Resultados positivos
Sharon Farley / Maite Piñol

Somos lo que comemos
Daniel Mayor

Shiatsu

publicación

NUMERO 55
OTOÑO 2014
EJEMPLAR GRATUITO

Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

www.shiatsu-apse.org

contenido n55

02 Editorial

03 Con otros ojos
Seiki, un camino de desarrollo (parte 1)
Paul Lundberg

06 Shiatsu fuera de casa
Acunando el Alma (2)
Chris MacAlister

10 MTC de bolsillo
Bazo 9 Yin Lin Quan
Brian Carling

11 Shiatsu en casa
Geometría Sagrada y Shiatsu
Maite Piñol

14 MTC y Shiatsu
Ombligo, centro de la Tierra, centro de la Energía
Marina De Franceschi

16 Nutre-TE
Somos lo que comemos
Daniel Mayor

19 Apse informa
Resumen XVI Asamblea Apse

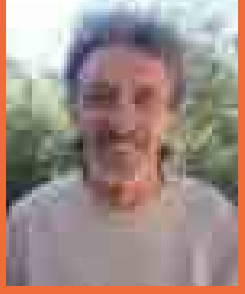
20 Hacia la regulación
Resultados positivos
Sharon Farley / Maite Piñol

22 Convocatorias

24 Nuestras Escuelas

Shiatsu publicación

APSE no se responsabiliza de las opiniones vertidas por sus colaboradores, ni se identifica necesariamente con las mismas. Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido sin el consentimiento de APSE.



...el menos común de ellos... ¡con ese! con el sentido común...

Algunos de los sentidos que se despiertan en ciertos eventos, como en la recién celebrada Asamblea Anual de APSE, tienen que ver con el menos común de ellos... ¡con ese! con el **sentido común**.

La sucesión de encuentros, charlas de pasillos, talleres gratuitos, debates, comidas entre colegas, etc. van dando al participante una visión más viva y real de lo que se mueve en nuestro querido mundo del Shiatsu. La claridad en esa visión de lo que está sucediendo con el Shiatsu, es la condición para concebir y desarrollar nuevas ideas con las que afrontar los retos que se nos están presentando.

El sentido común prevalece donde hay gente con la voluntad de crear, de avanzar y de comprometerse. En este caso nos informa de que si es poco conocida la palabra Shiatsu, pues habrá que darla a conocer aún más, y si son escasos los ámbitos donde se conoce nuestro quehacer, pues en ese caso habrá que aparecer en todos los espacios posibles.

Tenemos que darnos a conocer más ampliamente e irrumpir con nuevos bríos en los ámbitos sociales (en publicaciones, foros, redes, etc.). El hueco que existe entre nuestro reconocimiento en lo cercano (consultas, Escuelas...) y la presencia en lo "lejano" (organizaciones europeas, EFCAM, FES...), tiene que completarse con la presencia cada vez más activa en lo cotidiano. Para esto, la palabra SHIATSU y nuestra acción han de ser vistos y oídos por la gente. Con ello todas las partes ganaremos: la sociedad y nosotros.

En las próximas fechas se van a ir convocando acciones a través de los medios de los que disponemos, para hacer patente nuestra presencia.

Desde la Junta Directiva te animamos a participar en las iniciativas que se puedan promover en tu zona o ámbito.

¡¡Apúntate a los actos que se irán organizando para la promoción del Shiatsu!!

Juan E. Gil
presidencia@shiatsu-apse.org

Portada: **Maite Piñol** (maitepr47@gmail.com)
El Alma se serena

Seiki, un camino de desarrollo

Parte 1

Dedicado a Akinobu Kishi (1949 - 2012)

Este artículo empezó a escribirse él solo, hace tiempo, una tarde de 1996 o 97.Hacía ya 15 años o más que conocía a Kishi; esto fue en 1981, y poco después viajé a Japón, con el primer grupo de occidentales a los que invitó a hacer prácticas con él en los recintos de un grupo de antiguos santuarios Sintoístas cerca de Kyoto. Yo sabía que él fue alumno y principal asistente durante muchos años, de Shizuto Masunaga, y yo quería profundizar en mi propia comprensión y práctica de Shiatsu. Pronto esto se convirtió en un asunto secundario.

Esta aventura cambió mi vida por completo y me sumergió en una profunda y personal búsqueda de la verdad, más allá de los habituales conceptos de enfermedad, salud y curación. Mucho más tarde, cuando ya me sentia familiarizado con su personal enfoque y me movia con soltura en ese terrreno, me atreví a buscar respuestas a una pregunta que no paraba de dar vueltas en mi cabeza: "¿Qué es el Seiki?"

En un momento determinado empezó a surgir una respuesta que plasmé en este artículo, publicado en un primer momento en The Shiatsu Society News, y que se volvió a revisar en años siguientes. Lo escribí asumiendo la responsabilidad de interpretar lo que para mí era la 'Filosofía de Kishi", porque evidentemente tenía una filosofía aunque no la presentara como tal. Él la vivió, la practicó y la demostró; también bromeó con ella y la trivializó, pero su compromiso con esta 'vida resplandeciente' era claro. ¿Por qué agarrarnos a ideas fijas? Maximizar la percepción. Somos libres para escoger.

Solo gracias a lo que sentí trabajando - Kishi lo llamó osmosis - encontré el valor para articular esta delicada red de afinidades entre un método muy meditado, una práctica intuitiva, la experiencia subjetiva y la investigación disciplinada de la realidad.

Así, una vez más, ¿qué es Seiki?

SER NATURAL

Seiki se podría traducir sencillamente como el "movimiento de la armonía vital". ¡A este nivel la palabra puede que sirva solo de invitación! En la práctica podría ser el elemento catalizador a través del cual destilamos y sintetizamos la sabiduría de nuestras culturas para alcanzar nuestro pleno potencial; un proceso de auto evolución que desarrolla el tacto y la sensibilidad y "afina" el sistema nervioso. Confiar en nuestras sensaciones, reconocer nuestros deseos y desarrollarlos en un ambiente de consideración y cooperación es pura alquimia del corazón. Esta es la esencia del Seiki, un trabajo de reconciliación que requiere coraje y habilidad, alegría y entusiasmo.

