

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

SHIATSU

Número 32 / Otoño 2008 / Ejemplar Gratuito



Welfia Regia, 1996. Óleo sobre acrílico sobre lienzo (116 x 73 cms.)

SHIATSU

D.Legal: SE-3.320-2000

Boletín trimestral

Edita

Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

Número 32

Otoño 2008

Dirección

Junta Directiva

Hecho en Sevilla

por pepelebrato
600 70 95 53

Para enviarnos información lo podéis hacer a

Junta Directiva
boletinapse@gmail.com

Apartado de correos:
7173, 28012 Madrid

Secretaría Técnica:
680 352 704

[textos en Word]
[imágenes en jpg]

Contenido

- 2 Editorial.
- 3 Visión anatómica del ser humano y Shiatsu.
- 5 Shiatsu en Uruguay.
- 7 Asamblea General de APSE.
- 9 El dolor crónico.
- 11 Abrir nuevos caminos.
- 12 Noticias de la FES.
- 13 Trípticos para profesionales y estudiantes.
- 15 Extracto e interpretación del Su Nu Jing.
- 17 Nuestros anuncios.
- 20 Contraportada

Editorial

Amigas y amigos:

Somos actualmente las/os recolectoras/es del precioso fruto que la madre tierra nos está proporcionando con generosidad y amor sin esperar nada a cambio. Se me ocurre esta idea porque, la verdad, «No es el que prepara la tierra, no es el que la riega o el que planta la semilla, el que obtiene el beneficio».

La/El afortunada/o es aquel/la que lo recoge y lo saborea. Muchas/os de entre nosotras/os, tal vez hace tiempo, trabajamos duramente la tierra, otras/os la regaron con el agua vivificante, fresca y cristalina y no menos importantes las/os que sembraron las semillas adecuadas. Ahora somos nosotras/os con la colaboración silenciosa y el esfuerzo constante, como buenas hormiguitas, las/os que estamos saboreando el delicioso fruto que nos ofrece en las Cuatro Estaciones este precioso árbol llamado Boletín.

Aunque el árbol haya crecido sigue necesitando nuestros cuidados. Entre todas/os, además de cobijarnos bajo su sombra, cuidaremos de él para que sus ramas cada día crezcan más y acojan bajo sus reconfortantes ramas a las/os que ya estamos gozando de ella e invito desde aquí a cuantas/os deseen unirse a nosotros y gozar de este acogedor y reconfortante ambiente.

Sin pretensiones, pero con constancia, os pediría a todas y a todos seguir colaborando con entusiasmo, cada cual, en la medida de sus posibilidades y del tiempo que quiera regalar a las/os demás.

I Shin den Shin «De corazón a corazón» un abrazo muy fuerte.
Paco Benítez.

Hecho en papel reciclado 100% ecológico de 120 grs.

Hemos creado el **Grupo de discusión para el código deontológico**,
y su dirección es;
http://es.groups.yahoo.com/group/apse_codigo

Escuelas asociadas 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 Valenciana Shiatsu
Escuela Meridiana
Escuela Tálamo

Nuestro agradecimiento a Juanma Ormaetxea por la portada
y a Gabriela Villalba por la contraportada

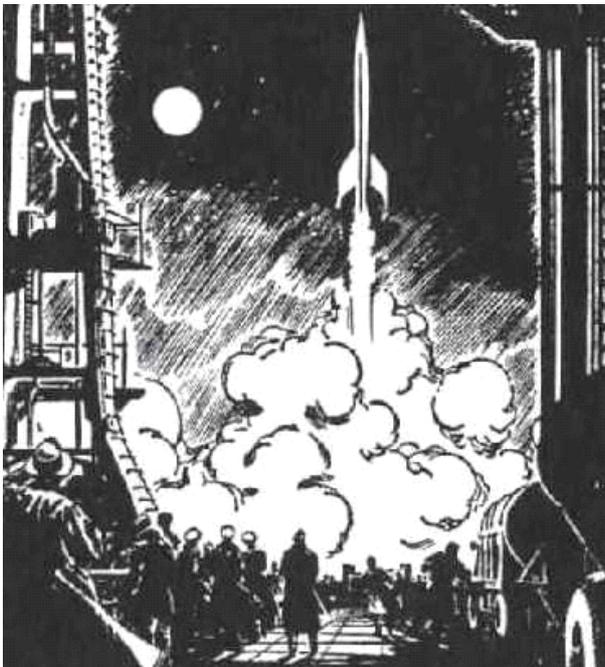
Visión atómica del ser humano y Shiatsu

✎ Karina Vizcaino Peinado

Profesora de Anatómo-Fisiología Humana. Escuela de Shiatsu y Movimiento

Para entender esta propuesta vamos a hacer un viaje de lo más grande a lo más pequeño. Vamos a hacer un viaje desde el ser humano, conciencia unida a una base corporal u orgánica hasta el estrato más básico de vida que es la célula.

Imaginémonos por un momento que pudiésemos hacer una reducción del visor de autoconciencia y vamos



a observarnos de manera global por unos instantes. La pregunta que propongo es ¿qué soy? Si nos miramos y nos formulamos esta pregunta, quizás surjan una variedad de respuestas. Soy guapo, soy alto, soy potente, soy hijo, soy maestro,... Este panel de respuestas tan sólo nos dan un aspecto parcial de nosotros, en referencia a nombrar "adjetivos" que nos personalizan. Más allá de este tipo de respuestas, intentemos contestar basándonos en la observación material y objetiva de nuestro cuerpo. Soy un tipo alto, con dos brazos, una cabeza, un tronco, caderas, piernas, soy alta, delgada, con cabeza, tronco, pelo. La definición anatómica del ser humano es: El HOMBRE es un ser vivo, integrado, pluricelular y multiorgánico.

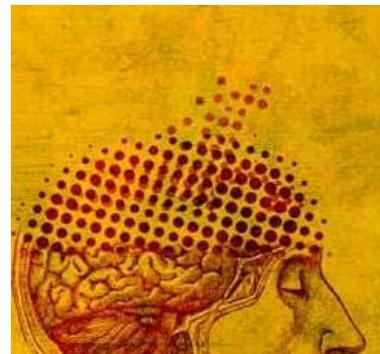
Es una definición biológicamente aceptable, aunque nos reduzca a términos poco coloristas; pero a pesar del descontento o no que nos provoque este aspecto tan mínimo del ser humano, del hombre, nos coloca en observarnos como el ser vivo, integrado en partes diferentes que se complementan, pluricelular no hay duda y multiorgánico (realmente la vida se asienta en el pro-

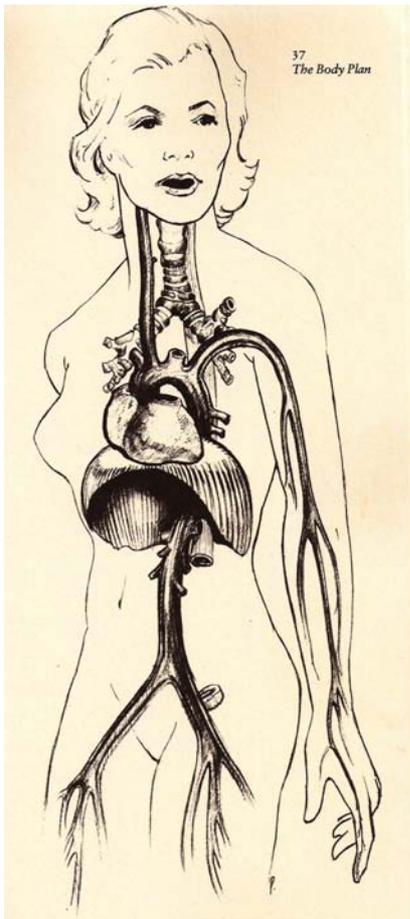
cesamiento químico que acontece en el interior de nuestros órganos corporales) que somos animales, sí. Pero aún podemos afinar más nuestra mirada.

