

Sotai para Shiatsu-Shi
Arturo Valenzuela

Informe sobre la Asamblea
de APSE 2011
Marina De Franceschi

Shi
at
su

NUMERO 43
OTOÑO 2011
EJEMPLAR GRATUITO



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

www.shiatsu-apse.org

contenido n43

-
- 02 Editorial
-
- 03 **Shiatsu fuera de casa**
Cabalgando la voluntad
(2a parte)
Bill Palmer
-
- 06 **Shiatsu en casa**
Sotai para Shiatsu-Shi
Arturo Valenzuela.
-
- 11 **Shiatsu desde las Escuelas**
Navegando con brújula
Pere Aguiló
-
- 14 **Apse Informa**
Informe sobre la Asamblea
de APSE 2011
Marina De Franceschi
-
- 16 **Apse Informa**
Los socios preguntan...
a Balens
-
- 18 Convocatorias
-
- 20 Nuestras escuelas
-



Cambio de estación,... Cambio de junta.

Marrones, ocre, fresco amanecer, salgo de casa y noto un suave chasquido bajo mis pies, finas capas de hojas anuncian el otoño.

Cambio de estación,... Cambio de Junta.

Como cada año, la Asamblea forma un vínculo mas de unión entre nuestro colectivo. Una oportunidad para conocernos, para intercambiar opiniones, para tomar decisiones comunes, para disfrutar de la gran calidad de los talleres y ponencias que proponemos. Hace algunos años me pregunté: ¿qué es Apse?. Decidí asistir a la Asamblea, compartí experiencias muy enriquecedoras, me di cuenta de que Apse no era una sola entidad, Apse es un lazo de unión entre todos/as. Un pilar importante de conexión y soporte.

Desde la nueva Junta, nos comprometemos a mantener el espíritu que siempre ha caracterizado nuestra asociación, con el apoyo de todos/as, con ideas nuevas y con objetivos comunes.

En esta revista tenéis un resumen de los puntos tratados en la Asamblea, artículos interesantes y mucho más.

Buena lectura!

Ricard Plaza

presidencia@shiatsu-apse.org

Presidente de APSE

Shi at su

Dibujo de la portada

Fabrizio Bottasso, Terapeuta de Shiatsu Zen
fbottasso@yahoo.com
"La Tierra en un Mandala"

Cabalgando con la Voluntad

*Trabajando con el Shao Yin y el Tai Yang por Bill Palmer M.Sc. MRSS (2ª parte)**

** La 1ª parte de este texto se publicó en el número anterior (edición Verano)*

Aprendemos a hacer estas acciones complejas en la infancia. Mi hipótesis es que los meridianos Yang son mapas internos que guían el desarrollo de los movimientos de los múltiples músculos en los primeros años de la vida. Mientras los meridianos Yin son zonas a través de los cuales sentimos la energía que sirve de base y motiva los movimientos. Estos movimientos infantiles no solamente desarrollan habilidades físicas, sino además dan un fundamento para las capacidades mentales y emocionales. Esto sugiere que el Shiatsu funciona volviendo a conectar partes del cuerpo a través de los meridianos, recordándolas de su mutuo papel en los movimientos de cuerpo-mente.

A veces, como en el caso del Meridiano de Vejiga, la acción del cuerpo entero tiene una conexión obvia a la función tradicional del meridiano. A veces, la conexión es más sutil. Por ejemplo, los músculos a lo largo del canal del Intestino Delgado actúan como antagonistas a la acción de alcanzar hacia delante para que el meridiano sea un mapa de músculos que permiten el acto de alcanzar algo. De hecho, los mismos músculos son usados como **agonistas** en el acto de tirar, y la conciencia de tensión a lo largo del meridiano es precisamente el método que mencionamos antes de saber que la Voluntad y la Intención están en conflicto. Para ver como esto está conectado a la función tradicional del Intestino Delgado de destilar y asimilar la energía pura tenemos que entender que 'puro' significa energía que puede ser incorporada dentro del propio sentido de uno mismo. Así si el Intestino Delgado no está funcionando bien absorbemos energía que no podemos asimilar.

Psicológicamente, esto se llama introyección, que significa el acto de adoptar la perspectiva de otro de lo que nosotros debemos hacer.

Estamos absorbiendo la energía de otro en vez de elegir una acción que nos convenga; en otras palabras estamos inhibidos. Imagina que el cuerpo se activa para actuar y entonces siendo retenido por un mensaje de

"¡Yo no debería hacer eso!" Son los músculos a lo largo del meridiano del Intestino Delgado que realizan esta acción de inhibición. La palabra 'debería' es un indicador de que esta es una energía de introyección, que inhibe nuestra Voluntad, en vez de ser una verdadera elección. Detrás de cada introyección hay un niño siendo regañado y, después de un tiempo, el niño interioriza la desaprobación externa y la hace suya.

Si, por otro lado, el Intestino Delgado está funcionando bien, podemos encontrar una manera de asimilar los valores de la sociedad dentro del sentido propio de uno mismo, canalizando nuestro impulso en vez de inhibirlo. De esta manera, esta capacidad nos da la habilidad para elegir como podemos negociar entre nuestros impulso y la opinión del 'comportamiento correcto' de otras personas. Si hacemos una elección consciente entonces en vez de estar inhibidos, cuando actuamos, podemos hacerlo como una completa persona.

Más que cualquier otra capacidad, esta habilidad es aprendida a través de la calidad del cuidado que recibimos de nuestros padres como hijos. Por ejemplo, imagina a un joven pegando a su hermano porque está celoso porque está siendo abrazado por su madre. Una madre experta no solo diría: "¡No hagas eso, pegar es malo!".



La Inhibición: los hombros tirados hacia atrás, corazón y mentón escondidos, los ojos abatidos. Puedes ver que su cuerpo inferior está activado. Solo son los hombros y el cuello (Intestino Delgado) que está haciendo la inhibición.

En cambio, ella podría ayudarle a obtener lo que quiere diciéndole de una manera más aceptable socialmente: "No es bueno pegar a tu hermano porque tu quieres un abrazo. Pídemelo que te abraze también. ¡Así! ¡Los dos podéis conseguir lo que queréis!"

Cuando somos jóvenes nuestros padres y profesores deben actuar como Intestinos Delgados suplentes,

ayudándonos a discriminar entre las maneras de satisfacer nuestros deseos y demostrando que podemos hacerlo de manera conforme a los valores de la sociedad. Pero si ellos han impuesto inhibiciones dentro de nosotros en vez de elecciones, entonces solo trabajando con el meridiano no es suficiente para liberarnos de estas cadenas.

DESPERTANDO EL SHAO YIN

En cambio, necesitamos volver a conectarnos con nuestro Xing, nuestra verdadera naturaleza, que a menudo se pierde en el trayecto de la infancia a la madurez. La investigación reciente nos muestra que un cerebro de adolescente, neurológicamente reprime el comportamiento que no es aprobado por su grupo de iguales. En el proceso es posible que ellos pierdan de vista su naturaleza y desarrollen una personalidad que esté en conflicto con la Voluntad.

La Voluntad es impulsiva, juguetona y primaria por eso es por los que se dice tradicionalmente que se almacena en el Riñón – la fuente de nuestros impulsos más profundos. Sin embargo, si nosotros seguimos ciegamente esos instintos, pronto estaremos en apuros. La clave es estar atentos, estar conscientes de la energía de la Voluntad antes de lanzarse a la acción. Esta conciencia es, en la Medicina Oriental, la función del Corazón.