Seiki es un camino de desarrollo que ofrece una serie de prácticas que pueden ser utilizadas conscientemente por todos los que buscan aclarar o determinar su propio camino. Es un recorrido a través del cual podemos conseguir una profunda sensación de salud y bienestar basada en la autonomía e inteligencia innata del cuerpo físico, cuya natural capacidad para el movimiento, sensibilidad y autorregulación genera un proceso de armonización espontáneo, respondiendo a cualquier tipo de influencia sin ninguna intervención.

Podemos darnos cuenta de que *este cuerpo es al mismo tiempo nuestra morada y nuestro vínculo de conexión con todos los seres humanos y con la Naturaleza*. Las necesidades humanas básicas de nutrición, protección, inclusión y comunicación están vinculadas a nuestra capacidad de desarrollar todo el potencial humano que tenemos y con ello, alcanzar una auténtica independencia mental.

Paradójicamente la mente tiene sus raíces en el cuerpo físico, que a su vez depende del entorno terrenal. Por consiguiente, está claro que el respeto hacia el entorno,

hacia los demás y hacia uno mismo son interdependientes, y si deseamos desarrollarnos como individuos debemos primero respetar y cuidar de nosotros mismos, lo que implica cuidar del conjunto de la realidad.

No siempre sabemos cuidar bien de nosotros mismos, ni de los demás ni del entorno. Sin embargo, la naturaleza y el entorno saben cuidarse independientemente de todo lo que hagan los seres humanos. Así que pasa al revés: expandiendo nuestro espíritu, abriéndonos al Cosmos, podemos empezar conscientemente a permitir que la Naturaleza cuide de nosotros y nos transmita toda la información que necesitamos. Esto ocurre a pesar nuestro, pero la ignorancia, nuestra estrechez de miras, costumbres y condicionamientos, a menudo reducen o inhiben los beneficios naturales que podríamos obtener.

LA CONFIANZA, EL DESEO, EL PENSAMIENTO CORRECTO Y LA VISIÓN TOTAL

En el fondo lo único que tenemos que hacer es tan solo confiar para conseguir lo mejor de nuestras vidas, considerando nuestro cuerpo como vehículo, nuestro sistema nervioso como receptor y regulador de energía e información cósmica, y la Naturaleza como fuente infinita de recursos, campo de exploración y feliz creatividad. De todos modos, si nuestra capacidad de confiar y abrirnos queda debilitada, erosionada, enterrada y anulada por experiencias adversas ¿qué tenemos que hacer?

Esto pone de manifiesto la importancia que tiene nuestra capacidad de conectar la imaginación con el deseo. Para sobrevivir, todo ser vivo lucha de forma natural para cubrir sus necesidades, y esto a veces demanda una enorme capacidad de adaptación y esfuerzo. Todo lo que queda más allá de la supervivencia, aunque a veces no se reconoce fácilmente, ofrece mayores posibilidades de libertad y elección. En este sentido, los seres humanos han alcanzado un potencial creativo considerable. Sin embargo, a causa de accidentes, represiones o negligencias, este potencial queda a menudo distorsionado, subdesarrollado o las dos cosas, ya que nuestro deseo innato está mal dirigido hacia actividades compensatorias, objetivos y vínculos limitantes. A su vez esto conduce al empobrecimiento de las sociedades, aunque éstas sean culturalmente sofisticadas y económicamente ricas.

La inteligencia tiende a utilizarse sin amplitud de miras y de manera egoísta; tenemos más miedo los unos de los otros y del mundo, de lo que queremos admitir, y por este motivo la mayor causa de peligro está en la falta de una sensibilidad común, y en la energía que nos separa y desvía de nuestra propia alineación.

Divididos, unos en contra de los otros, somos incapaces de trascender la mentalidad egoica, tribal o nacionalista para avanzar hacia una cultura trans-egoica y auténticamente global. Sin embargo, si vemos esto, si queremos, podemos cambiarlo. Podemos empezar a practicar la sanación como 'camino' y celebrar el presente en lugar de compensar el pasado.

El Seiki se basa en el reconocimiento del 'deseo' como un principio natural de la fuerza vital; se basa igualmente en la visión de la inteligencia humana como extensión de la inteligencia cósmica. Se basa en la visión del ser humano como ente perteneciente a la naturaleza; se basa en el redespertar, la "confianza básica en la vida" como objetivo o meta de ese deseo, de forma que se libere todo nuestro potencial creativo, minimizándose las tendencias obstructivas y limitantes; se basa en el hecho de que cualquier actividad y esfuerzo que no se acompañen de este estado de confianza serán inútiles, ineficientes, o incluso agravarán el peso de la confusión y el sufrimiento.

Podríamos por tanto ver la sanación, como el proceso capaz de eliminar la fantasía ilusoria de separación que nos lleva a actuar en contra de nosotros mismos y de los demás, y la salud como un sentimiento de comprensión, pertenencia y profunda intimidad con la vida entera. Esto implica darse cuenta de que el sufrimiento existe y no puede ser sencillamente eliminado, aunque puede ser trasformado y transformante; puede ser objeto de una práctica consciente, de un ejercicio de voluntad, e incluso de un proceso de aceptación de la influencia de la gracia. ¡Puede ser un camino corto o muy largo!

EL CAMINO DE LA PRÁCTICA: GYOKI

El Seiki es una práctica que ofrece métodos apropiados y accesibles que benefician el sistema físico, armonizan la energía emocional, alimentan nuestra más profunda sabiduría y nos ayudan a desarrollar nuestro camino personal, el camino del corazón.

La práctica del Seiki empieza con una meditación informal en movimiento. Esto implica en primer lugar, estar dispuesto a dedicar un tiempo a explorarse y desarrollarse. Empezamos buscando un lugar apropiado en donde podamos sentarnos cómodamente, y después con voluntad, actitud y los gestos que queramos intentar alcanzar lo que vamos a denominar el "punto cero". Para ello solo necesitamos unir las palmas de las manos y cerrar los ojos. Desde este personal lugar interior prestamos especial atención, y nos concentrarnos en la respiración, imaginando que estamos inhalando y exhalando a través de las puntas o yemas de los dedos. Luego separamos las manos, dejando un espacio que nos permita sintonizar conscientemente y percibir las sensaciones en las manos o entre ellas, dejando que surjan los movimientos espontáneos que puedan llegar a producirse de forma natural. Se busca continuamente una atención relajada, sin expectativas de ningún tipo. No se fuerza nada, no se hace nada que no acompañe o tenga su origen en las sensaciones o movimientos del cuerpo. Esta práctica se llama Gyoki, "sentir el Ki", recordándonos que "Ki" significa movimiento vital, que es en esencia, respirar. Esta es la base del Seiki.