Como si nuestra mirada poseyera calidad microscópica, podemos observarnos más atentamente y llegar a realizar una abstracción mental. El ser humano se asienta en complejos tejidos celulares especializados: tejido óseo que nos proporciona el esqueleto óseo; tejido nervioso, formando nuestro encéfalo y vías nerviosas; tejido conjuntivo, del cual forman parte los órganos, tendones, vasos sanguíneos, órganos sensoriales; tejido muscular, que compone nuestros músculos; tejido epitelial que entre otras estructuras crea la piel. Esto aún nos transmite más el concepto o idea de que en realidad somos una serie de estructuras complejas orgánicas, sobre las cuales se asienta nuestra conciencia, personalidad, emociones.

Pero podemos reducir aún más nuestro panel de mirada microscópica. Si realizamos otro esfuerzo de abstracción, podemos evidenciar de que esos tejidos que componen, tapizan, sustentan, transmiten, reciben información y sensaciones, están formados únicamente por células, sí, células que están suspendidas en líquido extracelular. La célula se diferencia del líquido extracelular por la membrana que la individualiza. Recordemos que la célula posee el citoplasma, líquido intracelular en el que están suspendidos los orgánulos citoplasmáticos y se separa del exterior por la barrera que representa la membrana plasmática.

La célula es la estructura viviente básica y la unidad funcional del organismo, y la membrana celular es la guardiana que regula el paso de sustancias que entran y salen de la célula. Por lo tanto, llegamos a entender que nosotros, el ser humano, es un entramado de millones y millones de células, que poseen vida de forma individual y que además poseen gracias a la membrana celular la capacidad de interrelacionarse entre ellas. Si por un instante todas nuestras células se pusieran de acuerdo y decidieran "a la de tres" separarse, nuestro cuerpo se disgregaría y la sorpresa sería que incluso todo aquello que defino como YO, emociones, personalidad, autoconciencia, preferencias, atracciones, aversiones, vínculos afectivos con otras per-





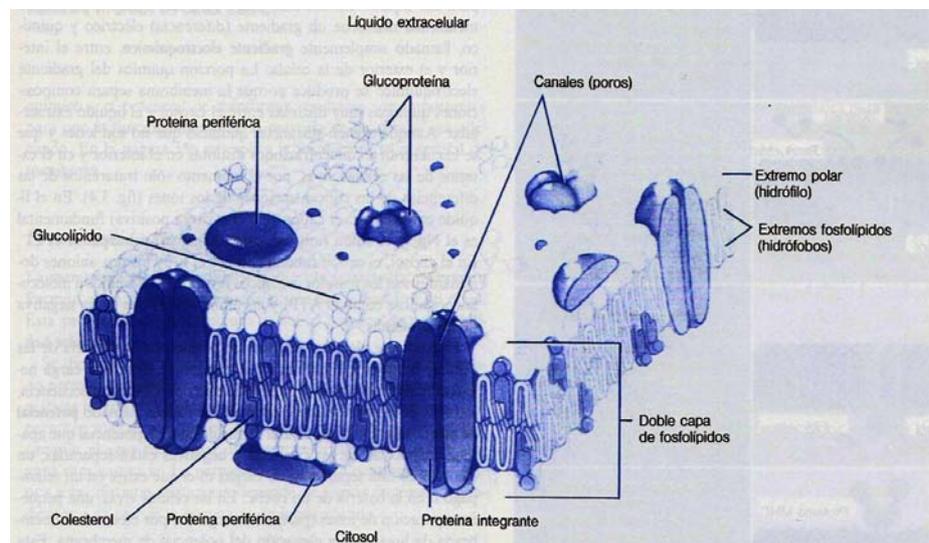
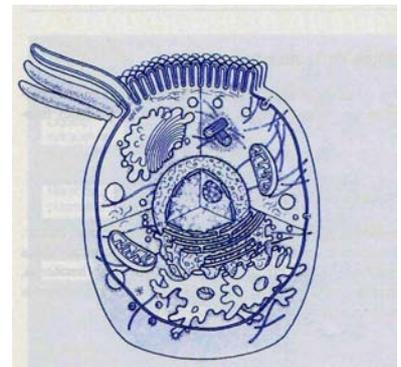
sonas, desaparecería, por lo que a pesar de nuestras creencias religiosas, místicas, energéticas, mágicas, llegaríamos a la conclusión, que también e s t a autoconciencia se asienta en unas compleja red de células nerviosas que nos confieren un gran archivo sensorial en el que se asienta mi YO, y que al separarse y disgregarse, también se disgregaría mi "valorado" YO. Demos otra vuelta a la tuerca de la visión microscópica. Casi todas las membranas celulares tienen

una disposición molecular parecida: la membrana celular es un mosaico de proteínas que flotan como icebergs en un mar de fosfolípidos (grasas). Una proteína es una molécula formada por aminoácidos. Los aminoácidos tienen tres importantes grupos unidos a un átomo central de carbono. El grupo amino (-NH₂), un grupo carboxilo (-COOH) y una cadena lateral llamada grupo R. Los fosfolípidos tienen un esqueleto de glicerol al que se unen dos cadenas de ácidos grasos en los dos primeros carbonos. No me extenderé en la descripción bioquímica de la célula. Pero esta nueva visión microscópica disgrega mi ya disgregada visión del organismo y de mi YO y lo dispone como la unión e interrelación de moléculas, elementos químicos y átomos en movimiento. Por lo tanto, una respuesta razonable a la pregunta inicial de ¿qué soy? sería, simplificándola: muchos átomos en movimiento.

Como terapeuta de Shiatsu en Movimiento, siento que el conocimiento y profundización en estos conceptos anatómicos y bioquímicos arrojan aún más luz en el trabajo de contacto que es el Shiatsu y particularmente el Shiatsu en

Movimiento. Esta visión "atómica" del ser humano no deja de sugerir de que una sesión de Shiatsu es el encuentro de dos seres humanos, cliente y terapeuta, dos organismos vivos que simplificando profundamente somos "muchos átomos en movimiento" y que esta interrelación nos aproxima al enigma en el que se basa el contacto, comunicación y también el movimiento "externo", en numerosas ocasiones observable. La calidad de contacto muchas veces es fruto de la pericia del terapeuta, pero ¿podríamos aventurarnos a sugerir que ese movimiento más o menos visible a nivel externo, podría originarse a un nivel atómico?. Esta visión abre un importante campo de investigación y reflexión sobre la relación del movimiento celular, la terapéutica y aspectos de trabajo como el Kyo y el Jitsu. Kyo como déficit o depresión de ese movimiento atómico vital y Jitsu como sobreexcitación o sobreestimulación de ese movimiento atómico vital. También da sentido al concepto de "resonancia", concepto utilizado entre otros por Akinobu Kishi, a la hora de expresar el encuentro o conexión entre cliente y terapeuta, resonancia que surge y finaliza, marcando entre otras posibilidades la finalización de la sesión de Shiatsu.

Deseo resaltar la gran importancia que el conocimiento anatómico posee para la comprensión de la interrelación entre la emoción, la mente y la materia. Animo a todas aquellas personas interesadas a que profundicen en este aspecto del ser humano, aspecto que las tendencias y aportaciones de técnicas como la Osteopatía y en especial el Body Mind Centering, ya reafirman y aplican fusionado el conocimiento anatómico y el movimiento orgánico. Para nosotros, terapeutas de Shiatsu es con seguridad una fuente de desarrollo.



Shiatsu en Uruguay

✎ Nieves Álvarez, Elena Vadillos y Ángeles Muñoz
Imágenes: Ángeles Muñoz

Ángeles Muñoz

Soy una de las tres afortunadas que participó en el curso organizado por Diego Sánchez en La Pedrera, un pequeño pueblo situado en la Costa Este de Uruguay, con playas inmensas y una luz y un cielo espectacular.

Muchos ya conocéis el trabajo de Diego por los cursos y tratamientos que ha dado en España. Para los que no lo conocéis, deciros que a su personal forma de hacer shiatsu incorpora el trabajo con las chacras, tanto para hacer el diagnóstico, como tratamiento y también los conocimientos de la tradición chamánica, dando más contenido y profundidad a la sesión, siempre teniendo como base el trabajo con los meridianos.

