son adornos.

Entonces hay que preguntarse: ¿Será posible llevar una enseñanza de la esencia del shiatsu a cabo, si así lo quiero, dentro del régimen de una formación regulada?.

Vamos a entrar en una fase muy interesante en la que nuestro tan entusiastamente pronunciado amor por el shiatsu, se va a poner a prueba.

¿Seremos capaces de seguir estando en contacto con esa esencia del shiatsu en tiempos de presión, corrupción y comercialización?

Eso es tarea de cada uno de nosotros, de observar con toda sinceridad si realmente he comprendido el mensaje del Espíritu del Shiatsu y hasta que punto soy capaz de integrarlo a mi vida cotidiana.

¡Que fluya el río!

Os mando un fuerte abrazo y, gracias por leer

La expansión: un viaje hacia una forma de expresión

✍ **Claudia Carrasquillo**

Expansión: [e(k) spansjón]. 1. Acción o resultado de expandir(se). 3. Actividad u otra cosa que alguien hace para expandirse. Excelente periodo de la vida para descubrir cosas, abrir nuevos mundos y buscar una expansión.

Gran diccionario de uso del español actual

Difusión, desarrollo, crecimiento. Esto fue lo que vivimos durante las jornadas los días 23, 24 y 25 de Septiembre de 2005, los estudiantes de 1º, 2º y 3º año de Shiatsu de la escuela SHIATSU LEVANTE. Experiencia vital que queremos compartir a través del siguiente artículo. Con las diversas descripciones que hacemos tanto del lugar como de los ejercicios realizados queremos invitar a los/las lectores/as para que se sientan parte de este viaje.

Iniciamos nuestro relato describiendo el espacio en el cual compartimos los tres días. Nos hospedamos en el Hostal "El Molino del Río" que se encuentra situado en Caravaca de la Cruz. Entorno montañoso ubicado al noroeste de la Región de Murcia, situado en plena naturaleza en un paisaje que forma el cañón del río Argos de 125 millones de años. El agua del manantial recorre todo el lugar. El origen del Molino data de los primeros años del siglo XVI y fue un centro de trueque económico y cultural donde acudían gentes de toda la comarca. Este fue el lugar que nos sirvió como escenario.

Así describe la zona un compañero de viaje:

"Caravaca es un lugar considerado centro energético desde hace siglos. Este sitio es parte de una falla geológica, es zona de terremotos, formada por yuxtaposiciones de rocas metamórficas (formadas por sedimentación) que han salido del fondo del mar. Es zona de muchos fósiles. Fósil es una palabra que significa: vida desde hace mucho tiempo. Estamos en una zona vieja, antigua, muy próxima al origen de la vida. Tenemos todos los elementos posibles a nuestro alcance. Desde el riachuelo hasta el aire que parece más diáfano que en cualquier otro sitio. Aquí, la energía parece que saliera del fondo de la tierra".¹

Con este lugar como escenario realizamos el trabajo y dimos cumplimiento a uno de los objetivos del encuentro: "profundizar en la respiración y la expansión". Con el relato titulado "De la preocupación por la Técnica a la expansión de Ki" realizado por un compañero, podemos acercarnos a la forma como se vivió uno de los talleres:

"Desde el principio empezamos a trabajar con la energía, aprovechando el magnífico entorno que nos ofreció 'El Molino'. Para disfrutar mejor lo que nos da la naturaleza cambiamos la ubicación del taller, previsto inicialmente en el lugar donde hacíamos la cena, para

trabajar directamente sobre la hierba y sentir el soporte de la tierra.

Los ejercicios iniciales de GYOKI, ampliando y expandiendo la energía entre nuestras manos con la respiración, dieron paso a trabajar sintonizando con la energía del receptor e incorporando su "globo energético" en el nuestro, ampliando y expandiendo la energía entre nuestras manos con GYOKI.