Mucha gente conoce la experiencia de "sentir algo" sobre el cuerpo cuando las manos están situadas a una cierta distancia del mismo sin tan siquiera rozarlo. Sanadores espirituales, maestros de artes marciales y todos aquellos que trabajan con la energía del cuerpo, utilizan ejercicios muy parecidos con las manos, tanto para mostrar como para estimular el Ki.

Esto es percibido normalmente como una parte pequeña de un sistema de prácticas más amplio y complejo. Dentro del Seiki, que significa también "movimiento originado en el vacío", el Gyoki es la práctica principal, practicada desde una actitud de absoluta simplicidad, apertura mental, voluntad y perseverancia que permite que "todo entre".

Poco a poco podemos aligerar y deshacernos del control excesivo ejercido por la educación, el condicionamiento social y otras interferencias, dándonos cuenta de que el dolor físico o mental sobrevino como respuesta natural a circunstancias dominantes, que el cuerpo-mente fue arrollado por situaciones de conflicto, quizás bien intencionadas, o por abuso, trauma o descuido, pero que todo lo que nos pasó era inevitable y necesario para colocarnos en el lugar en el que ahora nos encontramos. Somos conscientes de que la práctica en si no nos hace perder nada de lo que necesitamos, sino solo los miedos y el dolor innecesarios, mientras permitimos que un mayor sentimiento de armonía, unidad, bienestar y alivio se extienda más allá de la práctica y llegue a formar parte de nuestra vida cotidiana; entonces emerge una verdad más profunda, un ser más auténtico.

La segunda parte de este articulo estará publicada en el siguiente número de la revista de APSE.

Paul Lundberg ha estudiado y practicado acupuntura y Shiatsu desde mediados de los años '70. Es cofundador del Shiatsu College (UK), y autor de El libro del Shiatsu.

Trabajó íntimamente con Kishi durante más de 30 años y fue el responsable de promover, organizar y facilitar muchos de sus talleres, principalmente en el Reino Unido e Irlanda y también en España, lugar donde ahora vive la mayor parte del año, y en donde ha dado a conocer la práctica del Seiki a varios grupos españoles.

Paul se dedica actualmente a escribir y realizar talleres de investigación sobre la naturaleza fundamental de la sanación, trascendiendo y fundiendo los límites entre diferentes estilos, disciplinas y escuelas terapéuticas, asi como entre profesionales y "gente común", para hacer que la sanación efectiva sea comprensible, práctica y accesible.

Podéis poneros en contacto con él en España: 922 543 751 y a pbalundberg@yahoo.com. Agradecemos de todo corazón el trabajo de traducción de **Paola Marcolin** marcolin.paola@gmail.com

Acunando el Alma

Parte 2:
Fuego y agua*

Durante este año del Dragón de Agua* he estado observando de cerca, con mayor atención, las polaridades de Fuego y Agua.

Fuego y Agua pueden ser de verdad opuestos en un sentido fundamental, pero al mismo tiempo uno no puede existir sin el otro. Estas energías primarias nos proporcionan nuestros impulsos más básicos y nuestra inteligencia más divina. Este fenómeno está más claramente subrayado por el nombre del meridiano combinado formado por Corazón y Riñón: Shao Yin.

Bill Palmer ha llamado a esto el meridiano central ya que alberga nuestros dos atributos más preciosos - la conexión con nuestro ser divino (Shen) y la capacidad de enraizarse a una vida en un cuerpo físico en la tierra y seguir con él hasta el final (Jing).

La reunión del Fuego y el Agua crea las premisas fundamentales para la vida humana. El Fuego es el responsable de nuestro bienestar espiritual, la búsqueda de la realización y el retorno a la plenitud espiritual.

El Agua proporciona la forma física en la que se puede hacer esto de manera segura aquí en la tierra. El término chino para la consciencia subraya esta en una forma muy sucinta: " jing - shen". Cuando el Shen puede instalarse cómodamente en las profundidades del vehículo físico del Jing, entonces y sólo entonces podremos hablar de la vida humana auténtica y coherente. El término chino para enfermedad mental ilustra esto muy bien: " jing -shen - bing " ("bing ", que significa enfermedad).

El Shen (Fuego) es entonces la energía más etérea, más yang del ser humano. Este medio que por su propia naturaleza, busca constantemente la liberación de la estructura yin: los lazos físicos que le impone el cuerpo.

El Riñón (Agua) ofrece todo lo contrario - la raíz del cuerpo físico, la esencia y el asiento de la voluntad de vivir : la Zhi . Energía de los riñones proporciona un vehículo que emplea y raíces del Shen de forma segura en el cuerpo físico durante la duración de nuestra vida en la tierra.

Shen Zhi
Caligrafía: Peter Yates

Apoyando esta delicada pero vital simbiosis, incluimos varios meridianos que trabajan para hacer que las condiciones sean más favorables:

La principal función del Intestino Delgado es hacer la vida soportable para el Shen, el Espíritu, el cual anhela regresar a su hogar natural de dimensiones puras y sin límites. El Intestino Delgado trabaja continuamente para eliminar el estrés del medio ambiente que rodea el corazón, lo que lleva lejos todas las toxinas y tensiones, calmando el paso del Espíritu del Corazón a través de las luchas de su existencia terrenal.

El Vaso Gobernador como el Mar de Yang - Yang Absoluto - apoya el meridiano del Intestino Delgado: ID3 abre el Vaso Gobernador, GV14 es un punto de encuentro para todos los meridianos yang y GV 20 es el punto de encuentro de todos los meridianos.

La Vesícula Biliar regula la energía de la parte delantera y trasera. Contribuye a la energía del Elemento Agua a través de sus abundantes ramas, que proporcionan la fuerza y la flexibilidad a la zona lumbar, la cintura y zonas inguinales, así como el fortalecimiento de nuestro coraje para hacer y mantener decisiones valientes.

Tomado en su conjunto, lo que parece que tenemos aquí es un tratamiento diseñado para proteger, nutrir y liberar el espíritu Shen usando puntos del Riñón, Intestino Delgado, Vaso Gobernador y Vesícula Biliar en la espalda, los brazos y la cabeza.

Juntos crean una Cuna para el Alma. En esta cuna podemos entonces poner el Espíritu, permitiéndole a seguir andando en su camino con seguridad, quizás incluso a volar.