Comenzábamos cada día con unos ejercicios y una meditación en la playa, sintiendo y conectando con la energía del sol, la tierra, el agua, el viento... Esta preparación nos ayuda a nivel personal integrándola en nosotros y también es un recurso que podemos utilizar después al trabajar con los pacientes. Era una forma maravillosa de empezar el día, te sentías llena de energía, más viva,

ligera, formando parte de ese espacio y sin darte cuenta te encontrabas sonriendo. (es fácil sonreír y ser feliz en ese lugar). Transmite paz y fuerza a la vez.

El primer día practicamos entre nosotras. Siguiendo el protocolo para el diagnóstico del hara, usando me-



ridianos y chacras aprendíamos a "ver" que era lo más relevante, lo más necesario que teníamos que trabajar. Hacíamos el tratamiento según la información que habíamos obtenido y terminábamos con un análisis y puesta en común del trabajo que habíamos hecho.

Los días siguientes trabajamos con

vecinos del pueblo que se ofrecieron para colaborar con nosotros y a los que agradecemos su amabilidad, confianza y la gratitud que nos demostraron.

Este curso ha sido una puerta abierta para explorar otras posibilidades y conocimientos que nos ayudan a la hora de hacer shiatsu a conocer más sobre la persona con la información que nos transmite su cuerpo, su energía, pero sobre todo (al menos para mí) para saber más sobre mí y conocer otros recursos que puedo utilizar. Confío que con práctica y estando abierta para "ver" más allá de lo que acostumbramos a ver, lo pueda conseguir.

Para mí este viaje suponía un reto, una forma de superación personal y ha sido una experiencia hermosa, enriquecedora, que he disfrutado mucho, me ha ayudado a perder miedos y me ha dejado muy buenas sensaciones y recuerdos y por supuesto ganas de repetir.

Quiero agradecer a Diego su acogida y hospitalidad al permitirnos compartir y disfrutar su casa. Ha sido un lujo y un placer despertar cada mañana con el espectáculo de un "lin-



Escuela Internacional de Shiatsu

12 años formando Shiatsu profesionalmente

☉ Formación de Shiatsu de 3 años ☉ Cursos de formación intensivos en julio

Post graduado con Saul Goodman de EE.UU. (30 años de experiencia. Primera vez en España)

Del 12 al 20 de julio

II Congreso de Salud y Medicina Natural

Con líderes mundiales en terapias naturales, acupuntura, nutrición y ayurveda
del 12 al 26 de julio

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

do "amanecer (como dicen por allá), distinto cada día y trabajar escuchando y viendo el mar al fondo o en la terraza bajo un cielo luminoso con la luna como testigo. También gracias por llevarnos a conocer lugares especiales y mágicos, llenos de luz, color y paz como las dunas de Valiza, Cabo Polonio, la Laguna de Rocha, etc.

Y sobre todo gracias por ayudarme a creer y confiar más en mí.

Desde aquí os animo a que si tenéis posibilidad de hacer el próximo curso la aprovechéis. Lo vais a disfrutar.

Un abrazo.

Elena Vadillos

Viajar a otro país, conocer otra cultura tiene su encanto. Pero meditar frente al mar es algo más: es mágico. Sobre todo si el color del cielo y las formas de las nubes son un espectáculo visual único e irresistible. Poder contemplar ese espectáculo es, ya en sí mismo, una meditación.

Sólo puedo hablar de mi experiencia, y esta nunca será igual a la de otra persona, aunque vivamos el mismo momento, aunque veamos

para nuestras prácticas.

Especial ha sido su cariño y su respeto.

Quisiera volver. Siempre se quiere volver a los lugares que nos han marcado.

El paraje escogido me ha parecido de una belleza discreta, silenciosa y misteriosa, sin alardes y, ni mucho menos, ostentosa. Por eso me ha atraído, por su sencillez.

No hay que irse muy lejos para tener experiencias enriquecedoras, es cierto. Las tuve durante los tres años que aprendí Shiatsu en la Escuela "Amigos del Shiatsu". Las tuve con mis compañeros, las tuve con los profesores. Las experiencias, buenas o malas, siempre cambian la vida para mejor. Pero en mi caso, la distancia que he tenido que salvar para hacer este curso con Diego ha sido algo más que una distancia física. Me ha servido para mirar la vida con otros ojos.

Nieves Álvarez

Me gustaría compartir con vosotros la maravillosa experiencia que ha supuesto para mí asistir al curso que organizó Diego Sánchez en su casa Ohana en La Pedrera, un lejano lu-

cha y descansamos otro día intermedio, aprovechando para conocer algo más del lugar, conectando con paisajes y naturaleza (una bellísima duna de arena entre el mar y una laguna o una reserva de leones marinos en Cabo Polonio, etc.) como hacíamos cada mañana al alba, según despertaba el día y nosotros, nos encaminábamos cada vez a un lugar distinto de la playa para meditar con los Elementos, el Sol, el Viento, las Nubes, el Cielo, el Mar, la Tierra, etc, integrándolos después en nuestra prácticas de Shiatsu con las amables personas del pueblo que pasaban ante nosotros agradecidos de prestarse a recibir nuestros tratamientos, hacíamos Qi-Gong, trabajo con los Chakras y las enseñanzas chamánicas que Diego ha introducido en el desarrollo de su peculiar manera de dar y enseñar Shiatsu. Dedicábamos parte del tiempo a la teoría, según llegaban los pacientes, a veces trabajaba Diego y nosotras observábamos, otras trabajábamos los tres y él era el observador para después estudiar los casos clínicos en común, cada día teníamos un rato de descanso intermedio para bajar a la playa o dormir una



el mismo paisaje. Siempre será una experiencia personal y única, porque tampoco se repetirá. Y no es fácil describir con palabras "una experiencia". Es algo que se vive y se siente. Lo único que puedo alcanzar a decir es que meditar frente al mar de La Pedrera, bajo el cielo de La Pedrera ha sido una experiencia profunda y especial.

Y especial ha sido también convivir con Nieves, Ángeles y Diego.

Especial ha sido conocer a la gente que se ha prestado amablemente

gar de especial belleza en Uruguay, estaba situada frente a una larguísima playa con diferentes paisajes, rocas milenarias y un inmenso cielo que cada día nos sorprendía con un espectáculo de diversidad de colores y variadas formaciones de nubes.

Ha sido un curso de una semana, en principio estaba previsto seis días de trabajo y uno de descanso, pero al ser minoritario y muy intenso, hemos estado tres personas y Diego, lo fuimos modificando sobre la mar-

buena siesta después de la succulenta comida.

Después de sumergirse en la profundidad de este introspectivo viaje interior y haber subido a dar un paseo por la nubes, hay que hacer un gran esfuerzo para volver a incorporarse a la vida cotidiana.

El lugar era extraordinario, la casa preciosa, la comida deliciosa, el trato exquisito y el trabajo muy interesante.

Si lo vuelve a hacer y tenéis ocasión, os lo recomiendo.

Asamblea General de APSE 2008

iAPSE somos tod@s!

✂ Junta Directiva de APSE

Fotos de Ricard Plaza y Estefanía González

Los días 19, 20 y 21 de septiembre hemos celebrado la XI Asamblea General de APSE, en un céntrico lugar de Madrid. Hemos participado 50 socios/as en total.

Como todos los años, este momento ha sido especial y de gran impulso para APSE, no sólo por lo que supone la participación de tantas personas y el aprendizaje colectivo que tiene lugar en los múltiples y ricos intercambios, sino también por los frutos y avances que año tras año APSE va logrando.

Este año, una frase que resonaba en la Junta Directiva cuando preparábamos la asamblea era: "APSE somos todos/as". Es decir, APSE no sólo es su presidenta (qué menuda es y qué bien lo hace!), ni su Junta

Directiva (idem), sino todas las personas asociadas, cada quien con su nivel de participación, de implicación, de ilusión, etc. El reto es seguir e n c o n - trando fórmulas que permitan que este concepto se concrete y se siga llevando a la práctica. Como más adelante comentaré, en este

sentido, la Asamblea de este año ha supuesto un paso más, muy ilusionante.