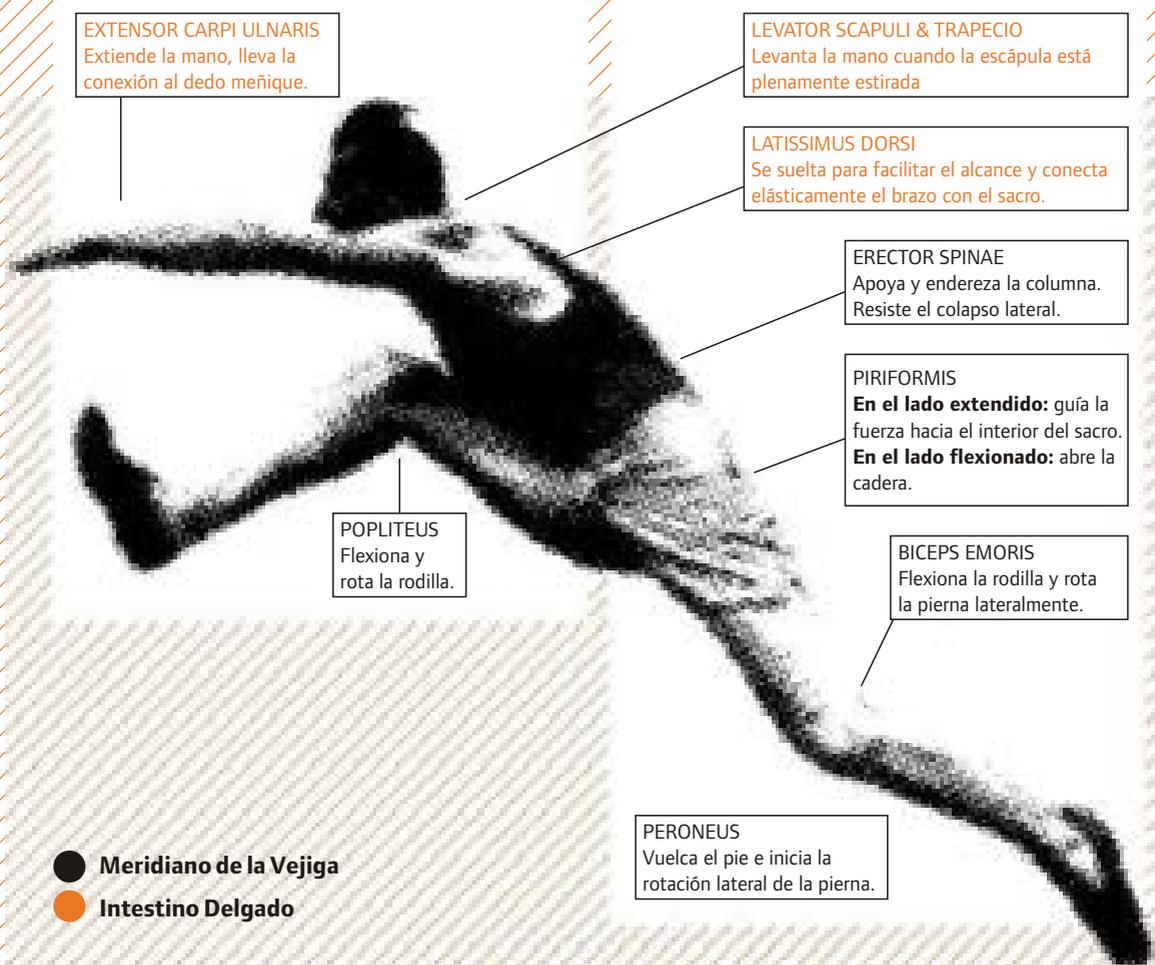
Así el Riñón y el Corazón trabajan juntos para tender un puente entre la Voluntad y nuestra intención consciente. Los meridianos de estos dos Órganos forman el canal de Shao Yin que representa una fuente

que fluye hacia arriba por el centro del cuerpo y rociá dentro y fuera de los brazos y de la cara. Ya que este canal es profundo y central, nos da una experiencia de nuestra emoción interna. En contraste, cuando nos sentimos estresados por las influencias exteriores tendemos a sentir una **alteración** superficial.

El Shao Yin nos ayuda a ser conscientes de nuestros impulsos centrales llevándolos a las partes expresivas de nuestro cuerpo. Sin embargo, siendo conscientes de nuestras motivaciones espontáneas no significa que tengamos que actuar impulsivamente. Al desarrollar conscientemente el Shao Yin, uno llega a ser consciente de la emoción antes de que se proyecte en una meta concreta. **Tiene un propósito pero no una dirección específica.**

Esto nos da la oportunidad de elegir la dirección de acción para que sea verdadera ambos a nosotros mismos y también en armonía con otras personas. Yo veo esto como la función espiritual del Intestino Delgado: negociar entre uno mismo y la sociedad. En vez de hacer lo que otras personas piensan que debemos hacer, estamos haciendo algo que está en línea con nuestra verdadera naturaleza, pero de una manera que no causa conflicto con el mundo exterior.

En la familia de los canales, el Shao Yin es el Niño y se siente mejor en un entorno alegre, por lo tanto desarrollar esta conciencia de impulsos inconscientes está mejor hecho a través del juego y de la creatividad. Por ejemplo, podemos buscar relaciones y asociaciones donde se aprueba el juego. Ya que la



Meridianos del del Shao Yin

Corazón

Riñón

espontaneidad está principalmente inhibida por el miedo de la desaprobación de otras personas, ese miedo está mejor confrontado en la compañía de otras personas que están corriendo un riesgo. Incluso el miedo puede ser un guía útil. Si nos sentimos asustados o desconcertados, esa emoción está concretando una inhibición de **nuestro yo espontáneo** y tenemos la oportunidad de afrontar el miedo en vez de ser paralizados por ello.

Una vez que empezamos a sentir el Shao Yin activando nuestro cuerpo, nos llegamos a ser conscientes de los músculos que nos retienen. Inevitablemente estamos conscientes de los músculos que nos retienen. Entonces tiene sentido trabajar con los músculos a lo largo del meridiano del Intestino Delgado para quitar los frenos y liberarnos.

RESUMEN

El canal del Shao Yin nos ayuda ser consciente de la Voluntad activando el cuerpo con propósito. Esa conciencia nos permite hacer una elección de la manera en que actuamos. El Tai Yang posiciona el cuerpo para que la Intención y la Voluntad estén alineadas. Esto nos da una experiencia física de satisfacer el propósito de la Voluntad que también es consistente con una elección consciente.

Sin embargo, si nuestra Intención no escucha a la Voluntad, y se mueve en una dirección totalmente diferente, entonces estaremos en conflicto interno, bajo tensión e inhibidos. La señal de un buen director es que solo instruye a la gente que hagan cosas que

quieren hacer de todas maneras. El equipo de meridianos en el Tai Yang y Shao Yin actúa para alinear nuestra conciencia con el inconsciente de una manera similar. El efecto es un sentido de desahogo y liberación.

Para mí, la liberación no significa que hagas lo que quieras, esto es simplemente hedonismo. En lugar de eso, es un estado de alineación con la Voluntad donde las acciones de uno están en armonía con la naturaleza espontánea de uno. Para alcanzar ese estado tenemos que afrontar nuestros miedos de lo que piensan otras personas y actuar en vez de contraernos. Un antiguo texto chino manifiesta que el entusiasmo de vivir disminuye según envejecemos y la Voluntad se debilita como consecuencia. ¡No estoy de acuerdo! Creo que se debilita la Voluntad por la rendición ante nuestros miedos y la disminución del entusiasmo no es inevitable si uno continua tomando el riesgo de ser uno mismo.

Bill Palmer
bill@seed.org

Esto es un extracto reducido del próximo libro de Bill Palmer, "El Tigre en el arboleda". Bill también está enseñando en 2011 – 2012 una serie de tres talleres en los equipos de meridianos, y esto forma también el tema opcional del Diploma Posgraduado de Shiatsu en Movimiento.

Ver www.seed.org/courses para más información

Traducido por Stephanie Timms
all4stef40@hotmail.com

Terapeuta de Shiatsu Zen. Escuela Europea de Shiatsu



Sotai para Shiatsu-Shi

En japonés los profesionales o especialistas en shiatsu se les denomina shiatsu-shi, 指圧. El primer ideograma 指 significa dedo, el segundo 圧 presión, formando la palabra shiatsu-que está claramente definida en los diccionarios de Japón como un tratamiento terapéutico, autorizado hace más de 50 años por el Ministerio de Salud y Bienestar Social para su aplicación dentro de su sistema sanitario y por el Ministerio de Educación para su enseñanza reglada- el tercer ideograma 師 significa profesional, por lo tanto en Japón un shiatsu-shi es un profesional que realiza un tratamiento terapéutico basado en la presión con los dedos.

Existen en Japón decenas de escuelas y universidades que imparten la enseñanza de shiatsu (No es cierto que exista una única escuela oficial como interesadamente alguna escuela dice) y preparan a miles de especialistas en una carrera profesional de una duración de 3 años. Tras terminar sus estudios deben aprobar un examen estatal que les capacitará para ejercer como shiatsu-shi y crear su propia clínica especializada chiryō-jo 治療所, (chiryō significa tratamiento y jo lugar), en la actualidad la mayoría se denominan shiatsu clinic.

Hemos realizado esta pequeña introducción a fin de poder utilizar esas palabras, en alguna ocasión, en su idioma original en este artículo.

En 1986 dejé España y me trasladé a Japón para vivir allí y una de las cosas que más me llamó la atención durante mi estancia en ese país, fue ver que muchos de los especialistas de shiatsu sufrían de dolores y molestias en las rodillas, espalda, cuello, muñecas etc. Además, con frecuencia su espalda estaba encorvada mostrando una estructura corporal de aspecto poco saludable, cuando preguntaba sobre este tema muchos de los especialistas respondieron que se trataba de una de las servidumbres de nuestra profesión. Las respuestas obtenidas resultaron poco satisfactorias y no quedé convencido de que no se pudiera hacer nada por resolverlo, decidí estudiar el problema con mayor profundidad durante un largo periodo de tiempo y buscar fórmulas que nos permitieran ayudar a los especialistas a tener una mejor calidad de vida en su entorno laboral.

Con el tiempo realizamos una investigación para tener un estudio que nos diera indicios sobre los tipos de lesiones que con más frecuencia se producían en quienes se dedicaban a la aplicación de shiatsu. Efectuamos un estudio basado en encuestas que realizamos a un total de 623 shiatsu-shi de diferentes clínicas. Más del 83% de los especialistas encuestados afirmaba que durante su carrera profesional, había tenido alguna lesión de suficiente importancia como para afectar a su rendimiento profesional.