O para expresarlo de manera completamente opuesta: agarrando nuestra antorcha llameante nos sumergimos profundamente en el agua oscura en busca de conexiones elementales, energéticas y físicas.

Parte 3:
Suelte el diafragma

El diafragma es un enigma sombrío dentro de las tradiciones de la medicina oriental.

Por un lado tenemos un punto en la parte posterior, V17 llamado Shu del diafragma que, se dice , es útil para todo tipo de problemas relacionados con la sangre y poco más. También, tenemos un punto o zona de la oreja, donde se puede suponer que tiene una función central, pero que dice poco para aumentar la imagen de lo que es exactamente que hace el diafragma o que lugar le corresponde - si es que de verdad tiene uno –

dentro del sistema de meridianos o en el sistema de transformación de Qi del Triple Calentador.

Así que, ¿qué más sabemos?

El diafragma es una de las pocas estructuras totalmente horizontales en el cuerpo. Está enfatizado en varias modalidades, incluyendo la osteopatía, terapia sacro - craneal, terapia miofascial y masaje de tejido profundo. Sin embargo, rara vez se hizo hincapié de la misma manera en la medicina oriental.

Separa las Calentadores Superior y Media, manteniendo así la integridad del más ligero centro superior de nubes y nieblas, tanto como la de la zona media de líquidos y estanques burbujeantes.

Esto lo podemos ver tanto físicamente, anatómicamente y también energéticamente debido a su la colocación exacta por la parte posterior entre los puntos Shu relacionados con los meridianos, cayéndose entre el cúmulo de puntos Shu del calentador superior del Pulmón, Pericardio y Corazón, y los puntos del calentador media pertenecientes al Hígado, la Vesícula Biliar, el Bazo y Estómago. Está reforzada por la colocación similar del propio punto Shu del Triple Calentador, que divide los calentadores Medio y Bajo exactamente de la misma manera. Estos son hechos útiles e interesantes que invariablemente no reciben ninguna atención en los textos sobre la medicina oriental.

El diafragma también parece trabajar en conjunto con la única estructura energética horizontal en el cuerpomente, el Dai Mai. Uno de los llamados 8 Meridianos Extraordinarios.

Dai Mai regula el equilibrio relativo de la energía en los cuerpos superior e inferior, así como la coordinación de Qi pre- y post-natal. Esta última función es vital para el óptimo aprovechamiento de los recursos en el día a día y – con la misma importancia - para la construcción de profundas reservas devastadas por la enfermedad y el agotamiento de largo plazo.

Fisiológicamente, el diafragma regula la respiración y el suministro de oxígeno a la sangre, que lógicamente y racionalmente debería colocarlo en el mismo centro de la antigua Proverbio chino: "Qi es el motor de la sangre. Sangre es la madre del Qi".

Por último, el diafragma es conocido en algunos círculos como el "órgano emocional". Se dice que almacena el trauma y las emociones atascadas, las energías que de otro modo dañan los órganos vitales. Mientras esto es, por supuesto, una importante - tal vez esencial - función, tiene el efecto negativo de sacrificar la libertad total de la respiración, por lo que en última instancia, la reducción del consumo de oxígeno y por lo tanto la producción y circulación de los recursos energéticos.

También significa que la armonía energética dentro del sistema, en su conjunto, se vuelve gradualmente sesgada ya que la energía se queda como en tensión en la zona de la membrana en vez de hundirse a la zona de Dan Tian a través del Dai Mai, tal y cómo sería la forma normal, sana y óptima de reciclar y circular el Qi.

En los últimos veinte años aproximadamente he pensado mucho sobre el misterio que es el diafragma en la medicina oriental. Hay muy pocas pistas a seguir y los métodos para contactarle también son pocos, por no decir inexistentes. Durante un tratamiento reciente, sin embargo, experimenté lo que podría describirse como una epifanía menor.

Me di cuenta de que la persona a la que estuve tratando no sólo tenía tensión palpable y distinta en la ubicación exacta de los puntos Shu de diafragma en la parte posterior; ella también tenía claras y precisas marcas rojas en la ubicación de la zona del diafragma - " punto cero ", como también se le conoce – en ambos oídos.

Esto me llevó a pensar una vez más sobre la posibilidad y la necesidad de tratar el diafragma para despejar los caminos físicos y energéticos que le rodean y atraviesan. Este problema comienza a asumir una importancia fundamental cuando nos detenemos a considerar que no sólo son varias arterias principales y pasajes nerviosos, sino que también la totalidad del sistema de meridianos regulares, así como la de los 8 Meridianos Extraordinarios necesitan encontrar su camino a través de la masa muscular del diafragma.

Como yo permití a mi "mente superior" contemplar los retos/ las posibilidades, me di cuenta de que, de hecho, había otros tres métodos de contacto con el diafragma: uno es el método directo de la palpación local alrededor de la zona sub-costal del cuerpo; los otros dos son tomado de la reflexología: las zonas relacionadas con el diafragma, que aparecen en los pies y las manos.

El tratamiento, que luego comenzó a tomar forma en mi mente resulta ser un profundo y satisfactoriamente holístico tratamiento. Es holístico en varios sentidos:

- Tratamos tanto a nivel local y distal.
- Tratamos áreas vitalmente estratégicas y de amplia distribución en toda el área del cuerpo físico: cabeza; manos; pies; espalda y abdomen.
- En cualquier momento podemos vincular el tratamiento al sistema de meridianos y a cualquier desequilibrio local que puede manifestarse durante el curso del tratamiento, por ejemplo fenómenos kyo y jitsu relativas que podamos encontrar dentro de, por ejemplo, la zona del pie, la zona de la mano o en la zona de la espalda alrededor de los puntos Shu de diafragma.

- Podemos elegir conectar el tratamiento a cualquier evaluación energética o sintomática que hemos compuesto al comienzo de, o en cualquier momento durante el curso del tratamiento .

- Conectamos: (I) estructuras físicas con energéticas (por ejemplo: el músculo diafragma con caminos de meridianos); (II) variedades de zona con variedades de meridiano estructuras energéticas (por ejemplo: zonas oídos, manos y pies a los puntos Shu) y (III) meridianos regulares con los extraordinarios (por ejemplo: meridianos de la Vejiga y los Riñones con CV, GV, Dai Mai e incluso Chong Mai).

