

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

SHIATSU

Número 26 / Invierno 2006 / Ejemplar Gratuito



SHIATSU

D.Legal: SE-3.320-2000

Boletín trimestral

Edita

Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

Número 26

Invierno 2006

Hecho en Sevilla

por **pepelebrato**
600 70 95 53

Para enviarnos información lo podéis hacer a

Antonio Baeza Reyes
c/ Subida de la Loma 23, 1º
30310 Cartagena
tronio55@yahoo.es
boletin@shiatsu-es.com

shiatsu-es.com

[textos en Word]
[imágenes en jpg]

Contenido

Editorial	2
Los meridianos y los chakras	3
Fisioterapia y Shiatsu	
¿Dónde está la guerra?	5
Encender una vela o maldecir la oscuridad	6
Web de APSE	7
El punto de vista de una paciente de Shiatsu	8
Congreso europeo de Shiatsu en Kiental	9
El misterioso SAN JIAO y los 9 soles	10
Aprobado el decreto de regulación en cataluña	13
En silencio	14
publicidad	15
Contraportada	20

Editorial

Renovación es esa especie de reinicio constante que se produce (muchas veces a nuestro pesar).

Bien, pues ahí está, no se sabe muy bien como, pero nuevo. Esto anima a seguir, vuelven a surgir ideas, la energía sigue su fluir y generamos la siguiente gran creación. O, tan solo, este instante nuevo, este nuevo sentir, esta nueva realidad.

Y tú estás detrás de todo esto, no sólo como espectador, sino que te incluyes en lo que lees, del mismo modo que lo que lees se filtra en tu ser y pasa a formar una parte del mismo.

Ya estás en sintonía con éste boletín que te pertenece y que quisiera seducirte, entusiasmarte; pero se conforma con captar tu atención un solo instante. Es una buena forma de renovarse, de fluir (a través tuya). Tú eres la mejor tierra para ésta información que forma parte de tu ciclo vital.

Ya ves que siempre llegan cosas nuevas, que los ya conocidos aparecen renovados; ese es nuestro espíritu de apertura y renovación constantes; abre tus puertas y deja que entremos en ti, deja también salir esa información que los demás esperan de ti. Esa frasecita que te ronda en la cabeza o que te marca de alguna forma la vida; compártela. Comparte cualquier pensamiento que tengas, cualquier sensación, esa imagen que guardas con tanto cariño; ese poema tan tuyo...

Seguro que encontramos un espacio para ti dentro de este boletín; porque éste boletín, se quiere parecer cada día más a ti.



Los Meridianos y los Chakras

☞ **Diego Sánchez**

Hay muchas terapias alternativas, de la más diversa índole y origen, que basan sus técnicas en el uso de los chakras (centros que reciben, procesan y canalizan la energía en el cuerpo humano).

Durante los años de práctica que he tenido en el Zen Shiatsu, varias veces se me ocurrió estudiar los chakras como una forma de subir a la misma montaña del conocimiento pero desde una ladera diferente a la de la medicina tradicional china. Como sucede con la montaña, en la base, los lados opuestos pueden estar a una gran distancia, incluso en diferentes países, donde se hablan diferentes lenguajes y en dónde a veces nos parece que somos los únicos porque no vemos lo que hay del otro lado. A medida que vamos subiendo ya no nos sentimos tan solos; empezamos a encontrarnos con gente que va subiendo desde otras laderas, ya que a medida que nos acercamos a la cima, los diferentes caminos se van acercando cada vez más entre sí. Casi al llegar, con solo estirar la mano encontramos las manos de los



otros caminantes que partieron de orígenes a veces tan lejanos a los nuestros.

El origen y la teoría de los chakras (de la filosofía y medicina ayurvédica en India) parece tan dispar del de la medicina tradicional china y el zen Shiatsu que me parecía difícil un acercamiento. A pesar de mi

interés, me descorazonaba continuamente al intentar estudiar los chakras porque además habían demasiadas contradicciones entre diferentes corrientes o tradiciones que los utilizan. ¡Cómo si no hubiesen suficientes contradicciones en las terapias basadas en la medicina tradicional china!

El fallo en mi infructuoso intento estaba en pensar que los chakras (al igual que los meridianos) eran algo que se podía captar con el intelecto. Cuando descubrí la vivencia de los chakras, me di cuenta que el camino estaba por allí. Tuve la suerte de encontrar un maestro que me guió por ese

camino y fue mucho más fácil entender de qué se trataban al observarlos a través de la experiencia.

Fuimos varios colegas de Shiatsu, todos estudiantes avanzados de Pauline Sasaki, e incluso Pauline mis-

Centros asociados a APSE.

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

ma, los que empezamos a estudiar con un chamán del Cáucaso, llamado Dr. Gregory Antyuhin que ahora vive en los Estados Unidos. Dr. Gregory es lo que se traduce del inglés como "intuitivo médico" y en una entrevista de la BBC del Reino Unido lo describieron como el "Dr. Rayos X" por su capacidad para descubrir y tratar enfermedades intuitivamente. La base de su sistema de trabajo está en utilizar los chakras además de espíritus, espacios astrales y fuerzas de la naturaleza y eso fue lo que empezamos a aprender.

Creo que Dr. Gregory también aprendió algo de nosotros. Él tenía una idea bastante precisa (y creo que bastante limitada) de lo que era el trabajo terapéutico manual y al encontrarse con el tipo de Shiatsu que practicábamos empezó a reconocer coincidencias con el trabajo energético que él conocía.

Por ejemplo, el Yin y Yang (como corrientes de manifestación y liberación respectivamente) se corresponden con la teoría del Ayurveda (India) de Shiva y Shakti, dioses hindúes de la energía masculina y femenina. Estas corrientes de energía son comunes a muchos sistemas y el explorarlas con nuestra propia percepción sensorial, son la base de nuestra expansión de conciencia y capacidad de observación.

Inevitablemente, de la interrelación de los dos sistemas (chakras y meridianos) surgen nuevas aplicaciones y una expansión de ambas teorías para incluir a la otra. Históricamente en Ayurveda existen canales de energía llamados "nadis" que son muy similares a los meridianos aunque se tratan y manipulan de manera muy diferente. En Shiatsu, el Hara se puede entender como un centro energético similar a un chakra. El Hara traduce la energía de la tierra en energía utilizable por el ser humano y es la fuente de toda acción y movimiento en nuestros cuerpos.