Otras cuestiones que estaban de fondo y de forma durante la asamblea han sido, por un lado, el intentar cuidar la tierra (como tratamos

de cuidarnos a nosotros/as mismos/as y a los/as demás), es decir, de minimizar nuestro impacto ecológico, en concreto este año el papito se ha dado con el tema del papel (poco papel y a ser posible reciclado). Os habréis dado cuenta que no os repartimos el orden del día, sino que lo colgamos de un par de sitios, suficiente para poder echarle un vistazo en caso necesario.

Por otro lado, hay una inquietud también por cuidar el lenguaje, de manera que se intente que sea inclusivo desde el punto de vista del género, es decir, fundamentalmente para las mujeres. Esto levantó algo de polémica en la

cluso para las personas que no acudisteis a la asamblea creemos que es interesante. ¿Qué me puede aportar el vivenciar qué tiene que ver el Shiatsu con cómo me relaciono conmigo mismo, con los demás (hombres y mujeres) y con mi entorno? Y de estas múltiples y posibles respuestas que no tienen fin, veamos cómo podemos obtener aprendizajes compartidos en la comunidad del Shiatsu.

En lo que se refiere al desarrollo de la asamblea, empezamos el viernes con un taller, facilitado por Clara Gómez, que se llamaba "movimiento para los chakras" que nos vino estupendamente para empezar de

una manera muy activa la a s a m b l e a . Después, continuamos con la nueva oferta que tenemos de seguros de responsabilidad civil y profesional en los que hemos estado trabajando unos meses, junto con Balens, que es la compañía aseguradora. En próximos boletines y en la página web informaremos en más profundidad de la nueva oferta y sus ventajas con respecto a la anterior.

El sábado comenzamos con un taller de Gabriela Villalba: "Son, son, sonando" y continuamos con la lectura y aprobación de las actas de la asamblea anterior, el estado de cuentas, la secretaría técnica, la web, el Boletín, la FES y las personas candidatas a la Junta Directiva.



asamblea, lo cual fue muy interesante, pues demuestra que es un tema que está vivo, en el candelero y que seguiremos tratando.

Que... ¿Por qué os contamos todo esto? Porque son cosas que quizás no sean evidentes a simple vista, in-

Después de la comida, ya repuestos, aunque un poco somnolientos comenzó la tarde con un par de talleres propuestos por José Antonio Espeso, "Trabajo para el corazón con meditación activa y Shiatsu" y Michael Rycroft, "Triple recalentador para tratamientos de esclerosis múltiple", que nos levantaron el ánimo y las ganas.

Y acto seguido... bueno, más bien después de unas infusiones y unas galletitas, abordamos los puntos de Orientación Profesional, regulación, talleres de APSE y la elección de nuevos miembros de la Junta Directiva. Se incorporaron Ricard Plaza, como vocal responsable de la web y Juan de Dios García, como vocal de apoyo y tenemos una nueva representante de APSE que es María Navarro (¡Bienvenidos/as!). De allí, nos fuimos a cenar un buen grupo.

El domingo comenzamos con el tema del código ético y continuamos la mañana con el taller de Rolando Geider "Shiatsu para el huevó(n) có(s)mico, habiendo de suspender el de Juan de Dios que era "Yoga para los chakras", por su nueva condición de miembro de la Junta y comenzar con las tareas propias, es decir, una primera reunión en paralelo al taller. Finalizando con la presentación de la nueva junta, la constitución de los nuevos equipos de trabajo, la foto grupal y la despedida.

Hay algunos temas que nos gustaría resaltar como son los siguientes. Por un lado, el puesto de secretaria técnica se queda vacante y a la es-

pera de candidaturas hasta finales de octubre y mientras tanto, Begoña Barrera se hará cargo de ella. Así que ya sabéis, si os puede interesar o queréis más información, por favor, no dudéis en poneros en contacto con la junta (nuestros datos de contacto están disponibles en la página web de APSE: www.shiatsu-apse.org).



Por otro lado, nos congratulamos de la creación de nuevos equipos de trabajo para trabajar en diferentes áreas, que siguen abiertos a la incorporación de más socios/as:

- **Web:** Ricard Plaza (coordinador), Anna Anglada.
- **Boletín:** Jorge Navacerrada (coordinador), Gill Hall, Laura Gontán.
- **Código ético:** Francisco Benítez (coordinador), Fina, Miguel de la Vega, Gill Hall y Rolando Geider.
- **Orientación Profesional:** Jorge Navacerrada (coordinador), Fernanda Sanz, Rafa Palacios.

Además, tenemos ya preparados los materiales para la difusión de los resultados del estudio de la FES sobre la eficacia y seguridad del Shiatsu. Habrá tres formatos: una pequeña guía con el resumen del estudio, un folleto orientado a clientes y un folleto orientado a profesionales. Se estima que habrá a disposición de cada socio/a unas 40 copias de cada uno de ellos, que les llegarán por diferentes canales (escuelas más cercanas y correo postal). Asimismo, cabe señalar que estarán disponibles en formato electrónico para su posterior reproducción por parte de cualquier socio/a.

Por no extendernos más, y si estáis interesados/as en más información sobre la XI Asamblea General de APSE, os invitamos a que nos solicitéis el envío postal de las actas. En cualquier caso, seguiremos informando a través de la web y de los boletines de los avances que se vayan dando en cualquiera de los temas arriba mencionados.

Sólo despedirnos de momento con un grato sabor de boca y con la ilusión y las fuerzas renovadas tras este encuentro de personas chifladas por la comunidad del Shiatsu. Sabemos que cada día somos más y que vamos dando pasos que contribuyen a la dignificación de los/as profesionales y del Shiatsu en España.

¡¡Muchas gracias a todas las personas que hicimos posible la Asamblea General de APSE 2008!!



Escuela Europea de Shiatsu

Cursos 2009



Cursos desde Iniciación hasta Formación durante todo el año en Andalucía
Curso de Formación en residenciales intensivos

Curso de Formación de Profesores de Shiatsu comienza febrero 2009

Curso Especial de Verano 2009 en O Sel Ling, Centro Tibetano de Retiros en las
 Alpujarras Granadinas, del 24 al 28 de junio 2009

Cursos de Iniciación residenciales, puente de la Inmaculada, Semana Santa y Verano

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

El dolor crónico

Me llamó la atención un reportaje sobre el dolor crónico (Der Spiegel, nº 36, sept. 2008), coincidiendo con un auge de clientes que he tenido en los últimos años con síntomas tipo fibromialgia, migrañas, etc. Y, ¿quién viene sin molestias de espalda? El artículo habla sobre el tratamiento del dolor en el sistema de salud público alemán y de un estudio piloto que paso a resumir a continuación.

Describen desde allí el enorme desgaste individual y colectivo que constituyen estos síntomas: 10 millones de alemanes necesitan a diario tratamiento para el dolor de cabeza, espalda, musculatura o de los nervios, costando al sistema unos 29.000 millones de euros anuales, más que para todos los demás fármacos juntos. La mayoría de médicos se encuentran con apenas recursos terapéuticos eficaces (es posible haber pasado por los estudios de medicina con las mejores notas sin haberse dedicado en ningún momento al dolor crónico). "La vieja idea del dolor como una mera señal neurológica en el clásico esquema de estímulo-reacción está cambiando actualmente de forma dramática", resume el profesor para neuro-anatomía S. Meise: "Lo consideramos como la percepción más compleja, que puede tener un ser humano. Penetra en la consciencia como ninguna otra cosa en el mundo".

Bajo determinadas circunstancias el dolor puede perder su función evolutiva de aviso. Entonces se graba en la médula y el cerebro, aunque el estímulo original haya desaparecido, acompañando a la persona día y noche. Ya no funcionan ni gotitas ni pastillas, es cuando hay que cambiar la memoria del dolor en el sistema nervioso. En este proyecto piloto una comisión de médicos, psicólogos, neurólogos, radiólogos, etc. está observando los procesos del dolor como estructuras entrelazadas de reacciones corporales, de la psique y circunstancias de la vida, donde estos factores participan de igual forma. Estas conexiones de las diferentes áreas cerebrales involucradas se han podido observar mediante radiografías (las observaciones empíricas orientales sobre la

asociación de los 5 elementos ya nos acostumbraron a estas interpretaciones). La división entre cuerpo y alma queda por fin algo obsoleta: por ejemplo, en el cerebro se procesan dolor de amor y de cuerpo en estructuras casi idénticas. Y curiosamente coinciden también las mismas áreas cerebrales en percepciones como de placer (experiencias sexuales o de beber vino) con otras desagradables (p.e. calor excesivo).