Los dolores de espalda seguidos de cervicalgias y molestias o dolores de rodillas eran los más frecuentes, tendinitis en brazos, manos y dedos les seguían en la lista, contracturas a diversos niveles de la espalda y en otras zonas del cuerpo, síndrome del túnel carpiano, epicondilitis, algunas disfunciones musculares.

A día de hoy seguimos investigando y cada día trabajamos para que se apliquen de modo habitual

pautas de higiene postural, un componente de la ergonomía, en todos los ámbitos, fundamentalmente en el laboral y con especial atención a quienes se dedican a la aplicación de shiatsu. Hablaremos de la importancia de una rutina diaria de ejercicios de sotai, reeducación postural integral, para prevenir y evitar dolencias que se dan con frecuencia en los especialistas de shiatsu.

El shiatsu-shi debido a su trabajo, requiere mantener determinadas posturas durante periodos prolongados que pueden influir negativamente en su salud postural y por ende en el conjunto de su organismo. Respetar ciertas medidas de higiene postural es habitual en estos especialistas, sin embargo es una actividad sujeta a ciertas demandas posturales y espaciales, por lo que es bastante complicado, por no decir imposible a veces, mantenerlas de forma continuada y eficaz.

El shiatsu-shi depende de cuerpo para realizar su trabajo y su prestigio esta sometido a la precisión en la ejecución del mismo, es decir, técnica depurada, pericia, precisión, diligencia y resultado satisfactorio para quien acude a su consulta. Por eso en ocasiones no es fácil cumplir con las normas ergonómicas que se dictan desde ciertos ámbitos.

Debemos tener en cuenta que incluso con el cumplimiento de consejos ergonómicos el shiatsu-shi realiza un trabajo físico muy severo, con una importante carga postural, que obliga a realizar muchos movimientos repetitivos, precisa de mucha concentración y puede producir estrés, lesiones músculo-esqueléticas, trastornos circulatorios, respiratorios etc.

Las lesiones más habituales son las músculo-esqueléticas que están provocadas por:

Posturas inadecuadas: flexiones anteriores de la columna forzadas por estar en posiciones con los hombros hacia delante, cuello en flexión anterior y/o por posición inadecuada, que provocan tensión en cuello, espalda, hombros codos y muñecas.

- a) Movimientos repetitivos: ocasionados por periodos prolongados de trabajo utilizando los mismas pautas de tratamiento, que provocan tensión en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos.
- b) Carga estática: generada por la permanencia estática (sin movimiento o poco movimiento) durante períodos de trabajo prolongados, que provocan dolor en múltiples zonas del cuerpo.
- c) Rotación e inclinación de tronco y cuello en ocasiones ambos movimientos combinados.

Ya hemos hablado someramente sobre aquello que nuestro estudio destacó de las diversas lesiones que se producían en especialistas de shiatsu, pero como son muy numerosas sólo insistiremos de las más frecuentes.

Lumbalgias, la postura inadecuada puede provocar tensión en los músculos gemelos que se extiende por los isquiotibiales y glúteos e implica trastornos en la zona

lumbar. Muchas veces cuando explico esto a ciertos especialistas, me suelen comentar que su postura es muy cómoda para ellos, sin entender que estar cómodo no siempre significa que dicha postura sea adecuada, ergonómica y saludable.

Cervicalgias, es un cuadro clínico muy habitual debido que la mayor parte del trabajo se realiza con los brazos afectando directamente al cuello, a la vez que se obliga a éste a mantener una postura prolongada y en muchos casos tensa.

Dorsalgias, el uso continuado de los brazos, con movimientos repetitivos, ocasiona continuas contracciones periescapulares, que producen contracturas en la zona, la postura descuidada, forzada y mantenida de algunos especialistas puede producir hipercifosis y escoliosis que provocan dolor en esa zona de la espalda.

Dolores de hombro, el trabajo con los brazos de forma repetitiva y con la articulación en tensión mantenida, pueden provocar esta lesión que reduce en gran medida la movilidad del hombro afectado.

Dolor de muñeca y dedos, las articulaciones que manejan movimientos más precisos y pequeños, se ven afectadas por los denominados microtraumatismos que pueden producir inflamación, desgaste de la articulaciones y en ocasiones compresión de los nervios con el consecuente dolor.

Dolor de rodillas, la postura, sobre todo la del trabajo en suelo, obliga a mantener el peso sobre estas articulaciones produciendo dolor e hinchazón y con el tiempo artrosis.

Dolor de tobillos, al igual que en las rodillas la postura seiza obliga a mantener el peso sobre estas articulaciones y ocasiona molestias, dolor y desgaste de la articulación.

Tendinitis. Los movimientos repetitivos pueden provocar tendinitis en brazos, antebrazos, dedos, manos, etc.

Estas molestias consiguen que el cerebro se ocupe en recibir informaciones de los músculos afectados y actúe para enviar órdenes de respuesta a los mismos a fin de paliar el dolor o la molestia. Esta actuación promueve una sobrecarga de la actividad cerebral que responderá cada vez con menos precisión y puede llevar al inicio de lesiones crónicas que harán que se llegue a la primera fase del estrés, con la consecuente merma de la eficacia en la actuación de la estructura músculo-esquelética del especialista, y la generación de un círculo vicioso, dolor -contractura- trastorno orgánico o emocional -dolor y de nuevo a empezar.

Si observamos con detenimiento la actividad del shiatsu-shi y el entorno en el que realiza su actividad constataremos que existen factores que le dirigen a padecer trastornos esqueléticosmusculares.

Estos factores pueden ser:

- Carencia o ausencia de preparación muscular.
- Los problemas propios de la técnica o los cambios

de la misma. La importancia de la máxima corrección en la ejecución de la técnica es primordial para evitar lesiones.

- Aumentos bruscos y/o exceso del tiempo de trabajo.
- Aumentos bruscos y/o excesiva intensidad de trabajo.
- Problemas posturales
 - 1• Espacio en el que se trabaja (sitios pequeños donde se ven obligados a trabajar en posturas inverosímiles y una posición de los miembros francamente perjudicial para diversas partes del cuerpo, espalda, cuello, rodillas, muñecas...
 - 2• Traslado de la camilla o futón y problemas para su transporte.
- La propia estructura óseo-muscular del shiatsu-shi.
- Movimientos repetitivos. Las repeticiones continuadas de movimientos específicos pueden provocar agotamiento y desgaste muscular y esquelético.
- Factores psicossomáticos (falta de concentración, estrés, ansiedad, miedo al fracaso, presiones externas, etc.)

Para contrarrestar los efectos negativos del ejercicio de la profesión y evitar o paliar en gran medida que todos estos factores conduzcan al especialista en shiatsu a una lesión que puede convertirse en dolencia crónica y producirle incapacidad para ejercer su profesión, sería conveniente seguir una serie de consejos que damos a continuación:

Muscular del cuerpo: Preparar adecuadamente los músculos con ejercicios de fortalecimiento y resistencia, ejercicios adecuados a cada persona.

Armonía: Utilizar técnicas de relajación y respiración para mantener cuerpo y mente en armonía.

Técnica correcta: Aprender y practicar la técnica correctamente es la única forma de conseguir dominarla y que no sea ésta la que nos domine a nosotros.

Regularidad en la práctica: El entrenamiento de la musculatura para que esté preparada para la ejecución de la técnica es primordial para evitar sobrecargas musculares. Es bueno practicar todos los días y el mismo número de horas (tiempo e intensidad). Se deben evitar los "atracones" así como los largos periodos de descanso y al comenzar a practicar tras un periodo de descanso hacerlo de modo paulatino.

Preparación al trabajo: Un precalentamiento de los músculos se hace necesario para que la musculatura responda eficazmente durante la práctica, si no se puede forzar innecesariamente la musculatura al exigirle movimientos y contracciones violentas en frío.

Reeducación postural: Corrección general de posturas, aplicación práctica de ejercicios de reeducación en el entorno de trabajo y la utilización de técnicas que permitan equilibrar el cuerpo como recibir shiatsu con periodicidad o el aprendizaje de técnicas que sincronicen los músculos como sotaí son ideales para mejorar el equilibrio corporal.

Una **postura adecuada** implica:

- a) Reducida actividad muscular.
- b) Escasa compresión anular por una adecuada alineación de los discos intervertebrales.
- c) Permanencia del núcleo del disco intervertebral en su centro fisiológico.
- d) Correcta alineación de las facetas articulares vertebrales y por lo tanto no soporta exceso de peso, no hay fricción innecesaria.
- e) Espacio adecuado en el canal raquídeo, la médula no sufre.
- f) Los agujeros intervertebrales o de conjunción presentan una apertura adecuada, por lo que las raíces nerviosas emergen con libertad.

Por el contrario una mala postura puede originar muy diversos problemas, por ejemplo una cabeza con excesiva flexión produce:

- a) Recorte de la estatura
- b) Tensión en el cuello
- c) Los hombros se inclinan hacia delante
- d) El pecho se hunde
- e) Disminuye la capacidad pulmonar (los tres últimos puntos, son clásicos en personas con depresión y/o ansiedad).

¿SE PUEDE CORREGIR LA POSTURA?