A medida que experimentamos con ambos sistemas surgirán más lugares de encuentro que nos ayudarán a encontrar nuevas herramientas terapéuticas. Por ejemplo, en mi caso particular, al trabajar con pacientes en condiciones críticas de salud en hospitales he encontrado sumamente útil usar los chakras. Si un paciente tiene problemas de eliminación (algo usual luego de una intervención quirúrgica; por la falta de movimiento y como efecto secundario de la anestesia) y no puedo manipular el abdomen si hay heridas abiertas, catéteres, etc. la técnica de rotación de los chakras* que utilizo en los chakras 1 y 2

es particularmente efectiva para activar el intestino grueso y muy segura ya que no hay riesgo de desplazar físicamente nada en el abdomen.

*Los chakras son vórtices o remolinos de energía que giran constantemente y la rotación de los mismos estimula su correcto funcionamiento.

Si un paciente llega a mi consultorio particularmente agitado u ansioso, la rotación del chakra 1 ayuda rápidamente a enraizar a la persona y volverla a su cuerpo. Esta técnica de rotación se la puede hacer uno al paciente o enseñársela para que la utilice cuando le haga falta en su vida diaria. Es un efecto similar

a hacer un estiramiento de un meridiano para activar la energía de una función particular del cuerpo (por ejemplo Estómago y Bazo para conectar con la tierra), pero requiere sólo focalizar la intención, sin necesidad del movimiento físico.

La rotación del chakra 1 es una técnica que utilizo en mí mismo cuando necesito enraizarme o echar un cable a tierra en situaciones desestabilizantes, como cuando trato pacientes en situaciones críticas o de emergencia.

De la amalgama de experiencias y técnicas de ambos sistemas, creo que hay un gran camino por delante que nos ayudará a profundizar y expandir el significado del Shiatsu.



☞ **Diego Sánchez**, ha sido miembro del Registro de la Shiatsu Society del Reino Unido, certificado por OBTA y diplomado en Terapias Corporales Asiáticas por NCCAOM en Estados Unidos. Da clases en varios países de Europa, además de EE.UU. y Sudamérica. Se ha especializado en practicar zen Shiatsu fuera de los lugares y situaciones comunes. Habiendo vivido en 6 países y hablando 5 idiomas, adaptarse a lo inesperado y diferente es su forma de vida. Haciendo Shiatsu en el Ground Zero cuando cayeron las Torres Gemelas, o en la unidad de cuidados intensivos post quirúrgicos de un hospital en Nueva York, son algunas de las experiencias que han marcado su innovativo enfoque de trabajo en el Shiatsu. Habiendo estudiado y trabajado de cerca con Pauline Sasaki por muchos años, hoy en día es un proponente de muchas de las técnicas de la famosa maestra. (Diego está dirigiendo un documental que saldrá conjuntamente al libro de Pauline en el 2007). Su trabajo de integración del sistema de los chakras al Shiatsu proviene de estudios con chamanes y de su extensa experiencia clínica.

Fisioterapia y Shiatsu, ¿Dónde está la guerra?

✉ Sara

Recientemente recibí un e-mail de COFENAT alertando sobre una campaña de desprestigio de las terapias alternativas y sus escuelas llevada a cabo por los Colegios españoles de Fisioterapia, la cual a mi parecer era bastante agresiva y retoma una vez más lo que parece estar convirtiéndose en una guerra entre ambos colectivos. Cuando me apunté al Colegio de Fisioterapeutas de Madrid por cuestiones de resguardo jurídico en mi trabajo pude darme cuenta del evidente esfuerzo que estos dedican al supuesto intrusismo y al desprestigio del colectivo alternativo. Desde mi experiencia personal en el Shiatsu y en la Fisioterapia esta "guerra", como todas las guerras, trata de miedo por ambas partes, cuestiones de mercado comercial y obviamente de política. Los fisioterapeutas ven amenazado su mercado y muchos tiemblan por ello, pero otros muchos solo han visto una falta de profesionalidad ante casos bastante obvios, dejando aparte las diferencias diagnósticas y de opinión, que han derivado en daños personales de los pacientes, por lo que únicamente piden una reglamentación adecuada de estas terapias. Creo que en esto último estamos plenamente de acuerdo, por que también nos afecta negativamente a los que nos tomamos seriamente nuestra práctica y hemos completado nuestros estudios, el que se nos reconozca como profesionales frente a otros que aseguran que tras un curso de una semana ya están preparados para dar tratamientos de Shiatsu u otra terapia. Se está luchando mucho actualmente por que nos permitan tener legalmente nuestros propios sistemas de diagnóstico y detección de desarmonías en el cuerpo humano, uno de los principales frentes para no estar supeditados únicamente a un diagnóstico alópata, aunque muy de utilidad es saber de estos para nuestros tratamientos. La realidad actual, todos sabemos, es que se juega en al campo de alegalidad, hasta que la ley se pronuncie hacia algún lado. Creo que todas y todos estamos bastante al día en estos temas, y que sobretodo tenemos que trabajar en la transparencia con nuestros clientes, y en no transformar la buena competencia en odio.

Y yo, como otros muchos que conozco, me encuentro entre los dos bandos. A menudo lo he sentido como una cuerda que se tensa por los dos extremos, con presiones por que me decidiera por un camino u otro, por que me definiera para criticar negativamente a una de las partes. Generalizamos los colectivos, pero en realidad, la mayoría de mis Maestros/as en uno y otro lado de la cuerda eran gente con un foco abierto en ambas partes. Fisioterapeutas con conocimientos en MTC, Chakras o Kinesiología Holística, y Shiatsushis con amplio saber en Neurología, Anatomía u Ortopedia.