Queda patente, que no hay ningún centro en la cabeza responsable para el dolor. Siempre:

- Están involucradas una multitud de regiones cerebrales simultáneamente.
- Una parte del cortex conecta el dolor con la memoria, cuando ya dolía de esta forma y las circunstancias que lo acompañaron.
- Evalúa el sistema límbico, si la presión, el pinchazo, etc. son agradables o no.
- Decide la médula antes, si deja pasar un estímulo.
- Influye nuestra cultura sobre nuestra evaluación del dolor.
- Nuestro laboratorio interno derrama una variedad de sustancias (estimulantes, inhibitorias, euforizantes, etc.).

Y las terminaciones nerviosas que transmiten el dolor reaccionan de individuo a individuo tan diferentes, que una señal puede ser percibida como aguda o sorda, un cortar o quemar, disparar, vibrar, taladrar, etc.

Cuando perdura un dolor, la médula espinal cambia: se sospecha, que el cuerpo aumenta entonces la producción de unas proteínas, que sensibilizan la médula para crear más conexiones nerviosas. Algunas sinapsis normalmente inactivas se activan; crecen nuevas fibras nerviosas. De golpe llegan estímulos al cerebro, que antes fueron suprimidos. A través de estos impulsos permanentes cambia el plexo nervioso: aprende una nueva sensibilidad y se crea una memoria del dolor.

Una vez sensibilizado para el dolor de esta forma, uno

ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL

09142 Cortiguera (Burgos)
Tel. 608 624 926
www.talamo.es

Como Casa Rural ofrecemos un espacio para el intercambio cultural y el reconocimiento de la naturaleza.

- Alimentación biológica.

- Sala de meditación.

- Propuesta para actividades.

Situado en el Parque Singular de los Cañones del Ebro, facilita el senderismo, rafting, caballos y patrimonio artístico.

Ecología Interior-Exterior

Taller encuentro mensual

Cursos Regulares

Retiros

Estancias para tratamientos

Taller-Encuentro Mensual en Talamo

Nuestro cuerpo y su relación con el medio ambiente que percibimos y del que formamos parte.

Trabajo corporal, meditación y consciencia sensorial en fines de semana residenciales.

Más información en:
www.talamo.es

reacciona también cada vez mas sensiblemente a estímulos como de frío, presión o estrés.

Como en cualquier otro proceso de vivencia influye la actitud (expectación, estrés, miedo, lo oportuno del síntoma, etc.) en la percepción y en este aprendizaje. Este mecanismo funciona parecido al de los hábitos adictivos. Y una vez grabados, ni la memoria del dolor ni el de la adicción se pueden eliminar.

Pero se pueden crear experiencias que impidan, que estas "grabaciones" nos dominen e interrumpir el círculo vicioso de; dolor – impotencia – miedo – expectativa de inevitabilidad – tensión – más dolor, etc.

Los investigadores de este estudio recomiendan como primeros auxilios (para cortar el dolor paralizante y posibilitar que se re-establezca la confianza del paciente) toda la parafernalia farmacéutica propia del ámbito médico. Los clásicos, para impedir la transmisión de impulsos a nivel del sistema nervioso central (opiáceos), reducir el dolor en la periferia del cuerpo (aspirina, ibuprofeno, etc.). Más recientes los anti-epilépticos y anti-depresivos y en experimentación llamados 'neuro-enhancers' que conectan con el sistema endo-

cannabinoid para mejorar el re-aprendizaje (sí..., aprendiendo mejor lo útil, pero claro, también lo inútil).

A diferencia de muchas otras estrategias que se limitan al mero control del síntoma –sea por metadona o masaje– en este estudio se apuesta por la necesidad de que el cliente se experimente lo antes posible como participante activo, aprendiendo a ayudarse a sí mismo (la nueva grabación que tape la del dolor). Para conseguir esto las diferentes disciplinas que participaron en la investigación se complementan aportando cada una su especialidad.

Por ejemplo, un dolor de movimiento pide movimiento reaprendido, en vez de inmovilidad asociada con una actitud de pasividad. Se mencionan ejercicios de relajación y fisioterapia (reforzar músculos). También se ha dado importancia a posibles resistencias al trabajo y a los cambios de actitud...

Al fin y al cabo, los mejores psicofármacos de los que disponemos son la euforia del propio esfuerzo, cuando vemos la luz al final del túnel, el lenguaje y el gusto en desenredar el propio camino.



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

❖ INTRODUCTORIOS DE SHIATSU

Ven un fin de semana a nuestro centro y
ánimate a conocer el "Shiatsu en
Movimiento".
Consultar fechas
Precio: 120•

❖ TALLER CON BILL PALMER

en Barcelona
Abierto a todos los niveles.
Días: **6, 7, 8 de Diciembre**
Precio: 290• (270• socios APSE)

❖ POSGRADO DE SHIATSU EN MOVIMIENTO con David Ventura

Dirigido a aquell@s que hayan
completado la Formación en Shiatsu.

**FORMACION
SHIATZU
ZEN
MASUNAGA**



escuela
valencia
shiatsu

- Formación de 3 años de terapeuta de Shiatsu
- Tratamientos y consultas de Shiatsu, Feng Shui, nutrición
- Curso de cocina macrobiótica y Medicina Oriental (niveles 1, 2, 3)
- Curso internacional de Feng Shui

San Vicente Mártir, 71-5ª • 46007 Valencia • Tel.: 963 52 46 75
movimientoalimento@hotmail.com • www.patriciaestrepo.org



Abrir nuevos caminos

Para entender el mecanismo de sensación-dolor/placer me parece muy estimulante este artículo. Va a la esencia del Shiatsu, que a través de la sensación también nos acerca al dolor.

Este estudio es también el resultado de un invento técnico: el escáner, que hace visibles las áreas cerebrales activadas a lo largo de la experiencia.

De golpe se manifiestan para el ojo científico unas imágenes de los procesos vitales, que por sus complejas interrelaciones sorprenden.

Diferentes circuitos (energéticos) del sistema nervioso central se alumbran y desaparecen, estimulándose los unos a los otros en un espectáculo vibrante, parecido de alguna manera a cómo nosotros podríamos visualizar los circuitos energéticos de los meridianos que trabajamos.

(¿Cuándo aparecerá el aparatito del Chino espabilado que mas allá de las tomas cerebrales incorporara las resonancias que se establezcan entre estos y el resto del cuerpo? ¿Usarán el nombre de "meridiano" para estas conexiones a lo largo del cuerpo que aparecerán en pantalla?)

Se toma la foto, se toma nota, dando desproporcionalmente más credibilidad a las imágenes y resultados de estos aparatos que a las observaciones subjetivas de nuestra propia experiencia.

Pero, paradójicamente, una de las conclusiones de este estudio indica, que la diversidad de los procesos del organismo requiere más colaboración de parte del pa-

ciente. Y para esto, ¿qué le puede orientar mejor que el lenguaje de sus sensaciones?

Este mayor protagonismo en su proceso de curación quizás nos parece una cosa evidente (en el estilo de Shiatsu y movimiento, que yo practico, es el concepto clave desde hace muchos años).

De ahí a que el paciente, con una actitud de observador aprende a participar en sus procesos vitales queda un camino largo.

Esto significaría entrar en planteamientos, que nos enfocan a la interdependencia entre el individuo y su entorno. Por ejemplo, el interés que puede tener un individuo en un síntoma para adaptarse mejor a una situación social. Y a nivel colectivo nos podemos preguntar: ¿Cómo puede una cultura consumista, que nos promete cada vez más soluciones para evitar incomodidad, dolor y sufrimiento desembocar precisamente en este síntoma cada vez mas acuciante?

Lo que es el dolor para el individuo, es la cuenta, la 'dolorosa' inflada para la sociedad capitalista.

Curioso, como en este estudio el "cuerpo" de la sociedad responde a su dolor (el gasto sanitario) creando nuevas conexiones (ampliación de conocimiento, proyectos piloto, revisión de procedimiento y algo de discusión pública por el momento).