El objetivo del taller era localizar las zonas en las que se bloqueaba la respiración del receptor para posteriormente tratar que fluyera de forma armónica, colocando una mano en la zona bloqueada y otra en la parte a la que intuitivamente nos llevaba la energía. Una vez posicionadas las manos se trataba de desbloquear la respiración del receptor a través de nuestra propia respiración y la expansión energética. El resultado del taller fue fantástico a la vez que desconcertante para aquellos que tenían más práctica en "shiatsu físico" basado en puntos y meridianos, pero para todos y todas supone un nuevo camino y un reto personal"²

Igualmente, el trabajo de los talleres estuvo acompañado de ejercicios previos en donde se exploraba de manera individual y en pareja las conexiones energéticas. Con la siguiente narración una compañera nos comparte su vivencia:

"La vivencia que he tenido es sentir que cuando Luis pone las manos, el cuerpo va soltando la tensión y cuando ha retirado las manos me he dado cuenta que éramos uno y he sentido pérdida de equilibrio, hasta que he tenido que volver a mi centro. Cuando he entrado en contacto con él he sentido como un imán que se pega a mi mano, entonces era como que energéticamente no me podía separar. Después él me ha comentado que al retirarme ha perdido el equilibrio y también ha tenido que centrarse. Además que mis manos colocadas en su espalda habían hecho contacto con su hara".³

Por otro lado, y aprovechando la naturaleza (así como lo hicieron nuestros antepasados), se planteó como objetivo de la jornada "sentir la conexión con los elementos de la naturaleza, reconocerlos y reconocerse con ellos interna y externamente, ya que los cinco elementos que no son mas que movimiento en expansión (Yin) y en contracción (Yang).

La experiencia vivida por una de nuestras compañeras la expresa de la siguiente forma:

"De una forma espontánea surge ir a vivenciar los 5 elementos ahí en el río. Empezamos con el elemento agua, yo lo que percibí es que los elementos los has estado rumiando, aprendiendo, pero ante la realidad palpable, el río estaba allí haciendo sus ruidos, sus sonidos. Entonces decidimos hablar de los elementos desde las sensaciones y empezó lo mágico porque las palabras han salido solas. Hubo un momento de pánico,

¿pero que pasa, me salen solas?. Por ejemplo, mirando el agua y la fluidez, la calma pero a la vez es dura, fuerte, potente, siempre fluyendo y en una dirección: la vida. ¿Cómo nos veíamos dentro del elemento agua? Desde lo personal la falta de fluidez, oponiéndome a la corriente y colocando mis diques. Era como si el río te estuviera hablando: donde está la belleza si le pones diques.

La madera, los pájaros, había vitalidad, en un momento dado te sentías protegida a todos los niveles. En un momento salió la esperanza, la tierra, por eso se llama verde esperanza. Que diferencia mirar la montaña y la vegetación y de pronto el elemento metal y entonces el metal tenía sus bondades, el punto siempre fijo de referencia, solidez. Ha sido la primera vez que al hablar de los elementos habla la naturaleza. Nos hemos sentido queridos⁴.

En general lo que pudimos vivenciar con el trabajo es la armonía a través de la respiración. Es el espacio y la conexión que se crea entre las dos manos que tienen un efecto en la totalidad. Igualmente, la importancia de la vista general del cuerpo, la escucha sobre uno mismo. Además, es la vinculación de la otra persona en tu propio espacio. Es un trabajo sutil y profundo.

Es importante resaltar que al obtener un nuevo conocimiento se crean preguntas y reflexiones, aspecto que también era objetivo del encuentro: "dejar tiempo para la reflexión grupal e individual". Creemos que es importante dejar plantadas las preguntas y reflexiones que surgieron durante estos días como una forma de continuar analizando estos nuevos elementos:

-¿Cómo incorporar este planteamiento a lo que venimos trabajando?

-¿El SEIKI es tratamiento y diagnóstico al mismo tiempo?

-¿Se puede aplicar con otras técnicas?