Todavía recuerdo cuando un compañero de la carrera me perseguía por los pasillos de la facultad intentando

que le diera la definición perfecta de energía. Se reía de mí casi siempre, pues por aquel entonces no podía dársela con seguridad en mi misma, ni aún hoy quisiera que se quedara solo con las palabras, sin experimentarla. En otra ocasión, en que una gran profesora de R.P.G. (Reeducación Postural Global) nos dió la oportunidad de mostrar las analogías de esta ciencia con otras modalidades, presentamos ante una clase de prelicenciados en Fisioterapia la teoría del Shiatsu como otra forma de tratar los puntos gatillo y puntos que se utilizan en la terapia neurológica de Vojta (desde que los aprendí siempre quise decir algo sobre la manera tan agresiva que se utilizaba para tratarlos). Tenía delante a gente que en general solo se había basado en exámenes clínicos, pruebas protocolarias y tests de memorieta para tratar a los pacientes, pero afortunadamente jóvenes e inquietos en proceso de formación, conscientes al menos de este nuevo mercado y de las modas. Muy atentos todos ellos, algunos con mirada escéptica y otros receptivos, y yo hablándoles de cosas "extrañas" y asumiendo el riesgo, aunque en un lenguaje asequible para que pudieran entender que todos trabajamos sobre el mismo cuerpo humano desde diferentes puntos de vista, ya que solo es cuestión de apertura y por supuesto de lógica. Para mi sorpresa y duda les motivó el Shiatsu y los nuevos conceptos de energía y aprendí de nuevo que hay que superar el miedo al riesgo, que si el Shiatsu me dió tanto, tanto debo procurar darle.

Me referí antes a ambos lados de la cuerda, por que también he percibido mucho pique entre los "alternativos", mucha crítica negativa o subyacente envidia cuando discutíamos sobre temas a tratar en pacientes hasta llegar a oír en una ocasión que "no lo puedes entender por que hablamos de energía y tú solo te fijas en el físico". Ahora que mi aprendizaje y yo vamos dando pasitos de la mano me río mucho de esto, ya no suelo entrar en el pique, por que tengo la seguridad de una opinión global ¿por qué físico o energía, energía o físico, si son una misma cosa ligada a otras muchas más? son una misma "cosa" que cualquier día nos da la sorpresa de mostrarnos sus partículas en movimiento, de saltarse nuestra apariencia visual para sentir que todo está unido y que todo lo que vemos es una ilusión, la ilusión de "maya". El Shiatsu ha aportado a mi vida una visión amplia, mucho trabajo personal e incluso una forma de vida, pero no por esto la Fisioterapia deja de encantarme. Recordemos que Fisioterapia únicamente quiere decir tratamiento a través de medios físicos, así que como el movimiento y la presión que utilizamos lo son y son utilizados en shiatsu, todos somos un poco fisioterapeutas no creáis.

Siente la paz y di No a la guerra, abre tu mente y relájate. Espero que pronto las Escuelas y los Terapeutas de Shiatsu tengan el reconocimiento que se merecen. Un abrazo a todos, Saraswati ji.

¿Encender una vela o maldecir la oscuridad?

☞ **Manuel Rodríguez (*)**

El pasado xxx apareció un proyecto de decreto que pretende ordenar la práctica de las medicinas llamadas «alternativas» o no convencionales. En él se contempla no sólo la preparación que deberán tener los profesionales de estas medicinas, sino, y aquí viene el conflicto, el proceso de homologación al que deberán someterse los profesionales en ejercicio para obtener una licencia de práctica que les permita continuar con su actividad. Las respuestas no han podido ser más variadas... lo que resulta completamente lógico si tenemos en cuenta la situación de la práctica de medicinas no convencionales hasta el presente.

Hasta que este u otro decreto regule la situación, nos encontramos con una oferta (si, porque de eso se trata, de mercado y de dinero) en la que el paciente que desea recibir tratamiento puede encontrarse con absolutamente cualquier cosa, pero que básicamente se divide en dos tipos: profesionales sanitarios con titulación ya oficial en el Estado (Licenciados en Medicina y Cirugía, diplomados en Enfermería, Fisioterapeutas) con mayor o menor conocimiento de la medicina complementaria que aplican, o profesionales sin titulación académica válida en España cuyo nivel de conocimiento y técnicas son también muy variados, desde los que han seguido breves cursillos privados hasta los que han realizado cinco o siete años de estudio formal en Universidades extranjeras. En suma, el paciente que desea ser tratado por Acupuntura, por mencionar sólo una de las «alternativas» más populares, no tiene a priori modo de saber si se va a poner en manos de un buen o mal acupuntor, sin que sirva en este caso de guía la titulación sanitaria oficial, pues recordemos que en esta, como en otras «alternativas» (Homeopatía, por ejemplo), la

teoría de base y las técnicas terapéuticas son totalmente distintas de las oficiales y no forman parte de los estudios regulares. La oferta «medicina alternativa» es pues heterogénea, y hasta cierto punto, peligrosa, pues la formación específica de los terapeutas es en todo caso desconocida por el paciente.

Esta es la situación que afronta el decreto. Teniendo en mente la protección del público, el documento se propone homologar la actividad de los profesionales en ejercicio mediante una serie de exámenes que garanticen unos conocimientos mínimos, establecer una guía de estudios que defina la preparación necesaria para los profesionales futuros, y establecer las características que deben tener los centros en los que se aplican las terapias. Pensando que existe una enorme variedad de profesionales, formados del modo más heterogéneo, y practicando en cualquier tipo imaginable de centro sanitario, ¿A quien puede sorprender lo variado de las respuestas? Es sólo humano que cada grupo y cada persona defienda sus intereses (más o menos legítimos...), pero ante la confusión reinante, la actitud de la Generalitat, poniendo por encima de todo el interés público general, nos parece loable.

Adelante, pues, con la regulación, temamos a la incompetencia y no a la competencia, y entendamos este decreto y sus reglamentos como un primer paso en el proceso que nos ha de llevar a una práctica segura de terapias que están ya admitidas como eficaces, pero que no han recibido el espaldarazo del reconocimiento oficial... ni se han sometido hasta ahora a ninguna norma.

(*) *Consultor en el proceso de regulación
Licenciado y Postgraduado en Medicina China por la
Universidad de Beijing
Miembro del Practitioner's Register*

Shiatsu Levante Escuela de Shiatsu de la APSE y FES

CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL 3 AÑOS

(Octubre a julio) Mañana, noche y fin de semana.

Tratamientos y consultas Shiatsu.

Curso de Iniciación

31 de marzo al 1 de abril

TALLERES DE POSTGRADO 2007-08

CURSO ESPECIAL CON NICOLA POOLEY

"Trabajo con los Canales Centrales

(DU-REN-CHONG-BO-MAI) y Las Chakras"

9 al 11 de noviembre 2007



Administración:

Pedro García Villalba 42, 3º A,

La Alberca, 30150 Murcia.

www.shiatsu-levante.com

shiatsu@shiatsu-levante.com

968 840 193 / 968 232 480 / 606 547 070

Web de APSE

✉ **Malu Vico**

Como sabéis la pagina Web de APSE, shiatsu-es.com, esta en proceso de cambio desde enero de este año. Aunque, el proceso de creación ha sido lento ,quizás demasiado, parece que por fin esta llegando a su final.