¿Estamos viendo en estos proyectos piloto una apertura hacia la experimentación que resultará en unas relaciones mas tolerantes también con los "colegas" que trabajamos en esta materia?.



ESCUELA MERIDIANA

c/Ruperto Chavarri, 8, 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Tfno: 91 799 14 79 / 656 884 354. Fax: 91 799 14 89

www.escuelameridiana.org

info@escuelameridiana.org

Septiembre 2008

Noticias de la FES

✉ **Brian Carling**
Ex-representante de APSE en la FES

Folletos para Profesionales y Estudiantes

Para apoyar nuestra labor en las consultas y en las escuelas, la Federación Europea de Shiatsu ha producido unos folletos informativos sobre los resultados del Proyecto de Investigación.

1 Un folleto detallando los resultados principales de la investigación para los terapeutas y socios estudiantes.

2 Un tríptico para informar a clientes y clientes potenciales.

3 Un tríptico para informar a clientes de los posibles efectos transitorios del tratamiento.

Vamos a imprimir suficientes trípticos para que cada profesional pueda tener 40 ejemplares de cada uno para su consulta. También las escuelas pueden suministrar algunos ejemplares a sus estudiantes.

Distribución; Como la distribución por correo es muy

costosa vamos a distribuir los folletos a través de las escuelas. Cada profesional puede acudir a su escuela o a la escuela más cercana para recoger sus ejemplares.

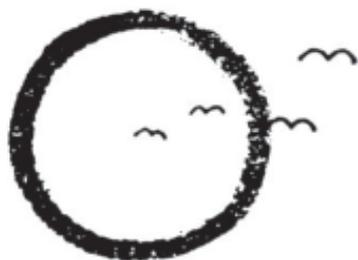
Estimamos que hacia finales de octubre o principios de noviembre estarán en las escuelas para recogerlos. De todas maneras publicaremos en la web el momento a partir del cual estarán disponibles.

Espero que este material sea de gran utilidad para todo el mundo.

Con esta noticia tengo que decir adiós después de 9 años como representante de APSE en la FES. Ya tenemos una nueva representante, María Navarro de Granada. Apoyaré en todo lo posible a María, quien estoy seguro va a hacer un trabajo estupendo. Un abrazo muy fuerte a todas y a todos.

Nota de la redacción:

En las páginas siguientes reproducimos, para que veais su contenido, los trípticos a los que hace mención en la noticia anterior. Los mismos os irán llegando a las Escuelas junto con el presente ejemplar del Boletín de Otoño.



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

¿Cumplirá el Shiatsu con tus expectativas?

Entre el 88% y el 99% de los usuarios de Shiatsu tanto nuevos como habituales afirman que el Shiatsu cumplió sus expectativas o incluso fue más allá de ellas mismas. Como el Shiatsu es un tratamiento holístico, se pueden experimentar algunos efectos inesperados, así que esto afecta a la seguridad del receptor; estos efectos son beneficios, pues cada vez duran más de lo ideal. Tu respuesta tendrá consecuencias en esta posibilidad y puedes encontrar más información en el folleto "La experiencia del Shiatsu. Como aprovecharla".

Las personas que nunca han recibido Shiatsu pueden tardar un poco de tiempo en adaptarse a ello, con todo, al final de la investigación, entre el 68% y el 97% de todas las personas expresaron su plena satisfacción con su experiencia de Shiatsu.

Eligiendo a un practicante de Shiatsu

Siempre una terapia cualificada y registrada, puede ayudar o garantizar la máxima calidad de recibir una sesión de Shiatsu. Para encontrar un/a terapeuta registrado/a, por favor, contacta con la Asociación de Profesionales de Shiatsu en España (APSE), www.shiatsu-0266.org.

Sobre la Federación Europea de Shiatsu (FES)

La FES es una organización independiente sin ánimo de lucro, que trata de difundir el Shiatsu y lograr que se reconozca como una terapia para la salud en Europa. Promoviendo la investigación sobre la efectividad y los beneficios del Shiatsu y el desarrollo de la Formación Profesional, la FES pretende alcanzar altos niveles en la práctica profesional.

Este folleto está basado en los resultados de un estudio de la experiencia del Shiatsu y sus efectos, realizada con los usuarios de Shiatsu en una práctica rutinaria; el proyecto se llevó a cabo en Austria, España y Reino Unido, patrocinado por la Federación Europea de Shiatsu. El estudio fue coordinado por el Catedrático Andrew Long, de la Escuela de Estudios de la Salud de la Universidad de Leeds, Reino Unido.

Para saber más sobre las actividades de la FES y los resultados de investigación, puedes visitar su página web: www.shiatsu-eu.org

Esta edición está coordinada por la Federación Europea de Shiatsu y sus países miembros y está disponible en sus lenguas nacionales.

Shiatsu

¿qué te puede ofrecer?

Resultados de la investigación sobre "La experiencia del Shiatsu y sus efectos"

Shiatsu
Österreichischer Dachverband für Shiatsu
www.shiatsu-wie.com/at

Bélgica
Belgische Shiatsu Federatie vzw
www.shiatsubel.be

Reino Unido
Czech Shiatsu Association
www.shiatsubeczech.cz

Holanda
Nederlands Shiatsu Instituut
www.shiatsuinstituut.nl

Irlanda
Shiatsu Society of Ireland
www.shiatsusocietyireland.com

España
Asociación de Profesionales de Shiatsu en España
www.shiatsu-0266.org

Suecia
Svenska Shiatsu Förbundet
www.shiatsuforbundet.se

Países Bajos
The Shiatsu Society
www.shiatsusociety.org



Información independiente para el/la receptor/a

¿Qué es el Shiatsu?

El Shiatsu es una terapia holística originaria de Japón e influenciada por los conocimientos que se desarrollaron tanto en China como en Occidente. Se basa en principios relacionados con la acupuntura, pero utiliza los dedos en lugar de las agujas. La acción del Shiatsu se dirige a estimular un equilibrio de los canales de energía vital del cuerpo, proporcionando bienestar, previniendo enfermedades y proporcionando un estado de salud.

¿Por qué y para qué recibir Shiatsu?

Para recibir Shiatsu no hace falta estar enfermos; los resultados del Proyecto de Investigación Europea, realizado por la Federación Europea de Shiatsu, sobre la experiencia del Shiatsu y sus efectos, demuestran que entre el 88% y el 99% de las personas que reciben Shiatsu o Shiatsu lo hicieron para mantener su estado de salud.

Los receptores aportaron las siguientes razones para recibir Shiatsu:

- Problemas con músculos o articulaciones.
- Problemas con la estructura corporal, como dolor de espalda o dolores posturales.
- Sedación y alivio de tensión y estrés.
- Baja energía o cansancio.
- Problemas con la digestión, respiración o tensión sanguínea.
- Dolor menstrual.
- Apoyo emocional.
- Desarrollo personal.

A continuación, se exponen algunos comentarios de las personas que han participado en el estudio:

"Hoy duermo o descanso, disminuyo tensión y la energía (energía), y para aliviar el dolor de la espalda y del hombro".

"Me ayuda para la tensión y el estrés emocional".

"Hoy mantengo en el tiempo la mejora con respecto a los síntomas del síndrome de fatiga crónica".

¿Cómo es una sesión de Shiatsu?

En la primera sesión, el/a terapeuta elaborará tu historial de salud y de estilo de vida, antes de iniciar una evaluación energética, teniendo en cuenta las necesidades que te han impulsado acudir a Shiatsu y a qué se le atribuye que deseas tener. El tratamiento se recibe con ropa cómoda, en un salón acondicionado en el suelo. En algunas ocasiones, el tratamiento se realiza en camilla o en una sala, y en ocasiones, el tratamiento se realiza en un sofá-cama. Durante una sesión de Shiatsu se aplica una presión prolongada con los dedos a los puntos de la palma de las manos, para soltar y restablecer el flujo de energía, conocido como Ki o chi, por el cuerpo; también se pueden utilizar técnicas y estiramientos suaves para facilitar el flujo de energía, conocido como Ki o chi, por el cuerpo; también se pueden utilizar técnicas y estiramientos suaves para facilitar el flujo de energía, conocido como Ki o chi, por el cuerpo.