Lo que si nos queda más claro es que "es un nuevo reto por delante", es un reto, un camino y un viaje que nos ubica en otros lugares del conocimiento. Nos ubica en la necesidad de abrir y abrirnos a otras formas de conocer desde la piel, el corazón, el vientre, los pies, las manos, la intuición. Es necesario ampliar nuestra

percepción y abrir de nuevo los sentidos.

El trabajo realizado durante este fin de semana estuvo acompañado de momentos especiales en los cuales compartimos: comidas, caminatas, conversaciones, risas, miedos, incertidumbres, preguntas, conexiones. Podríamos decir, como todo ritual, que el viaje que hemos emprendido hacia la expansión tuvo tres momentos continuos pero a la vez diferenciados: se abrió, se vivió una experiencia central y se cerró. Ya que todo ritual es un círculo.

"Después de leer el artículo y recordar, la sensación que a mí me quedó después de las prácticas en el retiro es sentir como somos capaces de integrarnos con otra persona de acogerla en nuestro espacio en nuestra sensación, como intuimos que es lo que está mal y como al final si charlamos vemos que hemos sentido las mismas cosas. Cuanto practicaba con alguien, con solo mirar o al tocar, tenía unas sensaciones respecto a como se encontraba la persona física o emocionalmente, donde tenía más o menos carga en su cuerpo, o donde sentía simplemente vacío. Esas sensaciones las contrastaba con el compañero al final, y curiosamente eran coincidentes"

"¡Fantástico! Expansión... ¿algo antagónico al egoísmo? Para mí las personas egoístas (o excesivamente egoístas) no son capaces de expandirse, solo son capaces de sentir su cuerpo sus sensaciones sus necesidades... solo se duelen a si mismas... Esto solo es una reflexión ahí queda para quien quiera comentarla".

Finalmente, esto no es más que una invitación para que podamos fluir como los manantiales de agua que nos acompañaron durante estos días y para que descubramos nuevas cosas y abramos nuevos mundos.

¹ Descripción realizada por Antonio Baeza

² Descripción realizada por Luis

³ Descripción realizada por Loli

⁴ Descripción realizada por Paca.

*(Más información sobre GYOKI y SEIKI en Internet: <http://www.positivehealth.com/test/articles.asp?i=1493&b=1>

Vacaciones

"Mujer, madre y trabajadora"

Vacaciones creativas de salud y bienestar

Shiatsu, Arte-terapia, Do-In, Relajación, Natación. Música...

Del 6 al 9 de julio; Molino del Río, Caravaca, Residencial.

Los cinco elementos de la naturaleza en su relación con nosotros

Trabajo energético y armonización psico-física.

Curso Básico Residencial Shiatsu Levante en colaboración con el Molino del Río.

Del 10 a 16 de julio en el Molino del Río.

Cursos de iniciación

21, 22 y 23 de abril en Lorca. 6 y 7 de mayo en Murcia.

Shiatsu para parejas

17 y 18 de junio; Molino del Río.

Do-In y Shiatsu para mí y mi familia

Los martes de 10 a 12 hrs. Murcia.

Formación profesional

Comienzo; Octubre 2006. Hablaremos español, inglés y alemán.



SHIATSU LEVANTE

Escuela y Centro Terapéutico de Shiatsu

TEL. 968 840 193 - 606 547 070

WWW.SHIATSU-LEVANTE.COM INFO@SHIATSU-LEVANTE.COM

Noticias de la FES

Febrero 2006

Una de las funciones de la FES es de actuar al nivel de la Comunidad Europea para influir positivamente en el proceso de regulación de Shiatsu al nivel Nacional. No hay posibilidad a corto plazo de legislación europea sobre Shiatsu pero la perspectiva europea siempre tiene influencia sobre la legislación nacional y regional.

La FES ha unido con otros grupos europeos en formar EFCAM, el Forum para la Medicina Complementaria y Alternativa. En este momento la CE esta decidiendo como repartir dinero para la investigación (Séptimo Programa 2007-13). Estamos trabajando para influir en este proceso y conseguir que hay fondos específicamente asignado a la investigación de la Medicina Complementaria y Alternativa. Hay posibilidades de conseguirlo, aunque como siempre, cuando estamos hablando de dinero, hay muchos intereses en juego.