- Podemos utilizarlo para abordar cuestiones en lo más profundo de las unidades de los meridianos mayores de los Seis Divisiones: Shao Yin (que comprende Corazón y Riñón –). Este último aspecto resulta ser el más importante para los propósitos de este artículo, como veremos dentro de poco.

EL TRATAMIENTO

Suelte el diafragma es - en la actualidad - un tratamiento en cinco partes, diseñado para activar el diafragma de modo que las emociones atrapadas en la zona se pueden liberar, el trauma resuelto y la energía liberada reciclada correctamente.
Abarca :

(I) zonas en el pie ; (II) los puntos en la parte posterior ; (III) puntos de la oreja; (IV) la presión suave bajo la costillas de adelante hacia atrás; (V) las zonas en la mano.

(I) Los pies . Curiosamente, R1 cae dentro de la zona del diafragma en el pie.

(II) La espalda. Con su cliente tumbado boca abajo y sus brazos en alto a 90 grados, los puntos Shu del diafragma se encuentran justo debajo de la séptima vértebra torácica, que está situado en el nivel del borde inferior de los omóplatos. Otros Puntos Shu útiles a investigar en esta área incluye: V14, punto Shu del Pericardio y V18 Shu del Hígado. Estos son los dos mitades de la unidad combinada del meridiano Jue Yin, que Bill Palmer ha apodado el gran "amortiguador".

(III) El oído . El punto de diafragma en el oído, también conocido como "punto cero", tiene una importancia central en el sistema auricular Nogier.

(IV) La zona sub-costal. Los puntos pueden ser tratados en todo el perímetro entre VC15 y VG4. En la vuelta a la parte delantera del cuerpo, es posible conectar los funciones del diafragma con los del Dai Mai y por lo tanto fijar los efectos del tratamiento en el Dan Tian.

(V) La mano. C8 cae en la zona del diafragma. Cerrando el tratamiento aquí vincula a nuestro punto de apertura, R1, y así completa su conexión dentro de la gran unidad del meridiano Shao Yin.

Parte 4
Palabras finales

Le puede parecer algo extraño al lector colocar estos dos tratamientos uno junto al otro de la manera en que lo he hecho en este artículo - seguramente hay buenos argumentos para apartarlos y dale a cada uno espacio individual para estar considerado.

La conexión entre ellos por lo que yo puedo ver es triple.

En primer lugar, se cristalizaron en su forma actual en el mismo plazo de tres semanas en la primavera de este año (2012). Es decir que existen en el mismo espacio de la mente y surgen de las mismas corrientes de la observación, la contemplación y la experimentación.

Segundo, y emergiendo de esto, son similares dado que son el fruto de un interés personal en las tradiciones de la alquimia oriental y, como tal, llevan el sello de descubrimiento idiosincrásico en un grado exactamente idéntico.

En tercer lugar, ambos parecen subrayar la importancia central de dos temas muy subestimados en la teoría y práctica de la médica oriental:

(I) El eje de Fuego - Agua, que a menudo se pasa por alto en las explicaciones estándares del sistema de los cinco elementos y relaciones dentro de ella;

(II) El valor de la perspectiva proporcionada por las seis divisiones o unidades de meridianos combinados, descritos tan bien por Bill Palmer en artículos varios desde los primeros años de los 90s.

Estos dos submodelos me han concedido enormes posibilidades tanto filosóficas como prácticas desde que empecé a usarlos. Espero que aquellos también puedan liberar e inspirar a la imaginación de otros compañeros del viaje.

Chris McAlister 2013
chris.mcalister360@gmail.com

Traducido por Sharon Farley
vicepresidencia@shiatsu-apse.org

**Esta es la segunda parte del texto original de Chris McAlister "Acunando el Alma", continuación del artículo del mismo nombre que publicamos en el número anterior (número 54, Verano 2014).*

Bazo 9
Yin Ling Quan
(fuente de la colina del Yin)

PARA ELIMINAR EXCESO DE LÍQUIDOS. El Bazo en la Medicina Tradicional China tiene poco que ver con el órgano anatómico conocido en la medicina occidental por el mismo nombre. Sus funciones principales son de transformar y transportar:

Transforma nuestros alimentos y así asegura la base de nuestra vitalidad, además gobierna la transformación, separación y movimiento de los líquidos ingeridos. Si ésta función no va bien, los líquidos se pueden acumular en el cuerpo, formándose acumulaciones de Humedad y de Flema o edemas. Típicamente la gente se queja de pinchazos, se siente pesado, tienen retención de líquidos y exceso de mucosidad.

El Bazo 9 es un punto excelente para estimular ésta función del Bazo, para mover los líquidos y eliminar el exceso.

BAZO 9. El punto está localizado en la depresión bajo el cóndilo medial de la tibia, a tres cun debajo de la plataforma de la tibia. El punto suele ser sensible o doloroso sobre todo si hay señales de Humedad.

TRATANDO EL PUNTO MANUALMENTE. Se puede utilizar el punto durante una sesión de Shiatsu con la pierna apoyada en in cojín, aplicando una presión perpendicularmente con el dedo pulgar o el dedo corazón. Se puede hacer un auto-tratamiento mientras se está sentado en una silla o en el suelo, una fricción vigorosa, circulando el dedo en el punto puede dar un estímulo muy efectivo. La presión en el punto puede ser dolorosa y el dolor se puede extender arriba y abajo.

ACCIONES DEL PUNTO. Bazo 9 es un punto poderoso para eliminar líquidos acumulados y para regular el bajo vientre, especialmente en relación a los intestinos y el sistema urogenital. Se utiliza si hay dificultad al orinar o cuando hay hinchazón y molestia abdominal. También es útil en relación con problemas del sistema reproductor en la mujer con retenciones de líquidos, hinchazón abdominal o descargas vaginales.

Además es efectivo en el tratamiento de problemas locales con dolor e hinchazón en la rodilla.