Uno de nuestros objetivos con la nueva Web era que fuese lo mas dinámica posible, así como sencilla y fácilmente visual para l@s internautas shiatsusis ya que no somos un@s lumbreras precisamente del mundo tecnológico.

Hay diferentes contenidos, en un principio podemos ver que es APSE, los objetivos e historia de la asociación, el enfoque de shiatsu en apse, etc, desde la web también puedes sacar la ficha de inscripción si quieres asociarte.

En el apartado de profesionales encontrarás los datos de la Junta Directiva, con la que puedes contactar para hacer tus sugerencias, reclamaciones o felicitaciones, según toque. También aquí encontrarás el listado de profesionales que están asociados en apse, estan registrados por comunidades.

En formación podrás encontrar las Escuelas que en este momento están asociadas, con enlace en los logotipos de cada una de ellas

Otros contenidos de la Web son las noticias y eventos, podéis enviarnos todo aquello que creáis interesante compartir y difundir, por favor en un programa sencillo para que no haya que hacer modificaciones al incluirlo, esto dificulta el dinamismo.

El Foro, para entrar en él debéis registraros con una contraseña fácil de recordar para vosotr@s, podéis participar sin miedo y comentar, debatir, responder, preguntar... todo aquello que os inquiete del fantástico mundo shiatsu.

También tenemos una Galería de Fotos para l@s intrépidos paparazzi, Testimonios y el enlace con la FES.

Y por último comentaros que APSE agradece la paciencia y comprensión de tod@s las que habéis sufrido por la lentitud en la creación de la página y también en la puesta en marcha inicial. Aún no está consolidada pero esperemos que poco a poco se llene de ese dinamismo y participación que necesita.

Os aseguro que para mi también ha sido una autentica prueba de paciencia y esta siendo todo un aprendizaje de aquellas cosas de las que creia que nunca me serian de tanta utilidad y aquí me encuentro enfrascada con la tecnología, metiendo mucho la patita y sacando mi cuellecito como puedo.

Un abrazo, nos vemos en la web...



CONGRESO INTERNACIONAL DE SALUD NATURAL TERAPIA MANUAL MEDICINAL

Del 19 al 24 de julio en Punta del Hidalgo, Tenerife

Temas:

- Comunicación entre paciente y terapeuta
- Técnicas manuales de movilizaciones de las articulaciones
- La importancia de la alimentación en los pacientes y recomendaciones después del tratamiento
- Filosofía, aspectos espirituales y las terapia manuales.
- Conclusiones y debates.

Participaran:

Ponentes de la Universidad Alemana Witten–Herdecke, Real Centro Universitario El Escorial–Maria Cristina.

Organiza:

Oceano Instituto Natutamed - Escuela Internacional de Shiatsu.
c/Océano Indico,10 - 38240. Punta del Hidalgo. Tenerife - Tel: 922 156 109

El punto de vista de una paciente de Shiatsu

☞ Una paciente de Shiatsu

Hace algo más de un año que me aplican Shiatsu regularmente. El último día que asistí a la cita mi terapeuta me dijo que escribiera sobre las sensaciones que tenía. Con mucho gusto quisiera atender a su petición y por ello me dispongo a expresar en qué ha consistido mi experiencia, No obstante, he de aclarar antes que lo hago desde dos perspectivas: La primera se refiere a que no se nada de esta técnica, absolutamente nada desde el punto de vista del conocimiento teórico o práctico. Soy estrictamente una paciente en manos de un terapeuta que sabe lo que hace; La segunda se refiere a que suelo escribir bastante, pero de diversas temáticas de mi campo de especialización y que en ningún caso hacen referencia a mis experiencias, sentimientos o sensaciones. Así que voy a intentarlo.

Mi primera experiencia como paciente fue en Venezuela, se trataba de una escuela dentro del Shiatsu, pero no recuerdo el nombre. Me dolió mucho la aplicación pero posteriormente noté mejoría, regresé un par de veces y sentí mucho alivio en el estrés que padecía por exceso de trabajo. La siguiente fue en Australia, una mujer muy experta era capaz en una sesión de dos horas de cambiar todo mi sistema de nervios, debido al exceso de responsabilidad en el trabajo, a lo que había que añadir la tensión de expresarme en otro idioma y que hacía todo más difícil. En esta segunda ocasión la experiencia fue mucho mejor porque la terapeuta me explicaba lo que hacía y me preguntaba qué sentía yo. La conclusión a la que llegué es que cuando regresara a España trataría de seguir con esta técnica.

Y ya en España encontré a un terapeuta que no solamente dominaba el Shiatsu, sino otras muchas técnicas, que según me da la impresión las aplica en la terapia que hace conmigo. Varias cosas quisiera exponer de mi experiencia en este año y medio que llevo como paciente de Shiatsu:

- En primer lugar, he de expresar que según veo se trata de toda una filosofía de vida, que en la medida que la comprendo me ayuda a mejorar, ya que la terapia física solamente sería insuficiente para curarme. En realidad la terapia física me produce un

estado de felicidad y tranquilidad temporal y contribuye a que no olvide nunca cómo debería de estar todos los días de mi vida y, por tanto, facilita mi proceso de curación

- En segundo lugar, observo que físicamente los efectos de la terapia son extraordinarios. Así y a modo de ejemplo, para que se comprenda la experiencia que vivo es como si mi cuerpo fuera un rompecabezas y cuando termino la sesión las piezas han encajado y siento mi cuerpo completo en su totalidad y en sus partes.

- En tercer lugar, y también físicamente me ayuda a relajar los nervios. A veces creo que soy una central eléctrica y soy capaz de sentir toda la corriente por mi cuerpo. Pues bien, cuando termino la sesión ese flujo eléctrico ha desaparecido por lo que siento un estado de paz.

Yo me encuentro en un camino de curación de tantas cosas mal hechas con mi cuerpo en el pasado y que le han llevado al deterioro por el exceso de trabajo, responsabilidad y el olvido sistemático de las necesidades físicas. Pues bien, en este camino el Shiatsu me está ayudando.