Hemos visto con nuestro propio Proyecto de Investigación que la investigación es cara. Ha sido difícil emprender utilizando solo nuestros propios fondos. La investigación es importante no solamente por el apoyo que nos puede dar en promocionar el Shiatsu sino también como influencia sobre el proceso de regulación.

Los políticos están principalmente interesados en dos cosas, la seguridad (no quieren regular algo que luego va a dar problemas) y la relación efectividad/coste (con una población envejeciendo los servicios de salud tienen grandes problemas con los costes de tratamien-

tos). Solamente podemos mostrar la seguridad y eficacia de los métodos de salud natural con investigaciones rigurosas y modernas.

Al nivel de la Comisión Europea hay una visión de salud limitada pero también un gran deseo de poner la salud en el centro de la agenda Europea y aumentar la participación de los ciudadanos en el proceso. Es un momento en que nuestras presiones pueden tener un efecto importante.

Proyecto de Investigación

Nuestro propio proyecto hemos pagado con nuestros propios esfuerzos, sin fondos europeos. Esta en marcha ya en Inglaterra pero hace falta mas participación de terapeutas aquí en España. Gracias si has apuntado aunque necesitamos mas gente participando, depende de vosotros. Ponte las pilas, llámame (952 88 13 74), mándame un email (shiatsu@terra.es) participa. Un abrazo muy fuerte.

✉ Brian Carling representante de APSE en la Federación Europea de Shiatsu (FES) y Presidente de la FES.

Centros asociados a A.P.S.E.

Amigos del Shiatsu

Escuela Europea de Shiatsu

Escola de Shiatsu i Moviment

Escuela Internacional de Shiatsu

Escuela de Shiatsu Levante

Escuela Zenit Shiatsu

Escuela Sol y Luna

Escuela Habalkagual

Escuela Hara Shiatsu

Noticias de la Junta

Gill Hall. Presidenta

Saludos a todos/as,

Desde la Junta Directiva volvemos a dar la bienvenida a nuevas escuelas a APSE. Según lo acordado en la asamblea de septiembre 2005, basándonos en los requisitos mínimos actualizados que APSE considera para el programa de formación de las escuelas asociadas decidimos aceptar las peticiones de las escuelas de Habalkagual, de Málaga y de Hara Shiatsu, de Madrid y de la escuela de Valencia, ubicada en el centro Yoga Yoga. Parece indicar claramente que el interés en el Shiatsu de calidad crece continuamente. Me anima enormemente en estos momentos de tanto cambio.

Y con este cambio va la regulación de las Terapias Naturales. Esperamos noticias definitivas desde Catalunya y en el gobierno central ya ha habido movimiento. El Ministerio de Educación y Ciencias ha pedido técnicos expertos de la Mesa de Unidad de la Salud Natural (de la cual forma parte APSE) y de COFENAT con el fin de crear planes de formación para las terapias naturales. No esperábamos que fuera así, pero si sigue su curso será una manera de hacer oficial a las terapias naturales. Os mantendremos informados.

De la última reunión de la Junta debemos destacar que por fin tendremos una pagina web nueva dentro de unas semanas. El Portal desaparecerá, principalmente por falta de voluntarios técnicos para su mantenimiento y la dirección seguirá igual. Si no lo sabéis aún es www.shiatsu-es.com si tenéis alguna fotografía relacionada con el Shiatsu mándanosla y la colgaremos en la galería. Por ahora a la dirección de Luisa Vico, nuestra coordinadora de la pagina web en

elshiatsuxinbao@yahoo.es

Para cuando recibáis este nuevo boletín habremos pasado el cobro de la cuota anual. Vuelvo repetir como siempre que si hay algún problema, incluso si ves que no te hemos cobrado (aun que no será un problema para ti) y eres socio profesional llámale a Cristina en el 914294989 y si piensas darte de baja, por favor, avísanos primero. Rechazando el cobro nos implica una comisión doble a nosotros. Aprovecho este momento para recordaros de avisarnos de cambios de datos y mandarnos direcciones de correo electrónico. Si eres socio profesional y por alguna razón no tienes carnet, dale un toque a Cristina en el 914294989 o mándame un correo gill_cb_hall@yahoo.es