Brian Carling
Escuela Europea de Shiatsu
www.espanol.shiatsu.net

Geometria sagrada y Shiatsu

acercándonos a las estrellas con Imma Bonet

El primer fin de semana de junio nos encontramos en Zenit Shiatsu para aprender algo más sobre el Shiatsu y su evolución. No era un seminario habitual: Geometría Sagrada y Numerología. Pauline Sasaki fue la precursora en conectar Shiatsu y Geometría Sagrada con sus formas geométricas que potencian la energía e incluso ayudan a transformarla. En esté monográfico aprendimos con Imma Bonet como utilizar las formas de Geometría Sagrada más afines al Shiatsu, para poder aplicarlas sea cual sea el tipo de Shiatsu que practiquemos. También nos acompañó Akiva Boker, un reconocido especialista en numerología y cabalista de California, que nos enseñó como aplicar la influencia de los planetas y el valor energético de los números de una manera terapéutica. La información que Akiva nos transmitió sobre la Kabbalah y la influencia energética de los planetas y de los números fue realmente interesante y tod@s l@s asistentes al seminario nos quedamos con ganas de más. Éste puede ser un artículo a valorar en algún número posterior de nuestra publicación. En esta ocasión me voy a centrar en la información que , sobre la Geometría Sagrada y su aplicación en el Shiatsu, Imma Bonet nos supo transmitir de forma magistral. Pero antes de empezar con el artículo, una introducción, una dedicatoria en forma de texto que Imma dedica a su maestra Pauline Sasaki.

RECORDANDO A UNA GRAN MAESTRA

Sus clases siempre repletas, a rebosar, no hacia falta ponerte a primera fila para ver lo que hacía, igual la sentías desde el fondo de la sala. Ella era de estatura pequeña, delgada, carita redonda cómo la mayoría de las japonesas, se movía con toda la suavidad del mundo. Su voz profunda, sus ojos pequeños, rasgados a lo japonés, profundos y cálidos, una extraña mezcla de pequeño e intenso, algo mágico la hacia grande, no sabias de donde venia tanta grandeza, quizás por qué siempre te decía lo que pensaba sin tapujos y con todo el respeto del mundo, por mucho que te doliese lo que te decía, siempre te lo decía amorosamente, por eso… no podías enfadarte con ella nunca… ni una sola vez.

Te miraba con tanto amor y tanta determinación, que sentías que estaba contigo plenamente. Tú alma no tenía más remedio que desnudarse ante ella, no podía resistirse a su ser. Con ella yo no podía fingir, mentir, ser alguien que no era, sobre todo pretender que estaba sintiendo que sentía, con ella nunca funcionó, olía mis movimientos, como si estuviese leyendo mis pensamientos. Algunas ocasiones cuando me perdía, se acercaba sigilosamente y me decía de la forma más suave y contundente a la vez – Que no sientas lo que estas haciendo, no quiere decir que no funciona lo que estas haciendo, funciona, en algún plano funciona, tranquila, todo esta siempre como tiene que estar, depende de algo más grande de lo que estás haciendo o crees que haces, tranquila… Y yo, en ese momento, no entendía nada. Me quedaba petrificada. Cuando se alejaba, mí corazón empezaba a latir con intensidad, las manos me sudaban, del pelo parecía que me saliesen antenas que apuntaban hacia arriba, algo pasaba en mí y empezaba a sentir, cosas inexplicables, entonces sentía, las lagrimas me resbalaban por mí cara, no me gustaba nada llorar, lo odiaba a muerte, ella se acercaba y me decía– Que bueno poder llorar, las lagrimas están expresando que tu corazón se abre, llora, llora, llorar es de personas. De aquí que ahora me da igual llorar en publico, que me vean, cada vez que lloro en publico, puedo oír su voz a modo de susurro al oído, las mismas palabras. Recuerdo que de vez en cuando, alzaba la mirada para ojear lo que estaba pasando en la sala y no podía explicar, lo que estaba viendo o sintiendo. Toda la sala se llenaba de un halo mágico envuelto de luz o al menos así lo vivía yo. Cuantas veces me pregunte ¿ qué estoy haciendo? ¿ y todo esto donde irá a parar? ¿ de dónde sacará toda esta información esta mujer? ¿ se la inventará?. Aún así no podía resistirme a sus enseñanzas, ni yo, ni los muchos, que año tras año la acompañábamos. ¿Por qué lo que explica Pauline no esta en ningún libro? – Me hacia esta pregunta constantemente. Esto me removía, me dolía, mi ego no lo soportaba, tiraba todas mis creencias por la borda. Meticulosa en lo que te enseñaba y cómo lo tenias que hacer… a la vez, siempre te dejaba margen para crear, descubrir, jugar con la energía. Cuando te habías aprendido todo el protocolo, practicado, sentido y visto sus efectos en las personas, que la mayoría de veces veías que funcionaba, te decía– Ahora esta parte ha cambiado, ya no se hace más así. Yo no lo soportaba, ¿ me estará tomando el pelo? – Me preguntaba. Con la de pasta que ha pagado y los kiló-

metros que me he pegado para cruzar el charco. Ignorante de mí, hasta hace un par de años lo entendí, que lo que hacia mi maestra era prepararnos para la nueva era, llena de cambios, desajustes, sufrimiento colectivo, enfermedades, desastres naturales, conflicto político, económico, social, nos adentraba poco a poco en la fase co-creadora que todos tenemos, nos entrenaba para sentir que todo esta en movimiento, nada prevalece, todo esta en continua transformación, hoy te funciona algo, pero mañana no, no te puedes apegar a nada….y no pasa nada si cambias de pareja, amigos, profesión o cambias de idea o tu mismo cambias, lo importante es que tu esencia no se vuelva rancia no pierda su espontaneidad. De esta manera la gran maestra avanzó con el Shiatsu, lo movió, lo desplazó entre el espacio y el tiempo. Ella tenía el arte de transmitirte lo más místico, esotérico, profundo a través del Shiatsu. Sin estar sometida a las formas de siempre establecidas, pero a la vez respetando siempre lo viejo– Aquello que no te sirve, en algún momento, te sirvió y fue un peldaño para poder continuar, lo decía a menudo. Así que aprovechó siempre lo que aprendió, de Namikoshi, Masunaga, Kishi, Ohashi. Nunca le oí en ninguna clase hablar mal de una técnica o estilo de Shiatsu diferente a la suya, ni decir que lo suyo era lo mejor o que solamente lo suyo es lo valido, o hablar mal de otro maestro, de un alumno o colaborador, nunca, ni con los más escépticos, que la pinchaban en clase y en entrevistas. Incluso con algunos que pensaban que lo que hacía no era Shiatsu. Muchos la criticaban y hablaban mal a sus espaldas, ella siempre hacía ver que no se enteraba, no quería perder ni una pizca de tiempo. Ella estaba tan conectada con su alma, que todo esto eran pequeñeces, tonterías, ni se inmutaba. Eso era lo que me hacía seguir año tras año con ella, ver su tesón, persistencia, aguante, entrega, su amor verdadero hacía las enseñanzas del Shiatsu, eso me daba plena confianza, sentía que lo hacía venia de su alma, no tenía ni quería demostrar nada a nadie, solo enseñar. Me reventaba profundamente ver como algunos venían a tomar sus clases y después por detrás la criticaban, ella siempre lo supo. Yo me preguntaba – ¿Cómo se puede ser tan Santa, y generosa con esta panda de canallas? Años más tarde entendí que ella siempre estuvo en otra frecuencia por eso no le daba

Todos sabemos algo de geometría, pero quizás nos parece difícil entender como la geometría puede ser algo sagrado. A través de la Geometría Sagrada entendemos de una manera sencilla para nuestro cerebro izquierdo, cómo existe una conexión profunda en toda la creación. La Geometría Sagrada es el lenguaje simbólico de las fuerzas de la creación del universo y nos ayuda a entender mentalmente lo que ya intuitivamente conocemos.