Cada día son más las personas, que por motivos de trabajo u otra índole, se ven forzadas a mantener una postura inadecuada. Dicha postura puede terminar produciendo malestar, dolores, lesiones musculares y/o esqueléticas e incluso trastornos orgánicos.

Muchos de los especialistas que tratan estos problemas se ocupan y preocupan de indicar a los afectados como deben sentarse, donde han de poner la pantalla del ordenador, etc. Desde nuestro punto de vista esto es insuficiente y, en muchas ocasiones ineficaz, pues tenemos muchos casos de personas que difícilmente pueden cambiar los factores que les hacen mantener una postura inadecuada.

Muchas veces también existen casos de personas que son deportistas de élite: tenis, fútbol, golf o músicos; cantantes, etc., estas personas, por supuesto, no pueden cambiar su postura, pues es más eficaz para la práctica de su profesión, la que les da de comer. Por último, encontramos a aquellos que practican deporte o realizan cierta actividad por afición y no quieren dejar de hacerlo porque forma parte de su vida, les relaja o, simplemente, desean seguir practicándolo.

De algún modo, con lo dicho en el párrafo anterior, se puede entender que con unas pocas explicaciones acerca de la postura más adecuada, no vamos a conseguir que la persona mejore si no puede cambiar dicha postura. Por eso hemos traducido, la palabra sotaí como reeducación postural integral, cuando su traducción más cercana sería: manipulación del cuerpo. En realidad sotaí es una técnica de ejercicios fáciles que favorecen la sincronización muscular y articular.

Tras varios años de trabajo con esta técnica y una ingente cantidad de pruebas, hemos desarrollado un método de tratamiento que permite de forma sencilla, con poco esfuerzo y una dedicación de 5 minutos diarios que la persona recobre su equilibrio postural. Además recomendamos una serie de cambios en las costumbres

posturales de la vida cotidiana para que el resultado sea aún más eficaz.

A pesar de que solemos recomendar cambios posturales a quienes acuden a nuestras consultas, procuramos que dichos cambios no creen situaciones estresantes o sean imposibles de realizar. Por ejemplo: si su trabajo le obliga a mantener una mala postura, difícil o imposible de cambiar y les recomendamos que lo haga, le estamos pidiendo un imposible que le va a desconcertar e ir a trabajar le supondrá un esfuerzo que puede agravar su dolencia. Si los domingos quiere jugar al golf o al tenis porque le permite evadirse de sus problemas y le pedimos que deje de hacerlo pues la postura le daña, al no tener esa vía de escape, es posible que su lesión empeore.

Creemos que para gozar de buena salud es importante que la persona se desarrolle plenamente y esto se puede conseguir si se vive del modo que se acerque más a como deseamos vivir.

Nos gusta ser posibilistas y cuando alguien acude a consultarnos sobre algún problema intentamos buscar soluciones que se adapten a sus circunstancias particulares. No intentamos, de ningún modo, que el problema se adapte a las soluciones prefabricadas que se pueden leer en cualquier manual.

Lo primero que hacemos en cualquiera de nuestros centros es elaborar una ficha con los datos de la persona que viene a consultarnos y los motivos de la consulta. En la ficha también reflejamos su ocupación, teniendo bien en cuenta el puesto de trabajo que ocupa en la actualidad, anotamos su postura que utiliza al dormir habitualmente y todos aquellos datos que nos puedan interesar como operaciones quirúrgicas, esguinces o fracturas sufridos, nos interesamos también por el funcionamiento orgánico de los sistemas fisiológicos. Por último le realizamos una serie de pruebas y comprobaciones musculares y articulares. Los datos recopilados más nuestra observación y un completo análisis estructural del cuerpo, nos permiten determinar cómo ayudarle y qué ejercicios le debemos recomendar.

No creemos que se pueda corregir la postura de una persona diciéndole: “echa los hombros hacia atrás” o “levanta la barbilla”. Podemos decirle a la gente qué debe hacer, pero la gente no siempre puede hacer lo que le decimos. Por eso utilizamos unos ejercicios sencillos para realizar por la mañana, en los que sólo se precisa de cinco minutos. La realización diaria de estos ejercicios permitirá a la persona empezar el día con los músculos y las articulaciones sincronizados, el día comienza con el **marcador en cero**, el desgaste físico será menor, no se acumulará cansancio de un día para otro, el cuerpo comenzará a cambiar y se iniciará un proceso natural de **reconducción postural**.

Para todos los casos recomendamos realizar ejercicios de sotai todas las mañanas, una serie de ejercicios para comenzar el día en las mejores condiciones físicas, mentales y anímicas, si se realizan con periodicidad los dolores, molestias, etc., se aliviarán bastante y pronto el estrés y la ansiedad serán un recuerdo.

Los ejercicios de sotai que recomendamos, en caso de

que todavía no exista una lesión grave, para shiatsu-shi son:

Mejora de la flexibilidad:

Básico 1
Básico 2

Lumbalgias:

Básico 1
Básico 2

Cervicalgias:

Básico 1
Básico 2
Básico de pies en sedestación 3

Problemas en manos, dedos, codos:

Básico 1
Básico 2
Básico 4
Básico de pie en sedestación 3.

Problemas en caderas, tobillos y rodillas:

Básico 2
Básico hombros decúbito supino, anterior y posterior.
Básico de pie en sedestación 3, con el miembro contralateral al de la lesión.

Es muy importante recordar que en sotai todos los movimientos deben realizarse suave y lentamente, sin brusquedad y no debe doler en ningún momento; si duele algo, el movimiento ha de ser interrumpido, pero de forma pausada sin violencia.

Relajar de golpe, cuando se indique, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo muerto, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.

Secuencia básica para realizar los movimientos de sotai:

- 1) Se realiza el movimiento hacia un lado y el contrario para determinar qué dirección es más agradable, más cómoda y no duele.
- 2) Una vez determinada, se realiza el movimiento en la dirección que resultó más agradable, más cómoda y sin dolor.
- 3) El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.
- 4) Se mantiene esa posición durante tres segundos.
- 5) Se relaja súbitamente, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo muerto, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.
- 6) Se descansa 15 ó 20 segundos.
- 7) Se repite hasta realizar el movimiento un total de tres veces.
- 8) Se verifica y comprueba si el movimiento que en el paso 1 de esta secuencia era más incómodo, es ahora algo más cómodo que antes de realizar el ejercicio. Esta comprobación debe hacerse de forma suave, sólo una vez, si no ha mejorado no importa, pasar al ejercicio siguiente.

Ejercicios de Sotai

Básico 1:

1. Decúbito supino.
2. Con las piernas flexionadas y separadas.
3. Las manos apoyadas en el abdomen.
4. Las plantas de los pies apoyadas en la camilla.
5. Levantamos la punta de ambos pies dejando que los talones sigan apoyados en la camilla.
6. Realizamos los ejercicios siguiendo la Secuencia Básica, sin los pasos 1, 2 y 8.

Básico 2:

1. Decúbito supino.
2. Manos apoyadas en el abdomen.
3. Con las piernas flexionadas y juntas.
4. Las plantas de los pies apoyadas en la camilla.
5. Inclínamos ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda.
6. Realizamos la Secuencia Básica hacia el lado que nos haya resultado más cómodo.

Básico 4

1. Decúbito prono.
2. Brazos apoyados en la camilla, uno al lado de la cabeza (el de la pierna que va a flexionarse) y el otro extendido.
3. La cabeza girada hacia un lado.
4. Flexionamos la pierna del lado hacia el que tenemos girada la cabeza e intentaremos que nuestra rodilla llegue a tocar el codo.
5. Giramos la cabeza hacia el otro lado y hacemos lo mismo con la pierna de ese lado, intentaremos que nuestra rodilla llegue a tocar el codo.
6. Realizamos la Secuencia Básica.

Básico hombros decúbito supino, anterior y posterior:

1. Decúbito supino.
2. Elevamos primero un hombro hacia la cabeza (en dirección craneal) y luego el otro.
3. Realizamos la Secuencia Básica hacia el lado más cómodo y que no duela.

Básico de pie en sedestación 3

1. Sentados en una camilla o una silla.
2. Apoyamos las manos en la camilla o en la silla.
3. Realizamos movimientos circulares con un pie hacia un lado y el contrario y luego con el otro pie repetimos la misma operación.
4. Con el pie que nos resultó más fácil realizar los movimientos circulares:
 - a. Inversión y después eversión.
 - b. Realizamos la Secuencia Básica, en el lado más fácil y cómodo.

Arturo Valenzuela Serrano

www.shiatsuescuela.es

yasuragi@rdifusion.es

Director de Shiatsu Yasuragi en España

Director del Instituto de Sotai de Japón en España

Autor del libro *Sotai Reeducción Postural Integral*

Navegando con Brújula

La Dualidad “Técnica Intuición”.

En nuestra realidad cotidiana, lo que va sucediendo, nuestra mente, de una manera natural lo clasifica, en parejas complementarias: noche – día, frío – calor, etc. La filosofía china con sus conceptos de yin yang nos habla de esto y de cómo utilizarlo en medicina, arte, etc., para tener más armonía.