Espero que los que habéis ido a los seminarios de intercambio de profes habéis disfrutado mucho en el aprender y compartir. Si queréis hacer algún comentario al respecto, tenemos el foro en la web. No dudáis en usarlo.

Desde la Junta me gustaría daros las gracias a los que os habéis ofrecido voluntarios para participar en el Estudio Europeo de Shiatsu. Habéis sido pocos pero valiosos. Si algún terapeuta no recibió su carta, pidiéndole su participación llámale a Cristina, (ya sabéis el numero).

Para terminar, quiero confirmar las fechas de la novena Asamblea Anual de APSE. Tomará lugar en Madrid durante el fin de semana del 22 al 24 de septiembre y lanzo un llamamiento a los profes de Shiatsu para ofrecernos a todos unos talleres para que compartamos un poco de Shiatsu durante la asamblea. Si quieres me llamas en el 669 647 846 o mándame un correo.

Un abrazo a todos/as



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 a junio]

TALLER CON DAVID VENTURA [19, 20 y de 21 mayo]

Las 6 divisiones y el Shiatsu en Movimiento

TRATAMIENTO 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

Historia y propiedades del Futón

☞ Raimon Olaizola

La humanidad duerme sobre fibras naturales desde hace miles de años. Las antiguas civilizaciones de Babilonia, Mesopotamia y de Egipto, usaron el algodón como base de sus colchones simplemente por el confort que esta fibra produce. Es, así mismo, utilizado desde hace treinta siglos en China, Corea y Japón.

La palabra Futón es originaria del Japón aunque fueron los chinos quienes la inventaron. Esta palabra es utilizada para todo lo referente al "dormir". El algodón permite un equilibrado apoyo del cuerpo, adaptándose perfectamente a sus formas durante el descanso. La fibra natural del algodón esta compuesta de un 60% de aire. Se podría decir que el futón respira con el cuerpo mientras este descansa, ayudando a conservar la buena temperatura necesaria, pues retiene el calor y absorbe la humedad. Esta termicidad permite que sea más fresco cuando hay calor y más cálido cuando hay frío.

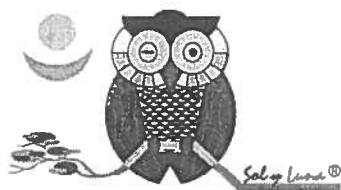
Hemos comprobado que el algodón tiene mayores ventajas terapéuticas y de bienestar que otras fibras naturales similares como la lana o la seda. El algodón neutraliza la electricidad estática y los campos electromagnéticos. Esto favorece realmente la relajación de nuestro sistema nervioso y muscular, "electrizado" en nuestra diaria vida moderna.

En Futón Dreams hemos utilizado la técnica original japonesa para la confección de futones adaptándola a las necesidades del hombre occidental. De forma artesanal, el algodón, el látex natural, o la fibra de coco son combinados en la fabricación de colchones naturales buscando en cada caso un mejor equilibrio y suspensión del cuerpo mientras duerme.