Tan solo observo un inconveniente de esta terapia que paso a describir. Después de la sesión estoy en un estado muy consciente de que así he de estar siempre, sin embargo, el periodo de sus efectos no es tan largo. Al comienzo de las sesiones el efecto me duraba durante ese día, pero al día siguiente la rutina me llevaba enseguida a los nervios, los dolores de las contracturas, etc. Ahora, después de un año consigo que el periodo sea más largo, pero todavía no he logrado detectar exactamente cuando pierdo ese estado de tranquilidad. Espero que de cara al futuro consiga no solamente que el periodo de los beneficios que proporciona sea mayor, sino también que sea consciente de cuando pierdo ese estado. Para ello, creo que tendré que asistir no solamente a las terapias físicas, sino también aprender a nivel psicológico y de filosofía de la vida más de lo que sé. En fin, como soy optimista espero lograr curarme y mejorar mi estado físico y mental. En cualquier caso estoy agradecida por la mejoría que he logrado hasta ahora..

Tu web

Puedes localizarnos para cualquier cosa en la página: www.shiatsu-es.com

Congreso Europeo de Shiatsu en Kiental

Se va a celebrar en Kiental (Suiza), en los días comprendidos entre el 4 y el 7 de octubre del presente año el próximo Congreso Europeo de Shiatsu.

El anterior Congreso lanzó la idea de celebrar el día internacional del Shiatsu durante la tercera semana del mes de septiembre, ésta idea se está llevando a cabo en varios países de Europa.

Para el presente año la idea que vamos a tratar es "El Futuro de la Salud Pública – una Ocasión para el Shiatsu". Expertos en estos temas, incluso de fuera del ámbito del Shiatsu, se reunirán durante este congreso para discutir sobre las distintas alternativas que se le presentan al Shiatsu. También se tratará el tema "El Shiatsu y la terapia del trauma".

Durante el congreso se celebraran distintos talleres sobre temas como:

- El Shiatsu y la terapia del trauma.
- Shiatsu con clientes que sufren estados de dolor.
- Shiatsu con clientes que sufren estados de miedo y ansiedad.
- Shiatsu con clientes que pasan una crisis vital.
- Shiatsu con pacientes de cáncer.

Shiatsu con clientes que sufren múltiple esclerosis.

También se hablará de distintos temas relativos al Shiatsu, sus herramientas y métodos.

Y, por último se abrirá un espacio para prácticas clínicas donde podremos observar en acción a profesionales de reconocido prestigio en el mundo del Shiatsu.

Profesores y profesionales de 7 países se darán cita en éste congreso para exponer sus ideas y enseñarlas en los talleres.

Para más información contacta con nosotros en: +41-33-676 26 76, o envía un email a info@kientalerhof.ch



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

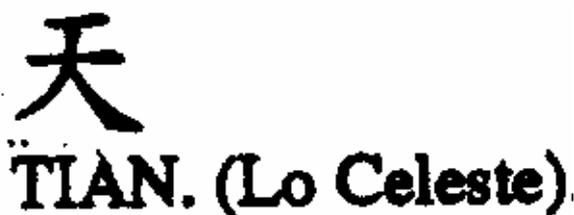
habalkagual@terra.es - habalkagual@yahoo.es

三焦 El misterioso SAN JIAO y los 9 soles

Por Rolando Geider

Recuerdos de un taller realizado durante la IX Asamblea General de APSE en Madrid, durante los días 22, 23 y 24 de septiembre 2006.

En una sala bañada por el sol matutino, en la pared se hallaba el ideograma de que representa el Hombre entre el Cielo y la Tierra, un "cinturón negro 3° DAN"



luciendo las tres rayas, y algunos incondicionales de asistir a las Asambleas vistiéndose de, ahí se reunieron algunos amantes del Shiatsu para asistir a un taller con nombre raro, pero como suele ocurrir en estos círculos las noticias de descubrir algo misterioso iba a circular y transmitirse rápidamente de corazón a corazón. Se trataba del 3.

No ajeno en absoluto a los seres humanos, ya que el San Jiao está inherente en cada persona conectándola con el Cielo y la Tierra, en otras palabras: él forma el nexo entre los Canales extraordinarios o maravillosos y los canales clásicos de órganos y entrañas, pero lo suficiente extraño e inmaterial cómo para que únicamente la tradición china le presta atención y trata con el debido respeto y cariño a este mago facilitando un sinfín de maravillas misteriosas.

Dice el Dao Te Jing:

El Sentido genera en Uno.

El Uno genera el Dos.

El Dos genera el Tres.

Y el Tres genera todas las cosas.

Qigong del SAN JIAO

Así que nos acercamos al misterio con respiraciones profundas, movimientos suaves y la mente llena de nada. Tres variantes de "Sostener el Cielo con dos manos para armonizar el Triple Calentador", repletos de símbolos:

- Los brazos se levantan 3 veces sólo desde la cabeza.
- Los brazos con los dedos entrelazados se levantan 3 veces más dinámicamente desde el Jiao inferior.
- Los brazos se levantan 3 veces, se abren en cruz y describen un círculo que nos recuerda el infinito.

Con la palma de la mano o con el mudra de los dedos índice y corazón extendidos, pasamos por el canal del San Jiao/Triple Recalentador/Tres Fogones desde el dedo anular, en medio del dorso de la mano y la parte central

externa del brazo (hasta la ceja), volvemos por el canal del Xin Bao/Maestro de Corazón en la parte central interna del brazo, palma de la mano y dedo corazón. Cambio al otro brazo; se repite varias veces...

Doblamos los dedos anulares, los separamos en un ángulo oblicuo aproximadamente de 45° y los

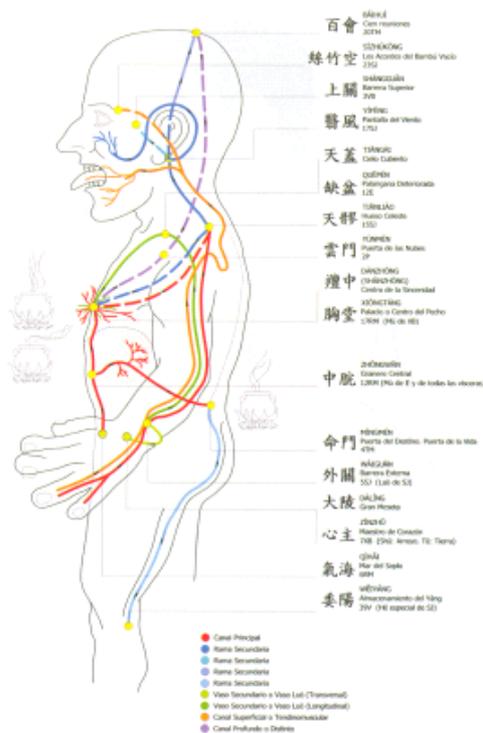


acercamos 3 veces sincronizando la respiración; con las manos justo en frente del abdomen delante del Jiao medio.