Todo en el Universo proviene de una misma fuente o Inteligencia Universal, que algunos llamamos Dios, o Madre Naturaleza, o Gran Espíritu y la Geometría Sagrada nos demuestra, con conceptos que puede captar nuestra mente racional, como todo lo que existe fue creado por medio de los mismos principios básicos, como desde un simple átomo hasta una inmensa galaxia siguen un mismo patrón geométrico idéntico. En los tiempos mas remotos , el hombre hubo de considerar multitud de formas que se corresponden , muy aproximadamente con las figuras objetos de la Geometría.

En muchos minerales , vegetales y animales aparecen triángulos , círculos , hexágonos , elipses y espirales. Pero desde el conocimiento de estas formas seudo geométricas concretas hasta la creación de las nociones abstractas , fundamentalmente de la Geometría , transcurrieron acaso centenares de miles de años : el tiempo necesario para que la mente reconociese las semejanzas entre las figuras naturales concretas y supiese agruparlas en unos cuantos tipos fundamentales.

La Geometría Sagrada nos hace comprender la unidad de la vida y encontrar el origen común de sucesos diversos entre sí. Para llegar a la Unidad tenemos que encontrar la integración. Siempre hemos visto la dualidad como algo normal (blanco, negro, bueno, malo, etc.), y por tal motivo no podemos integrar la parte femenina de nuestro cerebro (lado derecho), donde se encuentra la unidad de la Conciencia y el Espíritu. A la par , nuestra parte masculina (lado izquierdo), no cree en ello, así nos hace ver la dualidad en todas partes.

Según los estudiosos y expertos en la materia, la base para la integración de los hemisferios cerebrales está en la Geometría Sagrada, ya que nuestro cerebro izquierdo parte masculina, no cree que existe un Espíritu único y que solamente él es el que mueve o dirige todas las cosas. Cuando logramos convencer a esta parte del cerebro, se produce la integración y se inicia el proceso en el que iremos de la polaridad a la Unidad de Conciencia.

A través de la Geometría Sagrada podemos convertirnos en lo que de verdad somos, aligerar capas y entrar en nuestra Esencia a través de mensajes claros, luminosos, de alta vibración, ayudándonos a disolver nuestro cuerpo-dolor desde el no apego, sin sufrimiento.

La aplicación de la Geometría Sagrada en el Shiatsu, se la debemos a Pauline Sasaki . Pauline estaba convencida de que el ego era el gran handicap para llegar a la Conciencia Global. Y se planteó un sistema de aspecto sagrado recogido de la Geometría Sagrada para poder unir con la base del Shiatsu.

Trabajando desde este punto miraremos el aspecto o aspectos bueno, luminoso de la persona para que la luz pueda desmontar sus bloqueos. Podemos o no trabajar con meridianos y aunque el meridiano crea dualidad con su Kyo y su Jitsu y la Geometría Sagrada nos ayuda a trabajar sin ellos, por el momento los necesitamos puesto que estamos Aquí y en este punto.

Este tratamiento no lo aplicaremos en personas que necesiten un Shiatsu con mucho trabajo físico . Si podemos aplicarlo en personas que se han trabajado mucho personal y espiritualmente y que hayan recibido ya diversas terapias.¿Qué necesita esta Alma? ¿Estar en

importancia, estaba por encima de todo esto. ¿ Cómo se hace? Me preguntaba infinidad de veces? ¿ Cómo puedes dar tanto, de una forma tan generosa aún así sabiendo que piensan que estas loca, o que lo que enseñas es una mierda? Eso era lo que hacía que la respetase profundamente, nunca conocí nadie tan sencillo, mundano y espiritual a la vez, y sin ningún turbante en la cabeza, sin necesidad de cambiarse de nombre o tener una corte de adeptos siempre revoloteando a su alrededor. Eso dejaba a mí ego fuera de combate, por eso para mí era lo más autentico que podía recibir en cuanto a la energía y al Shiatsu.

Se fue igual cómo vino, silenciosamente, con discreción, ella no necesitaba hacer ruido, ni grandezas, ni adoraciones como mucho de los que se llaman maestros, su alma era tan grande que solo siendo ella misma ya estaba todo hecho, dicho y siempre…. en cualquiera que fuese de los casos te dejaba Ser, por eso Pauline fue una gran Maestra del Shiatsu, llevando a éste, a extremos impensables, como la Geometría Sagrada y la activación del ADN, su último trabajo antes de dejarnos.

Hoy día ya no es novedad lo que ella decía hace 10 años o más, como que somos luz, el poder de la mente, la capacidad de co-crear, atraes lo que piensas y sientes, todo lo que te pasa es un pacto que tu has hecho contigo mismo, que los científicos han descubierto que hay mas de 3 tiras de ADN, que hay universos paralelos, existen seres de luz, en fin todo esto que pulula y muchos se aprovechan para hacerse los grandes o místicos que han descubierto algo nuevo.

Me siento afortunada por haber estado tan cerca de ella y seguir con sus enseñanzas hasta que lo sienta así lo haré, y el día que lo sienta rancio, no auténtico, que viene solo desde mi ego, este día haré otra cosa, y me quedaré tan ancha… cómo si nada hubiese pasado, ella me lo enseñó así, no perder mi parte espontanea y mi luz que es lo autentico, lo que me hace sentir que estoy viva y querer lanzarme a lo que me ofrezca la vida, vivir viviendo.