Los futones japoneses son finos, vienen a ser como los futones que fabricamos para la practica del Shiatsu. Los japoneses pliegan sus futones cada mañana para utilizar

ese mismo espacio de dormir para otras actividades de la vida cotidiana y en la noche los vuelven a sacar y colocar como camas. Nosotros, occidentales, en nuestra

cultura necesitamos de un espacio apropiado y exclusivo para nuestro descanso. Al incorporar el futón a nuestro estilo de vida, el concepto estático y pasivo de la cama, colocada siempre de la misma manera, pasa a ser un elemento "activo" y un centro de infinidad de actividades relacionadas con el dormir y el placer del descanso. Para los pequeños espacios, creamos bases plegables que permiten adaptar el ambiente al uso que se designa al futón como actividad variable. La practicidad de un futón que haga, a su vez, las veces de cama y de sofá en un pequeño espacio, una casa de playa, un estudio, una oficina, una habitación de huéspedes es invaluable. Utilizado en una habitación para niños, permite movilidad sin peligros y una libertad para el desarrollo motor y psicológico mucho más dinámico y seguro. Fusionamos así la idea oriental con la necesidad y practicidad del occidental. El futón, fabricado íntegramente a mano, es un colchón ecológico, firme, natural, agradable al contacto, térmico y que se adapta a las lumbares y músculos de la espalda en forma apropiada. Tenemos una experiencia de 20 años confeccionando el futón y sus complementos a la manera tradicional japonesa pero inventando y creando, a todo lo largo de estos años, nuevas maneras de estética y confort, nuevos tipos de complementos en bases de madera, en almohadas, cojines y apoyos para hacer del futón todo un mundo del descanso personalizado a cada cliente, a cada peso de la persona, a cada ambiente o espacio. Hacemos futones de todas las dimensiones: medidas y grosores adaptados a cada necesidad.



Sol y Luna

Cursos de formación profesional en Shiatsu,
monitores de Qigong, consultor de Feng Shui

Seminarios de Maestría en Reiki-Do, Qigong
Masaje Ayurveda, Flores de Bach

C/Sol y Luna, 12. 18007 Granada
www.escuelasolyluna.com ☎ 958 812 400



ANUNCIOS CORTOS



SHIATSU ZENTRO

TERAPIAS

- Shiatsu Zen
- Terapia Floral del Dr. Bach
- Técnica Metamórfica
- Shiatsu Tradicional con aceites

ACTIVIDADES

- Clases de Tai Chi y Qi Gong

Carrer del Pi 10, 3º 2ª (Gótico)
08002 Barcelona.
Tfno: 93 301 66 27

Shiatsu equino para Practicantes

del 5 al 11 de noviembre
En Canjou Cataluña

En inglés con traducción al español.

www.equine-shiatsu.co.uk y

www.canjou.com



Mick 972 19 02 63

Sue 00 44 1780 410072

CENTRO DE SHIATSU XIN BAO

Habitando el cuerpo desde la conciencia

con Jaume Gómez

25 y 26 de Marzo de 2006 en Granada

Curso con Paul Lundberg

20 y 21 de mayo de 2006

Lugar

Centro de Shiatsu Xin Bao

Camino de Ronda 155, bajo 3, 18003
Granada.

Información y reservas:

958 80 55 25 / 607 49 20 22

www.shiatsuxinbao.com

shiatsuxinbao@yahoo.es

Un espíritu libre

☞ Chuang Tzu

Chuang Tzu nació y vivió en la provincia de Mong en el reino de Ch'u. Si bien era conocedor de las artes y las ciencias. Chuang Chou, ése era su nombre, y, aunque durante un breve periodo de tiempo tuvo un puesto menor en el gobierno de su provincia, no estaba interesado en seguir una carrera gubernamental ni en ser un maestro.

Una vez, el rey de Ch'u, que admiraba la sabiduría de Chuang Chou, le envió un mensajero solicitándole que fuera su consejero. El mensajero llegó a la casa de Chou con regalos de oro y plata; pero Chou sabía cuál era el motivo de su visita y le dijo al emisario: "He oído que una tortuga gigante que murió hace tres mil años ha sido decorada con joyas y ahora se la expone en un altar. Si tú fueras la tortuga, ¿qué preferirías, estar muerta y decorada con joyas o estar meneando la cola y revolcándote en el lodo?".

Sin vacilar, el mensajero replicó: "Por supuesto que preferiría estar meneando la cola y revolcándome en el lodo".

Entonces, Chuang Chou dijo: "Dile al rey que yo también preferiría estar meneando la cola y revolcándome en el lodo".