LÁMINA 7

手少陽三焦經

SHOUSHAOYANG SANJIAO JING
Shooyáng de la mano
Canal de Sānjiao (Triple Recalentador)

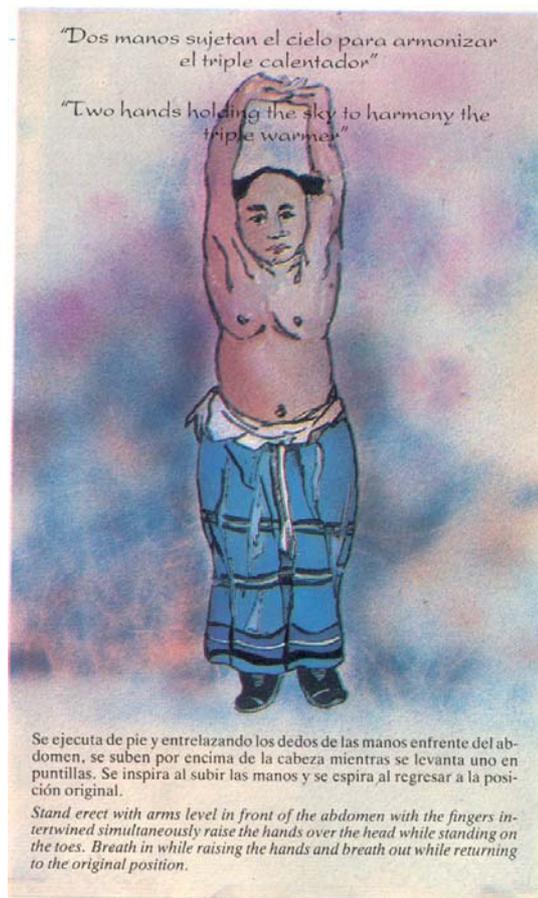


Otra vez subimos por el canal del San Jiao y bajamos por el centro del tronco donde coincide el canal del Ren Mai con el San Jiao y Xin Bao.

De pie respiramos por los 3 Jiaos de la función con el mudra del DAO, la mano izquierda envuelve a la derecha que está cerrada; la exhalación debería ser más larga, hay que mantener pequeñas pausas entre inhalación y exhalación.

Después, respiramos largo y profundamente, somos únicamente aliento que entra y sale, que nos conecta con el Cielo y que devolvemos a la Tierra, permitiendo que se abran y cierran las palmas custodiando una esfera energética. Con esta "bola de energía" entre las manos desplazamos el peso hacia la derecha mientras inhalamos y hacia la izquierda al exhalar formando un DAO (doble y entrelazado); la subimos despacio hasta llegar por encima de la cabeza durante el ejercicio realizamos giros completos en sentido antihorario (como lo hace la tierra alrededor del sol) y luego... soltamos esta "bola de Qi" hacia el Cielo o... la volcamos por la espalda, purificándonos, y continuamos con una gran circulación celestial, bajando por delante y subiendo por detrás acompañando el flujo del Qi de los canales unitarios y terminamos con la órbita microcósmica y postura meditativa: "Wei Chi".

Afortunado por haber sido indiciado en Taijiquan, Qigong, Shiatsu y la Medicina Tradicional China, me entusiasmo la idea de que haya gente que se aproximan a un enfermo (y si es para prevenir y no enfermar mucho mejor) desde el enfoque único del San Jiao y me digo: "Tiene que tener algo mágico este gran desconocido"; me reconforta y consuela el saber poder utilizarlo también durante las sesiones de shiatsu, como "Joker" o "gran Comodin" en caso necesario. Propuesta: pasar de los Jiaos más materiales a los Dan Tien más elevados.



Boca arriba:

"3 Soles de la forma".

Percusión con 3 dedos en Ren Mai entre ombligo y esternón; más específicamente sobre el estomago en los tsubos **10RM**, **12RM** y **13RM**, granero inferior, central y superior respectivamente, la mano yin de apoyo busca el canal de la cintura.

Sirve para cualquier trastorno que afecte la forma física de los órganos o del cuerpo en general.

"3 Soles de la función"

JIAOS de la función.

En un principio mantenemos el ritmo de 3x3 respiraciones, presionando con la palma, pico de grulla o de una manera más sutil como "acariciando las nubes" para insistir en el despertar de la consciencia de la persona en dichas zonas, presionamos y soltamos, presionamos y soltamos hasta que quede instaurada una respiración cada vez más profunda y la atención atrae el Qi y la sangre a la zonas de los 3 Jiaos funcionales:

- Sistema genitourinario
- Sistema digestivo
- Sistema cardiorrespiratorio

La mano yin de apoyo se queda en **7P**

Lieque, desfiladero

Tongxuan, joven misterioso

Punto de apertura de Ren Mai

Frotamos con cierta sensibilidad y mucho cuidado el **esternón** donde coinciden los canales **Ren Mai**, **Triple**

氣海

Qi hai
Mar del Soplo
6RM

Localización: En la línea media, a 1'5 cun por debajo del ombligo.
Indicaciones: Oligoastenospermia.

中脘

Zhong wan
Granero central
12RM

Localización: En la línea media del cuerpo, en el punto medio entre el extremo del esternón y el ombligo (a 4 cun de éstos).
Indicaciones: (Mo de estómago y de las entrañas). Gastritis; ulcus gástrico

膻中
胸堂

Tan zhong. (Shan zhong)
Centro de la sinceridad

Xiong tang
Palacio o Centro del pecho
17RM

Localización: En la línea media del cuerpo, a la altura de los pezones (4º espacio intercostal).
Indicaciones: Asma bronquial (moxa indirecta o directa).

Calentador y Maestro de Corazón, con el pulgar o canto de la mano hasta que este bien caliente. Eso repercute en el psiquismo, calma, serena, tranquiliza o mueve de lo contrario sentimientos ocultos y a flor de piel.