"Una hora en que me permito cuidar de mí misma".

¿Cómo te puede beneficiar el Shiatsu?

Según el principio del estudio, como se percibe que, después de recibir Shiatsu la gente más cansada y relajada y también, pueden experimentar una mejora con respecto a una amplia variedad de síntomas.

En la investigación de la FES, entre el 88% y 99% de las personas receptoras dicen que se sienten más cómodas y relajadas después de recibir Shiatsu. Tanto las receptoras que lo experimentaron por primera vez como las receptoras habituales, expresaron sensaciones de estar "facilmente más relajado", "más energético", "más equilibrado" o "más capaz de lidiar con los eventos de nuestra vida". Entre el 64% y el 80% de los distintos niveles de Shiatsu pudieron dormir mejor después del Shiatsu.

Durante la investigación, que duró 6 meses, los síntomas de las personas participantes se redujeron significativamente y estas mejoras se mantuvieron en el tiempo. Al final de la investigación, entre el 65% y el 89% de las receptoras afirman que el Shiatsu había sido efectivo en el tratamiento de sus síntomas.

Los síntomas de tensión y estrés son los que mejoraron más, seguidos de los problemas relacionados de estructura corporal como el dolor de espalda y en las articulaciones, bajo energía y cansancio, así como problemas con la digestión, la respiración y la tensión.

Más del 90% de los síntomas regulares del Shiatsu afirman que el Shiatsu les había ayudado a relajarse y a sentirse más cómodos y relajados, y en consecuencia se sienten más cómodos de sí mismos, o se sienten más conectados con sus emociones. Después de haber sido 3 veces recibiendo Shiatsu, todos los síntomas expresaron "más confort en que las receptoras puedan ser relajadas".

¿El Shiatsu puede ayudarte a cambiar tu estilo de vida?

El Shiatsu te puede ayudar a adoptar un estilo de vida más relajado, sano y equilibrado frente a la vida.

Durante una sesión de Shiatsu tu terapeuta te puede ofrecer consejos en cuanto a ejercicios, mejorar tu dieta o reducir el estrés en tu vida. Entre el 73% y el 80% de los usuarios de Shiatsu afirman que se habían producido cambios en su estilo de vida como resultado de las sesiones recibidas. En la investigación, muchos de los usuarios afirman que el Shiatsu les ayudó a buscar el tiempo necesario para descansar y relajarse, para hacer ejercicio, así como les proporcionó unos puntos para mejorar su dieta. Entre el 43% y el 64% de los participantes dedicó más tiempo de lo habitual al ejercicio físico.

Al final del estudio, entre el 38% y el 22% de los usuarios fueron más conscientes del uso de medicación convencional y entre el 30% y el 41% había optado más por la medicina complementaria y alternativa.

"Siento más claramente hacia dónde voy y lo que quiero hacer con el resto de mi vida".

"Mayor capacidad para relajarme y solucionar los problemas más positivamente".

"Me siento más seguro y optimista".

"He podido aprender la Chi. Antes no podía moverme con Shiatsu".

"El Shiatsu ha resultado positivamente en todos los síntomas de mi vida".

"Hoy antes me había sentido tan relajado y cómodo con mi vida".

"Hoy me siento más conscientemente, hago más ejercicio que antes, tengo más conciencia sobre lo que hago que antes".

"He cambiado mi forma de trabajar (un cambio muy bueno) y mi dieta".

"Se puede utilizar el Shiatsu con siempre junto a tratamientos médicos convencionales".

La experiencia del Shiatsu, Cómo aprovecharla

Cuidados después del tratamiento

Pautas para clientes desde
la investigación independiente



Esta edición está coordinada por la Federación Europea de Shiatsu y sus países miembros y está disponible en sus lenguas nacionales.

SHIATSU
Datewischer Dachverband für Shiatsu
www.shiatsu-verbund.at

SHIATSU
Regiochi Shiatsu Verband e.V.
www.shiatsu.de

SHIATSU
Czech Shiatsu Association
www.shiatsuassoc.cz

SHIATSU
Hellenic Shiatsu Society
www.shiatsugig.gr

SHIATSU
Shiatsu Society of Ireland
www.shiatsuassociationireland.com

SHIATSU
Asociación de Profesionales de Shiatsu en España
www.shiatsu-apee.org

SHIATSU
Svenska Shiatsu Förbundet
www.shiatsuforbundet.se

SHIATSU
The Shiatsu Society
www.shiatsusociety.org

Sobre la Federación Europea de Shiatsu

La FES es una organización independiente sin ánimo de lucro, que trata de difundir el Shiatsu y lograr que se reconozca como una terapia para la salud en Europa. Promoviendo la investigación sobre la efectividad y los beneficios del Shiatsu y el desarrollo de la Formación Profesional, la FES pretende alcanzar altos niveles en la práctica profesional.

Para más información sobre las actividades de la FES y los resultados de la investigación Europea, se ruega visitar la Web

www.shiatsu-esf.org

Experiencias comunes después de un tratamiento de Shiatsu

El Shiatsu es una terapia holística. Esto significa que a lo largo del tratamiento, se pueden dar algunos efectos que son normales y que forman parte del proceso de curación. Muchos de estos síntomas son comunes a las demás terapias complementarias. Estos efectos transitorios son las consecuencias del proceso de liberación del Shiatsu y van a desaparecer; el cuerpo está empezando a equilibrarse.

Después de una sesión de Shiatsu no es raro sentir experimentos, una inestabilidad temporal, de los síntomas, o también otros tipos de efectos que son parte normal del proceso de sanación del Shiatsu. Los experimentos que reciben por primera vez un Shiatsu y que los experimentos pueden cambiar. Ahora bien, estos efectos transitorios no son dañinos. Así que le explicará los últimos sensaciones que usted puede sentir, y su terapeuta le ofrecerá consejos específicos adaptados a su situación.

Usted puede notar algunos de los siguientes síntomas después de un tratamiento de Shiatsu:

- Cambancio
- Letargo
- Síntomas de resaca/gripe
- Malestar en el estómago
- Dolor de cabeza
- Agujetas
- Emociones más fuertes

¿Cuánto tiempo duran los efectos transitorios?

Estos efectos son transitorios y normalmente duran de 1 a 3 días, raramente duran más tiempo. Si estos efectos transitorios continúan más de 3 días, o si usted necesita apoyo, no dude en contactar con su terapeuta, quien puede ofrecerle consejo y apoyo.

"Durante unos días me sentí emocionalmente muy vulnerable, pude observar unos sentimientos del pasado".

"Todo aquello que me sentí muy deprimido y cansado, según iba pasando el día, se me fue pasando".

¿Por qué surgen los efectos transitorios?

Los efectos transitorios son el resultado de la sesión de Shiatsu y demuestran que el cuerpo está respondiendo al tratamiento. Podemos considerarlo como una continuación natural de la experiencia del Shiatsu. Si por ejemplo sentimos cansancio después de una sesión de Shiatsu, el cuerpo está manifestando la necesidad de descansar, que con frecuencia es una parte fundamental del proceso de curación. Podemos entenderlo como la necesidad del cuerpo de liberar una energía que antes utilizaba para sostener un patrón o un tipo de comportamiento que ahora ya no le hace falta. Este patrón o tipo de comportamiento puede haber servido una vez, pero ahora puede representar un límite que obstaculiza la curación. Al experimentar el avanzar en la liberación, libera esta energía en forma de síntomas. Emoción indica que el cuerpo está empezando a equilibrarse y curarse.

Cómo sobrellevar los efectos transitorios

Durante su sesión de Shiatsu, su terapeuta le explicará cómo sobrellevar cualquier efecto transitorio que pueda experimentar. Como no siempre ocurre después de un tratamiento, por regla general siempre es aconsejable descansar lo que se pueda. No recibe un Shiatsu.