El rey envió un segundo mensajero para persuadir a Chuang Chou de entrar en su servicio; pero antes de que el emisario pudiera expresar una sola palabra, Chou lo tomó de las mangas y lo arrastró hasta el corral de ganado del rey. Dentro del corral había un buey, ganador de todos los premios, que estaba siendo alimentado con heno y granos de la mejor calidad. Señalando al animal, Chuang Chou le dijo al mensajero del rey: "Mira ese buey. Le están dando el mejor de los alimentos; pero el no sabe que será sacrificado en el próximo festival de otoño. Cuando llegue el carnicero, ese animal rogará que lo dejen tirar del arado de cualquier campesino".

Cuando el rey se enteró del comentario de Chuang Chou, dijo: "Ese hombre valora su libertad personal más que ninguna otra cosa. No volveré a molestarlo".

Nos lo envía Ralf Seiffert.

El nombre

*¿Conoces una palabra que no se refiera a algo?
¿Alguna vez has tomado y sujetado una rosa a partir de la R, la O, la S y la A?
Dices el NOMBRE. Ahora trata de encontrar la realidad que nombra.
Mira la luna del cielo, no la del lago.
Si quieres liberarte de tu obsesión con las palabras bellas y los deletreos bellos,
haz un trazo hacia abajo.
No hay ser, no hay cualidades,
sino un centro brillante donde tienes el conocimiento
que tienen los profetas, sin libros ni intérpretes.*

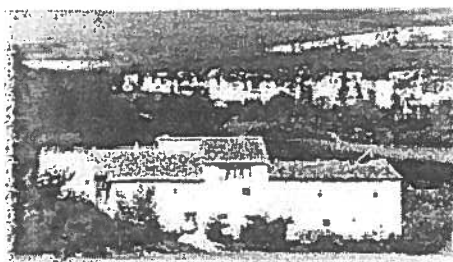
*Jalalauin Rumi (poeta sufi persa. S XIII)
Gracias a Eloy*



ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL
DESCANSO ACTIVO, TRATAMIENTOS, CURSOS
09142 CORTIGUERA (BURGOS)
TFNO: 608 624 926
www.talamoshitatsurural.com

COMO CASA RURAL OFRECEMOS UN
ESPACIO PARA EL INTERCAMBIO CULTURAL
Y EL RECONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA.
- ALIMENTACION BIOLOGICA
- SALA DE MEDITACION
- PROPUESTAS PARA ACTIVIDADES.

SITUADO EN EL PARQUE SINGULAR DE LOS
CAÑONES DEL EBRO, FACILITA EL
SENDERISMO, RAFTING, CABALLOS Y
PATRIMONIO ARTISTICO.



*Cursos Regulares
de Formación
Retiros*

Estancias para tratamiento

Futón Dreams

El descanso diario como fuente de salud.

Productos naturales y funcionales para el bienestar. Diseño y artesanía.

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,...
- Asesoramiento en la instalación y decoración de centros y salas de masaje.

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

Futón clásico, 140 x 200 x 7 cm de algodón, 150 €

Futón mixto, 140 x 200 x 7 cm, 4 cm de algodón + 3 de látex 195 €

(Consultar otras medidas: ancho 160, 180, 200; largo 200, 225 cm.)

Funda protectora, 100% algodón, color crudo 40 €

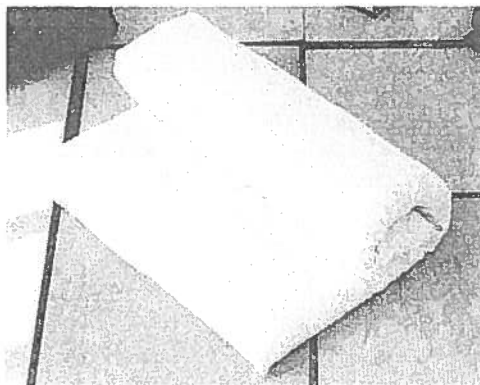
Futón portátil Shiatsu, funda lavable, asa transporte y cierres:

• de algodón 100 x 190 x 4 cm. 100 €

• de látex 100 x 190 x 3 cm. 125 €

Rodillo 50 x 12 cm, de látex y algodón, con funda 30 €

Cojín de meditación 30 x 20 x 15 cm. de algodón con funda 30 €



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: DNI:

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



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.