En nuestra realidad cotidiana del Shiatsu esto también sucede en muchas facetas, por ejemplo, cuando aprendemos Shiatsu, al principio, nos enseñan unas técnicas, unas rutinas de trabajo, que son muy útiles y nos dan mucha seguridad. A la vez, simplemente por tocar, nuestras manos despiertan y empiezan a sentir y a tomar iniciativas propias, más intuitivas. Normalmente esto nos crea cierta inseguridad porque intuitivamente sabemos que no podemos rechazar del todo ninguno de los dos aspectos.

Las técnicas son más exactas, han estado probadas por todos los maestros y profesores y además por experiencia nuestra, son buenas y funcionan. Se aprenden fundamentalmente con la mente y nuestro trabajo es memorizarlas y aplicarlas adecuadamente. Los fisioterapeutas basan su trabajo fundamentalmente en técnicas que funcionan, ¿por qué nosotros no podemos trabajar solo así?

Cuando nuestras manos (y corazón) despiertan y toman iniciativas, de alguna manera, sabemos que lo que está

sucediendo es más real, más profundo, mueve más energía, nos acerca más al verdadero origen de lo que estamos tratando. Cuando trabajamos así, sentimos que todo nuestro ser (nuestra conciencia) participa en la fiesta, es algo más global, y lo que sucede influye a la vez al terapeuta y al receptor. Entonces, si esto es tan bueno, ¿para qué necesitamos la MTC y todas las técnicas?

La mayoría de profesionales de Shiatsu mezclamos, más o menos inconscientemente, diferentes proporciones del yin de la técnica y del yang de la intuición. Particularmente si empleo demasiada técnica me aburre y pienso que el trabajo acaba siendo más superficial y si me dejo arrastrar demasiado por la intuición, acaba interviniendo un pseudo-ego que parece que todo lo sabe, que me separa de la realidad y que me lleva a lugares inútiles, o donde el receptor no está dispuesto o preparado para entrar.

Si fuera un ordenador perfecto, con todo el conocimiento del mundo y sin conciencia, seguramente trabajaría a gusto desde la mente y con técnicas. Si estuviera iluminado con un grado de conciencia que me hiciera sentir la realidad exacta (El Tao), no habría separación entre el receptor y yo y entonces mi Corazón sabría sin duda que hacer, podría trabajar solo con la intuición y no tendría miedo de equivocarme.

LA INTEGRACIÓN

La mente y la intuición no están tan separadas como parece, tienen un camino natural que las une. Es el camino del “conocimiento” a la “sabiduría”.

El Bazo: Nuestra mente es capaz de analizar conceptos complejos, digerirlos, partarlos en conceptos más sencillos hasta convertirlos en conceptos entendibles, asimilables. Es un proceso parecido a la digestión de alimentos: coger alimentos complejos y transformarlos en azúcares, grasas, proteínas y minerales que si son asimilables por el organismo. Detrás de las dos capacidades (mental y digestiva) se encuentra el Zhang de Bazo y su Fu de Estómago. Forman el elemento Tierra y nos ayudan a tocar de pies en el suelo y disfrutar de la realidad material.

El Intestino Delgado: Una vez el Bazo (y Estómago) han hecho asimilables los elementos complejos corresponde al filtro del Intestino Delgado el dejar pasar o no, los alimentos y las ideas para que el cuerpo entero los puedan asimilar. Si hay cierta afinidad Intestino Delgado dejará pasar y se asimilarán los nuevos alimentos o conceptos en lo más íntimo de nuestro ser. Si no hay cierto grado de afinidad, no se dejarán pasar e irán a la zona de Intestino Grueso para ser eliminados.

El Corazón: El Shen, la conciencia que reside según la MTC en el Corazón, se alimenta de estos conocimientos filtrados y los integra como si fueran nuestros desde siempre. Una vez hecho esto, una intuición guiada y segura aparecerá para ayudarnos cuando haga falta.

De ello se deduce que estudiar todas las posibilidades, darle vueltas a los conceptos, leer diferentes opiniones sobre ellos, entenderlos cada día un poco más, es la mejor inversión que podemos hacer en la construcción de nuestra intuición.

Evidentemente no es la única manera, pero si es una buena y terrenal manera de hacerlo.

EL QI. EL CAMINO DE EN MEDIO

El Qi no es plenamente físico pero influye de una manera clara sobre nuestro cuerpo físico. El Qi tampoco es totalmente Energía Intangible pero también influye sobre ella. El Qi es un camino de en medio, que con un poco de experiencia y entrenamiento, no es demasiado difícil seguir.

PROPUESTA DE TRABAJO

A nivel práctico seguir las sensaciones que nos produce el Qi puede ser un buen punto de comienzo y una guía para ir desarrollando nuestro trabajo y dar oportunidades para que vayan apareciendo los impulsos intuitivos.

Como practicantes de Shiatsu, estamos entrenados para sentir Kyos y Jitsus, que no son más que sensaciones que nos producen diferentes estados del Qi de nuestro receptor. La propuesta de trabajo sería:

- 1. Del conocimiento a la sabiduría:** Por un lado ir nutriendo nuestra intuición leyendo, estudiando, observando, criticando, meditando sobre los conceptos teóricos estudiados, hasta que poco a poco se vayan haciendo nuestros. Para ello se necesita tiempo y por tanto el paso del tiempo irá a nuestro favor.
- 2. Del Jitsu hacia delante:** preguntar a nuestro receptor que zona física del cuerpo le acapara mas su atención (por dolor, incomodidad o cualquier otra sensación), hacer contacto con esa zona, sentir el Qi y acompañarlo con una actitud abierta, sin juicio, como de "juego interesante". Muchas veces aparecen impulsos intuitivos muy claros, que nos harán mover las manos hacia otras zonas con sensaciones diferentes que, a su vez, activarán impulsos intuitivos nuevos que nos llevarán a zonas físicas diferentes. Así iremos trazando un camino de trabajo en el cuerpo del receptor, que muchas veces nos conducirá desde el Jitsu mas interesante que él mismo nos ha propuesto como punto de partida, hacia algún Kyo más profundo y oculto, que seguramente estará relacionado con el mencionado Jitsu. También puede ocurrir, si el proceso de estudio e integración de la MTC ha sido bueno, que nos encontraremos trabajando sobre meridianos, puntos o zonas de diagnóstico relacionados con la patología de nuestro receptor. Esto afortunadamente no tiene que ser siempre así pero cuando ocurre nos produce cierta sensación de que todo cuadra.

NAVEGANDO CON BRÚJULA

Trabajando así, la sensación que suele tener el terapeuta es de interés, de investigación, de disfrutar con lo que hace y también de cierta seguridad de que lo que hace es correcto y potente. Es la sensación de que aunque navegamos trazando caminos nuevos y aunque es cierto que es una aventura, no estamos perdidos y abandonados a nuestra suerte, tenemos la brújula del Qi y el mapa de nuestra MTC asimilada.

Pere Aguiló

www.escoladeshiatsudegirona.com

info@dhimai.es

Escola de Shiatsu Dhimahi



XIV Asamblea de APSE

Madrid
9, 10 y 11 de septiembre
de 2011

La nueva sede de los Amigos del Shiatsu, en Embajadores, nos acogió para la reunión anual de este año. Estrenamos el centro y deseamos que el bautizo a través de Apse traiga a Amigos toda la suerte que sin duda merecen. Un centro cálido, con espacio y luz, y con la acogida generosa de Charo Calleja, nos ha amparado durante todo ese fin de semana. La asistencia fue algo menor de los demás años, pero seguimos ocupándonos de todos los temas previstos. Intentamos aquí evidenciar algunos puntos que han sido especialmente relevantes:

LOS TALLERES DE LA ASAMBLEA

Han sido tres talleres prácticos y una ponencia teórica. Todos ellos de gran calidad. La ponencia sobre “Cáncer y sintérgica”, a cargo del Dr. García de la Villa, quien llegaba desde Vigo, despertó gran interés. La grabamos y contamos con transcribirla y publicarla en la revista.

APSE Y ESCUELAS

Además de la reunión de la Junta con los Directores de Escuela presentes en la Asamblea, hemos abarcado y aclarado los criterios de confección de un Registro de Profesores, que estamos colgando en la web. Estamos además trabajando de manera continua para una mejor comunicación entre Apse y Escuelas, tanto a nivel de Directores como de alumnos. En la nueva web habrá un espacio de acceso reservado a los alumnos socios, para intercambios entre los alumnos de las diferentes escuelas. Durante la Asamblea y antes de ofrecer su taller, Juan Gil presentó a los asistentes el enfoque de la nueva escuela Shiatsu Vivencial, ubicada en la sierra de Cádiz.