Aquí le indicamos algunos consejos ante la aparición de un efecto transitorio:

- Procure tranquilizarse
- Descanse si se siente cansado/a o enfermo/a
- Beba agua
- Sea tolerante con sus emociones
- Busque apoyo emocional
- Sigalos consejos de su terapeuta
- Contacte con él/ella si surgen problemas

Cómo encontrar un Terapeuta

Para encontrar un terapeuta registrado, por favor, contacta con la Asociación de Profesionales de Shiatsu en España (APSE), www.shiatsu-apee.org

Palabras textuales extraídas de la investigación

"Me sentí muy cansado el día siguiente con síntomas de gripe y muchos agujetas. Luego todo pasó y el día después me sentí mejor que antes del tratamiento".

"Mi dolor lumbar y mi cefalea aumentaron antes de mejorar".

"Me sentí muy entorpecido durante 20 - 30 segundos, luego me noté mejor, sin embargo, no estaba preocupado y pensé que la reacción fue positiva".

"Después de dos días después del tratamiento, el estrés estaba abarcado y liberado y me sentí mucho mejor".

Extracto e interpretación del Su Nu Jing -el clásico del alcoba del Emperador Amarillo-



Una XX dictando; y un servidor, XY, transcribiendo.

"Soy Su Nu, la consejera principal del Emperador Amarillo y les voy a contar lo ocurrido durante el curso de verano de shiatsu en O Sel Ling 2008:

Si, acudimos a una llamada de urgencia de muchas mujeres, de algunos (pocos) hombres -incluyendo los aspirantes a inmortal- desde el centro de retiros O Sel Ling en las Alpujarras. ¡Shiatsushis tenían que ser! Sin más comentarios. Requerían nuestra sabiduría para dar una brisa de aires nuevas que podrían mejorar la relación entre mujeres y varones. Y es así como se desarrolló el evento:

"... Y el Emperador Amarillo, Shi Huang Di, después de hacer el amor con las 81 concubinas, alcanzó la Perfección y todos ellos subieron a la Isla de los Inmortales.

Pero mucho, mucho antes de que esto pasará, se escuchaba decir al Emperador:

Me encuentro muy abatido y falto de armonía. Estoy triste y temeroso. ¿Qué puedo hacer?

Su Nu, (yo), la dama sencilla, le decía entonces:

Todas las debilidades del hombre cabe atribuir las a formas defectuosas de amar. La mujer es más fuerte en el amor, respecto del sexo y de la constitución, como el agua es más fuerte que el fuego. Quienes conocen el Tao del amor son igual que los buenos cocineros en saben combinar los cinco sabores en un plato apetitoso. Los que conocen el Tao del amor y armonizan el Yin/hembra con el Yang/varón son capaces de mezclar las cinco dichas en un placer celestial; quienes no conocen el Tao del amor morirán antes de tiempo y sin que ni tan siquiera hayan realmente gozado del placer amoroso. ¿Verdad que Su Majestad no quiere ver así las cosas?

Y aunque Qi Po, el médico de la corte y único consejero masculino del Emperador le advertía, Shi Huang Di deseaba seguir.

Tsai Nu, la dama arcoíris le decía:

"Majestad, le voy a instruir en El arte sutil de complacer a la mujer"

Seré breve y clara: El hombre corteja, la mujer seduce; El hombre espera y se muestra disponible Y luego – quizás -iii la mujer inicia la relación!! El hombre nunca debe de iniciar o forzar una relación, no habrá límites de tiempo, así que la duración de una relación amorosa siempre será muy larga y la frecuencia es muy alta.

Shi Huang Di se acordaba de las tantas y tantas veces que había vulnerado su dignidad y violado las mujeres y pedía perdón en nombre de todos los hombres.

Qi Po entonces le enseñaba el Qigong del ideograma Nu, mujer; para que recordara siempre, la belleza y la capacidad de amar de la mujer y le guardara el máximo respeto. Y, quisiera añadir que curiosamente llegaba el boletín con una descripción de ejercicios de qigong muy parecidos. ¡La providencia!

Shiatsu Levante

Escuela de Shiatsu de la APSE y FES

SEMINARIO RESIDENCIAL CON NICOLA POOLEY

Trabajando con Shiatsu de luz-Los Canales Centrales
(DU-REN-CHONG-BO-MAI) en conexión con las Chakras

Centro CEMACAM, Torreguil, Murcia - 12, 13 y 14 de septiembre

CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL 3 AÑOS

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

Tratamientos y consultas Shiatsu.

CURSO DE INICIACIÓN



Centro Terapéutico
Y
Escuela de Shiatsu

Administración:

Pedro García Villalba 42, 3º A,
La Alberca, 30150 Murcia
shiatsu@shiatsu-levante.eu
www.shiatsu-levante.eu
968 840 193
606 547 070



Centro de Formación y Terapias homologado por APSE y FES

ZENIT SHIATSU

Seminario de Shiatsu Energético (cuántico)
con Cliff Andrews

Como trabajar el Trauma físico y emocional

Los días 23, 24 y 25 mayo

Precio: 210 €

Lugar Zenit Shiatsu.

Ronda Universitat 31,1º,4º

08007 BARCELONA

Tfno.: 93 3011976

www.zenitshiatsu.com

info@zenitshiatsu.com

Primer Grado de Post Graduado de Shiatsu Energético

Con la colaboración del Shiatsu Collage UK,
por primera vez en España.

Del 31 de agosto al 4 de septiembre de 2009.

Para más información contactar con Zenit



Sol y Luna

Escuela de Shiatsu, Ayurveda, Reiki y Qigong

Curso Profesional de Shiatsu (3 años)
Curso Profesional de Ayurveda (1 año)
Curso de Sanador Reiki (3 años)
Curso de Monitor Qigong (2 años)



Curso de Masaje Ayurveda
en MADRID (Móstoles)

Curso de Iniciación al masaje Ayurveda
Abhyanga. Indicado para relajación y
tratamientos sobre las emociones. Es un masaje
fácil de aprender, aplicado con aceites y
esencias. Fin de Semana 1 y 2 de Noviembre de
2008. Sábado de 10:30 a 14:00 y de 16:30 a
20:00. Domingo de 10:00 a 15:00h. Precio 130 €
(Socios APSE 115 €).

C/Sol y Luna, 12. 18007 Granada. ☎ 958 812 400 www.solyluna.es

www.futondream.com

Futones · Tatamis · Camas · Sofas Convertibles · Complementos

Futones de Shiatsu recomendados por A.P.S.E. a precios especiales:

Futon Shiatsu	Clasico	Con Latex	Funda crudo	Funda color
140 x 200 x 7 cm	170 €	220 €	40 €	52 €
160 x 200 x 7 cm	190 €	250 €	44 €	56 €

Largo hasta 220 cm : + 12 % - Consultar otras medidas

Futon recomendado para uso profesional
Clasico : 7 cm de algodón
Con Latex : algodón 4 cm + latex 3 cm

Futon Roll	Algodon	Latex	Funda crudo	Funda color	Bolsa
100 x 190 cm	70 €	106 €	36 €	44 €	30 €
120 x 190 cm	83 €	124 €	38 €	45 €	
140 x 190 cm	105 €	145 €	40 €	52 €	34 €

Futon ligero de llevar y fácil de guardar.
Para prácticas y shiatsu a domicilio.
Bolsa con asas, opcional.
Grosor: Algodón 4 cm. / Latex 3 cm

Futon Portatil	Algodon	Latex
100 x 190 cm	122 €	150 €
120 x 190 cm	140 €	170 €

Con funda y asas de transporte.
Para shiatsu a domicilio.
Bolsa con asas, opcional.
Grosor: Algodón 4 cm / Latex 3 cm

Almohada 45 x 30 cm, de latex y algodón, con funda: 24 €
Rodillo 50 x 12 cm. de latex y algodón, con funda : 30 €
Cojín de meditacion 30 x 20 x 15 cm. con funda : 35 €
Biombo, mesitas, lamparas, . . . más información en la web.



Futon Dream · C/ Estrella 7 · 08630 Abrera - Bcn · 937 738 404 · 629 289 324 · raimon @ futondream.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., Apartado de correos 7173, 28012 Madrid
www.shiatsu-es.com

Adjuntar dos fotos carnet

Cuota anual: Estudiantes 40 euros - Profesionales 85 euros