Completar el trabajo sobre el San Jiao y los "9 Soles" en el canal.

Al doblar el brazo, cogemos firmemente el pliegue del codo entre nuestros dedos, y con la rodilla como zona de apoyo podemos ejercer cierta presión y estímulo en el brazo.

En el antebrazo presionamos "en sentido del canal" desde los puntos Ting/Pozo hacia el codo, usar también la técnica "lanzadera" frotando con el pulgar vigorosamente, generando bastante calor. Ya que se le llama "Triple Calentador" reconoce y responde bien a lo que es lo suyo: el calor. Mientras este rojo la piel, el estímulo sobre el canal sigue vigente.

Conectamos el **5TR Waiguan**, barrera externa con **10TR Tianjing**, pozo celestial y aguardamos la llegada del Qi, una reacción en el canal o tsubos.

El trabajo sobre el San Jiao en el tronco y canal ayuda en trastornos que afectan los 3 sistemas del tronco (genitourinario, digestivo y cardiorrespiratorio), problemas de líquidos, de temperatura, alteraciones de la energía Wei/centinela, la defensiva/adaptativa, ¡se incluyen trastornos psíquicos!... ¡Y hay que se han especializados y son capaces de tratar todo usando únicamente el San Jiao!.

3 Soles alquímicos espirituales 3 Dan Tien

El receptor sentado en "Seiza", el Shiatsushi utiliza una imposición de manos sin contactar con el cuerpo físico para llegar al nivel más alto del San Jiao: Los Jiaos o Dan Tien alquímicos espirituales, relacionados también con los "3 Tesoro"; Jing, Qi y Shen, Dan Tien superior, zona de la sublimación de la esencia.

20TM Baihui, cien reuniones o palacio imperial.

Conectamos la vez por delante y desde atrás el Dan Tien medio, lugar de purificación de los sentimientos:

17RM Shanzhong, centro del pecho, centro de la sinceridad.

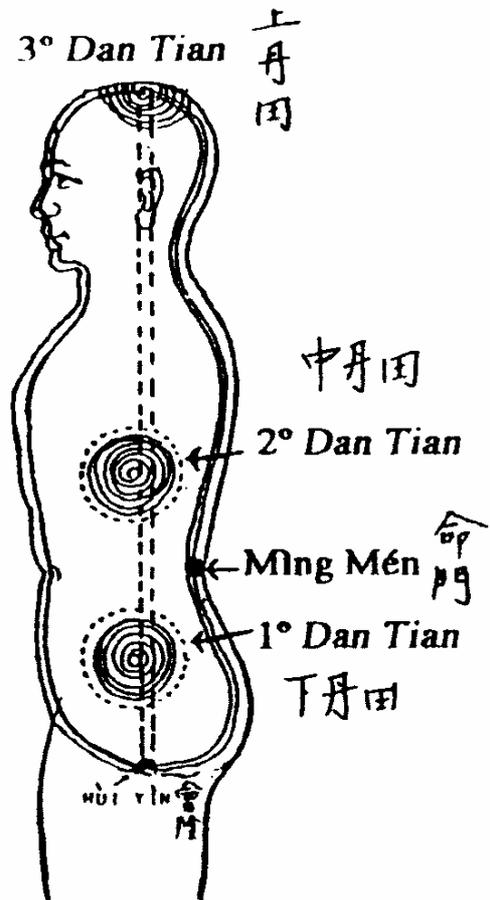
11TM Shendao, ruta divina

Conectamos a la vez por delante y desde atrás el Dan Tien inferior, deposito de la esencia:

4TM Mingmen, puerta del destino, puerta de la vida

6RM Qihai, mar del soplo, mar de energía

GASSHO



Escuela Europea de Shiatsu



CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Comienza en febrero de 2007

Tres fines de semana residencial más asistencia a clases.

Abierto a gente que ha terminado la Formación de Shiatsu, en Ojén (Málaga)

CURSOS DURANTE TODO EL AÑO

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

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

Administración en España: Paseo del Nacimiento 30. Ojén 29610 Málaga
952 88 13 74 / shiatsu@terra.es / www.shiatsu.net

Aprobado el Decreto de Regulación en Cataluña

Según noticia aparecida en El País, La Generalitat ha aprobado a fecha 30/01/07, el Decreto de Regulación de las Terapias Naturales; algo que ha suscitado nuestra atención en repetidas ocasiones y que nos afecta plenamente a los que practicamos Shiatsu en el campo profesional.

Aunque el ámbito de aplicación de éste Decreto se circunscriba a Cataluña; hemos de esperar, que no se tarde mucho en que se extienda al resto del estado español.

Por ello vamos a estar pendientes de cómo se desarrollan los acontecimientos con respecto a este tema y procuraremos manteneros informados lo mejor posible. Sabemos que existe malestar entre Fisioterapeutas (se prevee que se presente un recurso a la totalidad por parte de este colectivo) y profesionales de la Medicina. También desde CC.OO. muestran su disconformidad con el Decreto; no cabe sino esperar a ver como se van decantando las posturas de unos y otros.

X Asamblea APSE

Se celebrará en Madrid los días 21, 22 y 23 de septiembre de 2007.
Informaremos con más detalle en próximos boletines.



escuela valencia shiatsu

formación de shiatsu (3 años)

tratamientos y consultas shiatsu, feng shui, nutrición

curso cocina macrobiótica y medicina oriental (niveles 1, 2, 3)

San Vicente Mártir, 71 pta 5 • 46007 Valencia • Tfno.: 963 52 46 75
movimientoalimento@hotmail.com // www.patricia-restrepo.com

En silencio...

- ☯ Cuando un ser humano es tan autoconsciente, tan autocontrolado, que no puede abandonarse, tiembla y oscila entre opuestos.
- ☯ La mente es como un ojo que ve, pero que no puede verse.
- ☯ Es tan imposible marchar contra el espontáneo Tao como vivir en otro momento que en el ahora o en algún otro lugar que aquí.
- ☯ No realizamos la vida espontánea confiando en la repetición de pensamientos o afirmaciones. La realizamos al ver que tales recursos no son necesarios.
- ☯ Para ver el mundo tal como es concretamente. Hay que mirarlo con una mente que no piensa acerca de él.
- ☯ Si vemos esto tal como es, no hay nada bueno, nada malo, nada intrínsecamente largo o corto, nada subjetivo y nada objetivo. No hay ningún yo simbólico que olvidar y ninguna necesidad de recordar ninguna idea de una realidad concreta.
- ☯ El Tao, sin hacer nada, no deja nada sin hacer.
- ☯ Toda acción y todo suceso surgen espontáneamente del Vacío.
- ☯ La ilusión de la división proviene de que la mente intenta ser a la vez, mente e idea de la mente, debido a una fatal confusión entre hecho y símbolo.
- ☯ La cualidad esencial de la naturalidad es la sinceridad de la mente indivisa, que no tiembla entre alternativas.