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



Centro de Formación y Terapias homologado por APSE y FES

ZENIT SHIATSU

CENTRO DE FORMACIÓN

Formación de Shiatsu (3 años) Master de Shiatsu (1 año)
Formación de Tai Chi (1 año) Formación de Qi Gong (1 año)
Masaje Metamórfico (20 horas) Formación de Feng Shui (4 niveles)

TRATAMIENTOS

Shiatsu, Sacro Craneal, Shiatsu+Cráneo,
Acompañamiento al parto con Shiatsu.

ACTIVIDADES

Tai Chi, Qi Gong, Técnica Cos, Danza Movimiento Terapia,
Estiramientos.

Ronda Universitat 31,1º,4º

08007 BARCELONA

Tfno.: 93 3011976

www.zenitshiatsu.com

info@zenitshiatsu.com



ESCUELA ESPAÑOLA DE SHIATSU HABALKAGUAL

ALHAURÍN DE LA TORRE - MÁLAGA
LARACHE - MARRUECOS

Cursos regulares formación de terapeutas de Shiatsu (3 años, octubre-junio)
Formación del personal docente: Instructores y profesores
Formación continuada para profesionales
Taller teórico-práctico de iniciación al Shiatsu (Julio)
Tratamientos de Shiatsu por profesionales de nuestra Clínica

Más información en:

Finca los Tomillares, P.6 - 29130 Alhaurín de la Torre - Málaga

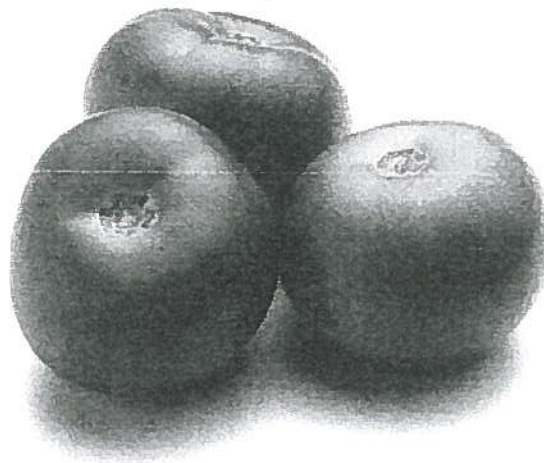
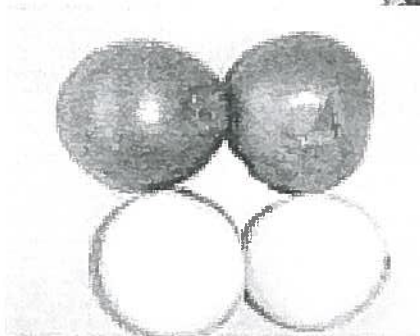
Tfnos: 952412987 - 610980016 Fax: 952411217

habalkagual@terra.es - habalkagual@yahoo.es

Una receta sencilla y gustosa **CALABAZA A LA ANDALUZA**

Ingredientes:

- 1 Calabaza.
- 2 Tomates maduros.
- 1 Cebolla.
- 3 Dientes de ajo.
- 1 Vaso de agua.
- 1 Vasito de aceite de oliva.
- Sal al gusto.



Elaboración:

Partir la calabaza en trozos finos una vez pelada.
Pelar los tomates y trocearlos.
Picar la cebolla y los ajos.
Se coloca todo en una cazuela y se pone a hervir añadiendo el agua y la sal.
Se deja cocer a fuego moderado hasta que la calabaza está tierna y casi sin agua.
Se sirve y... Buen provecho.