APSE Y FES

Este año Sharon Farley, nuestra representante, ha podido resumir con gran cantidad de detalles (todo ello reflejado en los números de nuestra revista) lo que ha sido el trabajo de la Fes a lo largo del año, un trabajo en su gran mayoría dedicado al tema político de la regulación del Shiatsu en la UE y a la relación con ISN. Asimismo, junto a la Junta, ha dado a conocer el intercambio de cartas que ha habido entre

Apse y la Fes, a raíz de la carta que Apse, tras la Asamblea del año pasado, presentó a la Fes. Todo ello (la respuesta de la Fes, y el sucesivo intercambio entre Presidencia Apse y Fes) forma parte de la documentación que se expuso en la Asamblea, tanto oral como escrita. Además, la Asamblea votó la pertenencia de la representante Fes como miembro de la Junta Directiva; de esta forma, pretendemos garantizar la comunicación y la asistencia de la representante a las reuniones de Junta, tomando parte activa en ello. Este año, justo el fin de semana del 21 de octubre, la Fes se reúne en Barcelona y nuestro Presidente participará como oyente. Habrá pues la posibilidad de un encuentro cara a cara entre Apse y Fes.

SECRETARÍA TÉCNICA, TESORERÍA Y SITUACIÓN FISCAL DE LA ASOCIACIÓN

Escuchamos a nuestra secretaria técnica **Begoña Barrera** informándonos sobre el número de socios (actualmente 265) y demás gestiones y aprobamos el estado de las cuentas.

El tesorero nos informó sobre la situación fiscal de la Asociación, desde el cambio de domicilio fiscal y social, hasta los temas de regularización en general que como Asociación estamos obligados a cumplir.

REVISTA Y WEB

Este año, el trabajo de renovación gráfica y de enfoque en cuanto a elección de artículos, llevada a cabo por Nina Ribó y Maite Piñol, dio sus frutos con una Revista nueva y más profesional. La nueva revista desarrolla su función no sólo dentro de Apse, sino afuera: llega a casi todos los países europeos, en centros, escuelas y federaciones de Shiatsu, así como a otras direcciones de ámbito español. La promoción del Shiatsu y de Apse se hace visible a través de esta presencia, hasta ahora bien acogida.

En cuanto a la web, Nina Ribó (web y boletín) enseñó el nuevo diseño, de su creación, y antes de las Navidades tendremos también la web renovada, no sólo en el diseño sino también en los apartados. Una



empresa profesional se está encargando de la programación y de los cambios necesarios para ello.

SEGURO RC BALENS

Sobre el seguro de Responsabilidad Civil pudimos tener un encuentro con David Balen y Jamila, la responsable de la relación con España, videoconferencia via skype. Los asistentes pudimos preguntar a Balens directamente –con traducción inmediata – información sobre el seguro, tanto para socios como para Escuelas, y pudimos despejar dudas.

TALLER DE APSE

El taller 2011 con Michael Rose, se cerró con éxito y alta participación en El Escorial y definimos algunas propuestas para el 2012.

MESA REDONDA SOBRE LA REGULACIÓN DEL SHIATSU EN ESPAÑA

Fue un momento muy importante, porque se trataba de definir una estrategia propia. La mesa redonda contó con la participación de Imma Bonet, Pepa Costa, Brian Carling (los tres habiendo tenido bajo distintas circunstancias un claro protagonismo y experiencia en el tema) y nuestra representante para la Fes, Sahron Farley, que nos aportaba el horizonte europeo. Repasamos de la viva voz de Pepa Costa, quien moderó también el debate posterior, la historia de la regulación en España en los últimos 10 años y los intentos de Apse y la Mesa de Unidad al respecto; aportó sus conocimientos Imma Bonet, desde la experiencia de Cataluña, enfocando el tema bajo varias posibilidades (¿regulación en ámbito sanitario? ¿en ámbito educativo?) con sus ventajas e inconvenientes; y Brian Carling siguió desde su experiencia como ex Presidente Fes, junto a Sharon Carling desde la actualidad en Europa.

Tras un intenso debate, resolvimos informarnos mejor sobre la regulación del Shiatsu en Austria, como modelo de inspiración. Con el compromiso por parte de la Junta y del Grupo de Regulación de elaborar un dossier o documentación marcando unas líneas sobre una regulación controlada y propuesta por la propia

Asociación. Este dossier se presentará en la Asamblea del año que viene para modificar y aprobar. Esto representa un reto y una tarea para la nueva Junta, que, junto a la mesa de nuestros “expertos”, deberá desarrollar a lo largo del año 2011-2012.

PROMOCIÓN DE APSE Y DEL SHIATSU

Además de unas elegantes camisetas de nuevo diseño, tenemos este año el diseño definitivo de un nuevo tríptico; a lo largo del año, se han intervenido en algunos eventos tipo: programas de tele (Telemadrid), La Marató de TV3, en Catalunya, Escuelas... Por parte de la Junta se quiere elaborar un dvd para promocionar el Shiatsu y la Asociación, un material que nos falta.

NUEVA JUNTA

Dimisiones de tres miembros de la antigua Junta:

Tesorero	Thierry Moneau
Relaciones externas	Johann Kaucher
Boletín-web	Nina Ribó

La nueva junta es la siguiente:

Presidente	Ricard Plaza
Vicepresidenta y Boletín	Maite Piñol
Secretaria	Marina De Franceschi
Tesorera	Karina Vizcaíno (Barcelona)
Relaciones externas	Stephanie Timms (Cádiz)
Boletín-web	Riko Katsube (Sevilla).

Tuvimos tiempo para la cena grupal del sábado noche, que contemplaba una actuación de danza del vientre.

Y el domingo nos saludamos y nos despedimos bajo el calor asfixiante de una Madrid totalmente veraniega... cada uno por distintos caminos, quien se quedaba, quien iba hacia el Sur, quien hacia el Norte...o el Este...hasta el próximo año. Apse sigue por su camino.

Marina De Franceschi
Secretaria Apse



BALENS

Agentes Especialistas en Seguros



En la última Asamblea de socios celebrada en Madrid durante los días 9, 10 y 11 de Septiembre, mantuvimos una videoconferencia con David Balen, propietario de la aseguradora Balens, y Jamila nuestra persona de contacto en dicha empresa.

Después de presentarse y explicar quienes son , cómo trabajan y cómo podemos beneficiarnos de su póliza de seguros para terapeutas, pasamos a las preguntas que los socios les formularon.

Este texto es un resumen que, muy amablemente, nos ha enviado Jamila, en el que se han incluido algunas de las preguntas y las correspondientes respuestas de Balens a las dudas de los miembros de Apse, y que publicamos en este número ya que consideramos que puede ser de vuestro interés.

Hay que estar registrado como profesional (en el sentido fiscal) para poder contratar el seguro de Balens?

El asunto de estar registrado como profesional (pagando impuestos) y el asunto de estar asegurado como profesional son dos temas distintos y el uno no tiene nada que ver con el otro. Claro está que cada terapeuta es responsable de la legalidad de su práctica , pero no hace falta darnos los detalles de su inscripción fiscal para contratar una póliza de seguro.

¿Si hay una reclamación, la póliza Balens cubrirá a un terapeuta si no está registrado como profesional?

Si, el Condicionado de nuestras pólizas no tiene ninguna cláusula relacionada a la inscripción fiscal, por este motivo nuestras pólizas siempre ofrecen protección aunque el terapeuta no esté registrado. Sin embargo, hay que tener en cuenta que por el proceso de manejar la reclamación, y si hay que recurrir a abogados, su situación legal será más visible. Mientras la póliza pagará la indemnización de la reclamación, no ofrecerá protección o indemnización para la situación irregular de la terapeuta. Ni tampoco indemnizará una reclamación causada directamente por un acto criminal.

¿Cuales son las prestaciones y la cobertura de las pólizas Balens para escuelas?

Los socios preg

Nuestras pólizas para escuelas protegen a la dirección de la escuela por proveer cursos y supervisión a los estudiantes. Protegen a la entidad de la escuela del mismo modo que nuestras pólizas para individuos protegen a los individuos, es decir, si hay una reclamación entablada contra la escuela (no contra un estudiante o un profesor individual), hay cobertura por:

- Límite de un millón de euros por víctima y año.
- Cobertura retroactiva de 5 años, para trabajo realizado hasta los 5 años anteriores del comienzo de la póliza
- Negligencia profesional: daños personales a cualquier cliente que reciba tratamientos de los estudiantes o los profesores de la escuela, además negligencia profesional en el sentido de cubrir reclamaciones de algún estudiante que quede insatisfecho con la formación que reciba, como resultado directo de negligencia. Por supuesto no se cubren las quejas comerciales, por ejemplo que un curso no tenga una buena relación calidad-precio, o los actos fraudulentos o intencionados.
- Responsabilidad civil general: daños personales o materiales a terceros que visiten la escuela
- Responsabilidad civil de Productos: daños personales o materiales a terceros (si la escuela provee o vende productos médicos)

- Infidelidad de Empleados: actos deshonestos, fraudulentos, criminales o maliciosos por parte de cualquier empleado de la escuela
- Difamación
- Incumplimiento involuntario de obligaciones de confidencialidad
- Violación involuntaria de derechos de autor o cualquier otro derecho de propiedad intelectual
- Responsabilidad civil derivada de la prestación de atención médica por parte del asegurado en cumplimiento del deber de socorro a terceros durante una emergencia, accidente, o desastre natural
- Gastos de Defensa
- Gastos de Defensa por acoso sexual

NB – si hay una reclamación contra un estudiante o un profesor como individuo, no se cubrirá por la póliza de la escuela: el estudiante o el profesor tendrá que tener su propio póliza individual para ser protegido como individuo.