Escuela Internacional de Shiatsu

10 años formando Shiatsu profesionalmente

- ☯ Formación de Shiatsu de 3 años
 - ☯ Cursos de formación intensivos en agosto
 - ☯ Post-graduado de Shiatsu en verano
 - ☯ Formación de terapia manual sensitiva-facsiaterapia
- Certificación Universitaria

Impartida por la Universidad Witten-Herdecke de Alemania en Tenerife
Obtención de créditos Universitarios

Océano Indico 10 - 38240 Punta del Hidalgo - S. C. de Tenerife
Tel: 922 156 109 - 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

Lo que está por encima de todos los seres se llama cielo; debajo de todos los seres, tierra. El Cielo tiene cuatro estaciones. La Naturaleza comprende cinco elementos: madera, agua, fuego, metal y tierra. La Tierra produce el viento: frío, caliente, húmedo o seco. Una persona tiene cinco órganos para disolver los cinco humores y producir alegría, indignación, tristeza, preocupaciones y temor.



Trabajo con los Canales Centrales con **NICOLA POOLEY**

Este taller va a cubrir los Canales Centrales: Vaso Gobernador, Vaso Concepción, Vaso Penetrante y Vaso Corazón-Útero. (DU-REN-CHONG-BO-MAI).

Este taller también incluye la conexión con las chakras y con el campo energético.

El trabajo es especial, y vamos a tener la oportunidad de experimentar el KI en su forma más enrarecida y densa. La enseñanza de este curso se basa en shiatsu práctico, y va a incluir el uso de los Canales Centrales en la clínica.



NICOLA POOLEY empezó enseñando Shiatsu en Japón en 1978. Ella es profesora fundadora del SHIATSU COLLEGE. Nicola empezó trabajando con el Vaso Corazón-Útero cuando encontró una referencia en un libro oculto de hierbas.

PLAZAS LIMITADAS

Organización: Shiatsu Levante

968 840193 / 606 547070 shiatsu@shiatsu-levante.com



Centro de Formación y Terapias homologado por APSE y FES

ZENIT SHIATSU

Diferentes niveles de frecuencias vibratorias en el campo energético

Curso residencial. **Cliff en Barcelona.**
30 y 31 de marzo y 1 de abril.

Ronda Universitat 31,1º,4º

08007 BARCELONA

Tfno.: 93 3011976

www.zenitshiatsu.com

info@zenitshiatsu.com

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.



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

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

CURSO DE SEIKI

con *Paul Lundberg*
los días 12 y 13 de mayo



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

LA LOMA SHIATSU

ESCUELA-TRATAMIENTOS

Subida a la Loma 23, 1º
Los Barreros, 30310 Cartagena
627 571 108



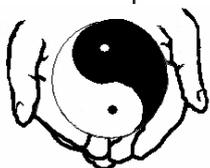
ESCUELA MERIDIANA

c/ Evaristo San Miguel, 7 d, Bajo b - 28008 Madrid

Información e inscripción:

Claire Suanzes, 659 884 354

signi@wanadoo.es



Sol y Luna

Cursos Profesionales

Terapeuta Shiatsu (3 años)

Monitor Qigong (2 años)

Masaje Ayurveda (1 año)

Cursos complementarios

Reiki-Do (iniciación hasta Maestría)

Terapia con Flores de Bach

Qigong del Elixir

C/Sol y Luna, 12. 18007 Granada

www.solyluna.es ☎ 958 812 400

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 (naturalex).
- 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 €



Estrella 7 08630 Abrera - Barcelona

Tel. 937 738 404 - 629 289 324 - futondreams@gmail.com

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 Ronda Universitat 31, 1º, 4º

08007 Barcelona

www.shiatsu-es.com

Adjuntar dos fotos carnet

Cuota anual: Estudiantes 30 euros - Profesionales 75 euros

Nota sobre la Publicidad

A partir del presente número del boletín solo incluiremos publicidad ya cobrada; para incluir nueva publicidad será necesario enviar la publicidad a éste boletín conjuntamente con el justificante del ingreso en nuestra cuenta.



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]

CURSO CON DAVID VENTURA

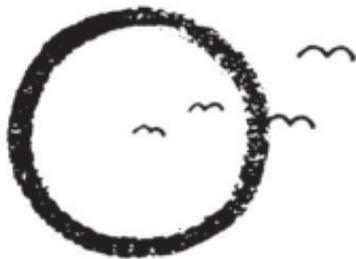
Las 6 divisiones y el Shiatsu en Movimiento

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



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



Noticias APSE

Se hace saber que:

El Taller Residencial de este año ya está en marcha, será los días 13,14 y 15 de abril en San Lorenzo del Escorial (provincia de Madrid).

En esta ocasión nuestro invitado será **Diego Sánchez,**

que nos ofrecerá un trabajo relacionado **con los meridianos y los chakras**

Diego Sánchez se ha especializado en practicar Zen Shiatsu fuera de los lugares y situaciones comunes. Haciendo Shiatsu en la Zona Cero cuando cayeron las Torres Gemelas, o en la unidad de cuidados intensivos post quirúrgicos de un hospital en Nueva York, son algunas de las experiencias que han marcado su innovador enfoque de trabajo en el Shiatsu. Habiendo estudiado y trabajado de cerca con Pauline Sasaki por muchos años, hoy en día es un ponente de muchas de las técnicas de la famosa maestra. Su trabajo de integración del sistema de los chakras al shiatsu proviene de estudios con chamanes y de su extensa experiencia clínica.

Para saber más sobre él y su trabajo puedes entrar en www.sohoshiatsu.com

Aportación para el taller **(alojamiento y pensión completa incluidos):**

socios 180 euros, no socios 300euros

Puedes hacer tu reserva **50 euros**

Contactando con:

Pepa: 606 14 78 79

o Sandra: 679 38 35 46

pepacostasoler@gmail.com