Más información

www.balens.co.uk/es
spain@balens.co.uk
jamila@balens.co.uk

untan a Balens

Convocatorias

Taller de Apse "Embarazo, fertilidad y Vasos Maravillosos"

3, 4 y 5 de Febrero de 2012
Con Suzanne Yates

El perfil del curso. Introducción a los vasos maravillosos : vasos Penetrante y Cinturón. Trabajo sobre el embarazo y fertilidad. El parto y el periodo inicial postnatal para la madre y el bebe. Aprender y desarrollar técnicas efectivas de Shiatsu para el embarazo, y fertilidad, incluyendo ejercicios y respiración apropiada para las diferentes fases del embarazo y Teoría occidental para el periodo de la maternidad (anatomía y fisiología, trabajo de medico y madrona), teoría oriental para el periodo de la maternidad (TCM). Consulta y tratamiento con una mujer embarazada durante el curso. Experimentar necesidades de una mujer embarazada a través de visualizaciones guiadas. Experimentar efectos de ejercicios.

Precio socios: incluidos alojamiento y comida: 200€ (el precio total incluye la matrícula)

Precio NO socios: incluidos alojamiento y comida: 300€ (el precio total incluye la matrícula)

Donde: Lugar a determinar. Confirmaremos en breve.

Inscripción e información:

Sharon Farley

Teléfonos: 956 076 968 / 699 84 15 17
relaciones.externas@shiatsu-apse.org

Plazo de inscripción: antes del 3 de enero de 2012, con el ingreso de una matrícula de 40 € en la cuenta de APSE en Banco Triodos (1491 0001 29 0010013660) el ingreso se hace de cuenta a cuenta, con una transferencia. Especificar nombre y apellido y "taller Apse". Si puntualmente alguien quiere ingresar dinero efectivo, puede consultar en la Web siguiente donde encontrar una filial abierta, pero hay pocas dado que se trata de un banco ético :
<http://www.triodos.es/es/particulares/contacto-y-servicios/contactar/?selectedTab=visitUs&contactId=50582>.

La matrícula no se devolverá. Antes de realizar el ingreso, contactar con Sharon. Después del ingreso, enviar un mail a Sharon con nombre y apellidos, y teléfono. Llevar el recibo del ingreso al curso y el viernes 3 de febrero se entregará la cantidad restante. Los que comen menús vegetarianos, avisar 10 días antes a Sharon.

Postgrado de Shiatsu y Menopausia

18, 19, 20 de noviembre de 2011
Con Marina De Franceschi

Menopausia: recapitular, cerrar, recomenzar.

Una visión desde el ritmo existencial femenino y desde la Medicina Tradicional China. Como abordar en Shiatsu esta etapa tan compleja en la vida de cada mujer, un enfoque global que quiere abarcar no sólo las técnicas sino el estilo de vida y la actitud emocional.

Horario: Desde el viernes 18 a las 19h hasta el domingo 20 a las 14h.

Precios socios:

Curso más alojamiento y comidas: 235€

Curso sin alojamiento pero con 1 cena y dos almuerzos: 195€

Precios no socios:

Curso más alojamiento y comidas: 280€

Curso sin alojamiento pero con 1 cena y dos almuerzos: 240€

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30

29610 Ojén, Málaga

Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00

www.shiatsu.net

shiatsu@terra.es

Curso de Formación de Profesores de Shiatsu

2011 -2012

Con Brian Carling

Abierto solo a terapeutas cualificadas.

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30

29610 Ojén, Málaga

Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00

www.shiatsu.net

shiatsu@terra.es

Curso Residencial Avanzado

Del 2 al 6 de Diciembre 2011

Con Brian Carling y Rolando Geider

Dirigido a terapeutas y estudiantes con un mínimo de 2 años de experiencia.

Lugar: El Molino, Sierra de Aracena, Huelva.

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30

29610 Ojén, Málaga

Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00

www.shiatsu.net

shiatsu@terra.es

Curso de Iniciación al Shiatsu

Urriak 22 de octubre

Azaroak 5 eta 26 de noviembre

Abenduak 17 de diciembre

udazkenetik aurrera Bilbon (ahora también en Bilbao)

Diploma y posibilidad de acceder a la Formación Profesional.

www.shiatsueuskadi.com

Berri gehiago eta izen ematea: (Información e

inscripción) Centro Jania

C. Particular de Costa 8, 4º iz.

www.shiatsueuskadi.com

marina@shiatsueuskadi.com

Tel. 655 405 174 - 943 247 626

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30

29610 Ojén, Málaga

Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00

www.shiatsu.net

shiatsu@terra.es

Curso de Aculifting

29 y 30 de Octubre 2011

Curso de tratamiento facial. Aculifting es un sistema suave y efectivo que rejuvenece la cara. Un adjunto a la consulta de shiatsu con buena aceptación.

Lugar: Escuela Europea de Shiatsu

Curso abierto a todos niveles.

Alojamiento disponible.

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30

29610 Ojén, Málaga

Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00

www.shiatsu.net

shiatsu@terra.es

Curso de Reiki Shoden (1º nivel).

Desde octubre 2011 a enero 2012

4 fines de semana

Precio NO socios: 225€

Precio socios APSE: 205 €

Escuela Sol y Luna

C. Sol y Luna, 12

18007 Granada

Tel. 958 812 400

www.solyluna.es

miguel@solyluna.es

Curso Postgrado de Shiatsu cuántico (1r nivel)

20 de enero de 2012

3 y 24 de febrero de 2012

2 y 16 de marzo de 2012

Con Imma Bonet

Nuestro postgrado en Shiatsu, realizado en colaboración con el Shiatsu College UK, está dirigido a terapeutas de Shiatsu que quieran especializarse en Shiatsu cuántico. Se trata del único curso de Shiatsu cuántico disponible en España y su objetivo es dar a diferentes practicantes del país la oportunidad de ampliar sus competencias profesionales y aprender otras maneras de trabajar vinculadas al aspecto más energético del Shiatsu.

Más información: www.zenitshiatsu.com

Escuela Zenit Shiatsu

Ronda Universitat 31, 3º, 4º | 08007 Barcelona

www.zenitshiatsu.com

info@zenitshiatsu.com

Tel. 933 011 976

Cycles of Times. Un trabajo corporal, movimiento y voz

25, 26 y 27 de noviembre 2011

Un taller con Bill Palmer

En este taller veremos como trabajar con los ritmos del cuerpo y los ciclos vitales. Uno de los principios fundamentales de la Medicina Oriental es que el Qi se transforma en un ciclo, o sea que más que pensar en manipular a la persona de vuelta al equilibrio, ayudamos al ciclo a moverse y el proceso de transformación natural llevará a la persona a un equilibrio más real y sostenible.

El taller será muy práctico, con varias técnicas nuevas de Movement Shiatsu, para ayudar a sentir los ritmos naturales y el cómo utilizar la consciencia corporal para procesar temas emocionales y enfrentarse a ellos directamente en vez de proyectarlo hacia fuera. El taller será apropiado e útil para todo aquel que trabaje o estudie Movement Shiatsu o cualquier otra forma de trabajo corporal, trabajo con el movimiento en general.

Más información: Tel. 93 200 47 76.

nuestras escue- las



ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL

Ecología Interior-Exterior
Taller encuentro mensual
Cursos Regulares
Retiros
Estancias para tratamientos

09142 Cortiguera, Burgos | Tel. 608 624 926
www.talamo.es



Amigos del Shiatsu

20 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA
FORMACIÓN DE PROFESIONALES

Cursos con Suzanne Yates,
Paul Lundberg y David Ventura

C/ Martín de Vargas, 5 - Esc. C - 1º | 28005 Madrid
Tel. 91 429 49 89 | Fax 91 429 97 14
www.shiatsuescuela.com | amgshiat@teleline.es

Centro de Formación y Terapias
homologado por APSE y FES

ZENIT SHIATSU



- Formación de Shiatsu en ciclos, uno, dos y especial.
- Primer Grado de Post Graduado de Shiatsu Energético con la colaboración del Shiatsu College UK
- Formación de las 5 artes taoístas (2 años)
- MTC, Qi-Gong, Feng Shui, I-Ching y Fisionomía 1 fin de semana al mes de (octubre a junio)

Ronda Universitat 31, 3º, 4ª | 08007 Barcelona
Tel. 93 301 19 76 | info@zenitshiatsu.com
www.zenitshiatsu.com



ESCUELA DE SHIATSU HARA DO

Valencia - Denia

**Abierta matrícula
de formación de terapeutas
de Shiatsu 2011/2012**

Tel. 963 524 675 | 615 538 748
www.escuelaharado.com
shiatsu@escuelaharado.com

Escuela Europea de Shiatsu



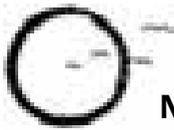
Administración en España

Paseo del Nacimiento 30 | Ojén | 29610 Málaga
Tel. 952 88 13 74 | shiatsu@terra.es
www.shiatsu.net



Escuela Vivencial de SHIATSU

C. C. Santa Eufemia | Pasaje Almoneda. Local 30
41940 Tomares, Sevilla | Tel. 639 89 38 08
escuela@shiatsuvivencial.com | www.shiatsuvivencial.com



Asociación Navarra de Shiatsu

Tel. 948 36 37 21
shiatsunavarra@yahoo.es



Camino de Ronda 155, bajo 3 | 18003 Granada
Tel. 958 805 525 / 607 492 042
www.shiatsuxinbao.com | shiatsuxinbao@yahoo.es

Sol y Luna

Curso Profesional de Zen Shiatsu Do
Curso Profesional de Ayurveda (1 año)
Curso de Maestría en Reiki (3 años)
Curso de monitor de Qigong (2 años)
Flores de Bach (2 niveles)



C. Sol y Luna, 12 | 18007 Granada
Tel. 958 812 400
www.solyluna.es



**Cursos de formación de
terapeutas de Shiatsu**

**Postgrados en las
6 formas de contacto**

**Curso "Los cinco
elementos para todos"**

La experiencia de 12 años
dedicados a la enseñanza del
Shiatsu en Movimiento

Avda. Juan Carlos I, 116, 2º 3º | 17300 Blanes GIRONA
Tel. 972 354 655 - 659 636 828 | info@dhimahi.es
www.escoladeshiatsudegirona.com

Escola de Shiatsu i Moviment



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

Shiatsu Levante

Escuela de Shiatsu de la APSE y FES



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

ESCUELA DE SHIATSU ZEN HABALKAGUAL

- Cursos regulares de formación de terapeutas de Shiatsu.
- Formación de profesores.
- Profundización en Shiatsu Zen (Ken Shu Jo - Master), impartidos por el Maestro Tetsugen S.
- Tratamientos de Shiatsu.

Alhaurín de la Torre, MÁLAGA
Tel. 952 412 987 - 610 980 016
www.shiatsuzen.es | crecenlospinos@yahoo.es



Futon Dream

Futones de Shiatsu recomendados por APSE



Futon de Shiatsu

Futon recomendado para uso profesional:
Futon Clásico: 7 cm de algodón
Futon de Latex: algodón 4 cm + latex 3 cm
Fabricación artesanal y a medida

www.futondream.com

En nuestra web encontrarás todos los complementos para la sala de masaje: Rodillos, cojines, almohadas, biombos, mesitas, lámparas, tatamis, etc.



Futon Roll/Futon Portátil

Futones ligeros de llevar y fácil de guardar.
Para prácticas y shiatsu a domicilio.
Grosor: Algodón 4 cm y latex 3 cm
Bolsa impermeable para guardar y transportar

Futon Dream | C. Estrella, 7 | 08630 Abrera, Barcelona | Tel. 937 738 404 | raimon@futondream.com
www.futondream.com



BALENS

Agentes Especialistas en Seguros



Ahora que se ha permitido la práctica de 'solo cobramos si ganamos' en España hay mayor riesgo de reclamaciones...

¿Tiene usted la cobertura adecuada?

Balens ofrece un plan de seguro RCP especializado para socios de APSE, a un precio especial, para que trabaje como terapeuta con tranquilidad

Somos líderes en el desarrollo de pólizas para practicantes y estudiantes de terapias complementarias. Tenemos un conocimiento experto en el Shiatsu y en todo tipo de medicina natural, y hemos ido desarrollando y mejorando nuestra gama de servicios en este sector durante más de 20 años.

Hemos creado un plan de seguro RCP especialmente para los socios de APSE que gestionamos durante más de 2 años, y que incluye:

- Cobertura para reclamaciones de negligencia médica, responsabilidad civil y mucho más
- Primas anuales desde 100.54€ con un límite de indemnización de 360.000€
- Cobertura incluida para el Shiatsu, la Acupuntura, la Moxibustión y Ventosas... y muchas otras terapias
- Asesoría de expertos y una atención personalizada insuperable ante reclamaciones o demandas

Si no es socio de APSE, o si practica o estudia otras terapias, Balens puede ofrecerle también un seguro a un precio muy competitivo. Además ofrecemos seguros para escuelas y clínicas.

Para descargar toda la información sobre el plan de APSE y el formulario, visite www.balens.co.uk/apse

Si tiene cualquier pregunta, o para más información sobre nuestros servicios para otros terapeutas en España, contacte con nuestra nueva representante hispanohablante, dedicada a los clientes en España:

Jamila Jones
jamila@balens.co.uk



Balens: celebrando 60 años de cuidar

2 Nimrod House, Sandy's Road, Malvern, Worcs. WR14 1JJ, Reino Unido
Tel. +44 1684 893006 | Fax +44 1684 891361 | spain@balens.co.uk
www.balens.co.uk/apse

Escuelas de Shiatsu en España reconocidas por APSE

Escuela Amigos del Shiatsu	amgshiat@teeline.es	www.shiatsuescuela.com
Escola de Shiatsu i Moviment	info@shiatsu-movimiento.com	www.shiatsu-movimiento.com
Escuela Europea de Shiatsu	shiatsu@terra.es	www.shiatsu.net
Escuela Internacional de Shiatsu	info@shiatsu-es.com	www.shiatsu-e.com
Escuela Shiatsu Levante	shiatsu@shiatsu-levante.eu	www.shiatsu-levante.eu
Escuela Zenit Shiatsu	info@zenitshiatsu.com	www.zenitshiatsu.com
Escuela de Shiatsu Zen Habalkagual	crecenlospinos@yahoo.es	www.shiatsuzen.es
Escuela Hara Do Shiatsu	escuelaharado@gmail.com	www.escuelaharado.com
Escuela Sol y Luna	información@solyluna.es	www.solyluna.es
Escuela Rural de Shiatsu Tálamo	talamo3@hotmail.es	www.talamo.es
Escuela Meridiana	contact@creasalud.net	www.creasalud.net
Escuela Dhimahi	info@dhimahi.es	www.dhimahi.es
Escuela Reflejos en el Mar	reflejosenelmar.shiatsu@yahoo.es	
Escuela Vivencial de Shiatsu	escuela@shiatsuvivencial.com	www.shiatsuvivencial.com

Centros simpatizantes

Centro de Shiatsu Xin Bao	shiatsuxinbao@yaoo.es	www.shiatsuxinbao.com
Asociación Navarra de Shiatsu	shiatsunavarra@yahoo.es	

*Datos actualizados a octubre de 2010



Solicitud de inscripción



Enviar a APSE, apartado de correos 7173 · 28012 Madrid
(Adjuntar dos fotos carnet) Cuota anual **estudiante 40€**
Cuota anual **Profesionales y socios simpatizantes: 85€**

APELLIDOS Y NOMBRE

DOMICILIO

CÓDIGO POSTALPOBLACIÓN PROVINCIA

DNI TELÉFONO MÓVIL

MAIL

ESCUELA O CENTRO DE ESTUDIOS

SOCIO O SIMPATIZANTE, PROFESIONAL (Aportar copia de titulación o titulaciones) O ESTUDIANTE (nivel)

.....

.....

.....

Nº CUENTA BANCARIA

FIRMA

FOTOGRAFÍA



La verdadera confianza que los terapeutas podemos darles a nuestros pacientes es mostrarnos. No se puede mostrar la vida sino se muestra uno. El camino no va por la identificación estereotipada (pues esto refuerza la enfermedad) sino por una identificación en la esencia, que es transparencia. La confianza es no esconder nada, no ocultar. Y cuando ese momento llega hay que tocar al paciente. El cuerpo levanta defensas y se vuelve intocable. Es labor del terapeuta tocarlo, humanizarlo, hacerlo que sienta y no quedarse en el puro contacto mental a través de la palabra. Romper la barrera del acercamiento sólo lo puede hacer el contacto físico. Nuestras manos son poderosas, tienen poder curativo. La curación es el contacto, el sentir que estoy aquí. Para poder llevar a cabo una acción, se debe sentir con el cuerpo y pensar con la mente. En otras palabras, los tres centros tienen que estar alineados: que lo que pienso sea congruente con lo que siento y se vea ratificado por mi expresión corporal a la hora de actuar. Desde ahí existe la posibilidad de establecer contacto con el otro, de comunicar. Por eso, ante una dificultad de contacto, tenemos que regresar a nosotros para preguntarnos dónde estamos, dónde está el centro y alinearnos. Así tendremos mayores probabilidades de recibir a quien tenemos al frente, al que no está alineado.

del libro **La locura lo cura**, de Guillermo Borja
(Ediciones La llave)

Shi at su

Shiatsu Magazine Trimestral
Depósito Legal: SE-3.320-2000

Edita

 Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

Dirección

Junta Directiva

Número 43

Otoño 2011

Dirección de arte

Miquel Gleyal
miquel@mgcomunicacio.com

Maquetación e impresión

MgComunicación
www.mgcomunicacio.com

**Envío de información
y colaboraciones**

boletin.web@shiatsu-apse.org

presidencia@shiatsu-apse.org
vicepresidencia@shiatsu-apse.org
tesoreria@shiatsu-apse.org
relaciones.externas@shiatsu-apse.org
secretaria.apse@shiatsu-apse.org

Junta Directiva

*Apartado de correos 7173
28012 Madrid*

Secretaría Técnica

676 77 46 48