Una vez más gracias Pauline.
Imma Bonet

contacto con su cuerpo físico?. ¿Espiritualidad?. Saber hacer desde la neutralidad, desde la energía crística (cristal), me va a ayudar a proporcionarle a la persona lo que necesite a ese nivel.

Imma se movía como pez en el agua transmitiéndonos sus conocimientos sobre la Flor de la Vida, el Árbol de la Vida, el Tetraedro y el Cubo de Metatron, conceptos prácticamente desconocidos para la mayoría de las y los asistentes al curso.

Pauline escogió la Flor de la Vida para ponerla en el Hara y generar así la Alquimia entre la energía celeste y la terrestre. La Flor de la Vida es el código o matriz holográfica que el espíritu universal diseñó para poder crear y manifestar todo lo que existe en el universo. Este código es el patrón original a través del cual la vertiente divina crea, expande y desarrolla absolutamente toda manifestación de vida. Es el patrón más completo de la Creación. Un portal creador femenino para la materialización de la plenitud. Contiene, por tanto, infinita información.

La Flor de la Vida nos dice : DESPIERTA!

El Tetraedro nos ayuda a despertar a través de la luz que nos va llegando, sin tener que pasar por el cuerpo-dolor.

El Árbol de la Vida nos ayuda a trabajar con nuestros cuerpos de luz. Trabaja con los sefirots (las 22 esferas del Alma según la Kabbalah), lo que aporta conciencia. El Árbol ya está en nosotr@s. Sólo hay que despertarlo.

El Cubo de Metatrón tiene que ver con el entendimiento en la Geometría Sagrada, también con la claridad , el conocimiento y la inteligencia del Corazón, entre otras cosas. Es el catalizador de la transformación.

Trabajamos con estrellas, movimos chacras, unimos energía celeste y energía terrestre como pintando por encima de nuestr@s compañer@s, a quienes introdujimos en un tubo pránico lleno de luz, abrimos la Flor de la Vida en sus Haras y practicamos un Shiatsu lleno de vida, alegría, brillo y movimiento.

Tras él incorporamos los otros símbolos , el Tetraedro al que movimos primero , "cómo si enroscarais bombillas" decía Imma y con el que bailamos un "mambo" después; dejamos las esferas brillantes (sefirots) del Árbol de la Vida y lanzamos con suavidad el Cubo de Metatrón en el chacra corona para fijar toda la información que se había despertado. Y volvimos con las estrellas celeste y terrestre y todo el protocolo. Acabamos cerrando la Flor de la Vida y conectándola con el Corazón.

Poner en práctica todos estos conocimientos fue un momento mágico. Me sentí absolutamente presente en el momento que estaba viviendo y fui consciente de mi no-mente y mi no-juicio ante lo que estaba haciendo. No importaba si lo creía o no , no había lugar para ello. Observaba a mi receptora, Sole, y los cambios que en ella se estaban produciendo a pesar de que mis manos tocaron su cuerpo muy pocas veces. Y me emocioné ante lo que estaba viviendo en aquel momento.

Integrar los símbolos de Geometría Sagrada en un Shiatsu fue un gran descubrimiento para mí y un gran regalo. Lo he incorporado ya en bastantes tratamientos y los resultados han sido sorprendentes y muy variados, inmediatos o a muy corto plazo. Creo que la Geometría Sagrada amplifica enormemente los beneficios del Shiatsu y la posibilidad de trabajar desde ese punto luminoso me ha dado alas.

Gracias Imma por tus enseñanzas y compartir con nosotr@s este trabajo tan sutil y precioso.

Maite Piñol
maitepr47@gmail.com

Ombligo

centro de la tierra, centro de la energía

Cuando el bebé nace, el sistema de los meridianos no está desarrollado, dado que en el vientre el Qi se comunicaba a través del ombligo. Dentro del útero, el feto tenía un impulso rítmico craneal (IRC), constituido por una expansión, contracción y rotación del cráneo; es el primer movimiento, y se le llama "movimiento respiratorio primario" o MRP.

El MRP se supone inicia en el feto, y se mantiene toda la vida, incluso minutos u horas tras la muerte clínica. Es un ritmo corporal relativamente independiente de los ritmos cardio-respiratorios y se transmite a los huesos del cráneo y a todo el cuerpo a través de movimientos muy sutiles.

Podemos decir que el Movimiento Respiratorio Primario es el movimiento generado por el líquido cefalorraquídeo (o fluido cerebroespinal) en su recorrido por todos los tejidos del cuerpo. Al efectuar este movimiento, genera algo parecido a una marea o fluctuación: es el IRC (impulso rítmico craneal) que se transmite a través de un sistema de conductos que recubren todo el cuerpo, o "fascias". Se pueden percibir, palpar y observar restricciones en sus vías de paso, así como restaurar su libre flujo.

El ciclo completo se da de 6 a 8 veces por minuto. Por arriba estaría la simpaticotonía (podemos traducirla como "plenitud", con una aceleración del sistema simpático, reacciones de estrés que desequilibran el sistema simpático y parasimpático, acidez aumentada, tensión arterial más alta, etc.); por debajo la vagotonía (o "vacío", con un estado de languidez, hipotensión, lentitud para recuperarse, digestiones lentas o reacciones tardías y tendencia a estados depresivos).

En Medicina Tradicional China, existe también un **movimiento energético primario,** y en el ombligo es dónde se recoge esa información: **8 RenMai, ¡Palacio de las emociones!**

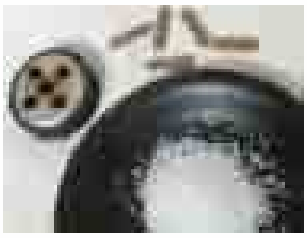
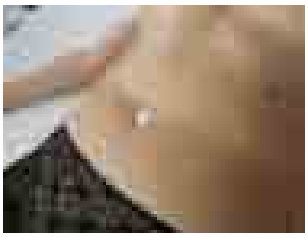
Desde el mismo nombre de este tsubo podemos reconocer toda la carga psicosomática que encierra esta zona tan fundamental desde nuestra concepción en el vientre materno.

En mi experiencia, de vez en cuando suelo toparme con clientes que no quieren que se les toque ni siquiera rozando la zona del ombligo, pues experimentan sensaciones que se acercan a una mezcla entre molestia, rechazo, incomodidad…siendo estas sensaciones algo completamente diferente de lo que pueden producir las demás zonas del cuerpo. Es como si estas sensaciones no pudieran ser reconocidas a través de una hermenéutica corporal fruto de la experiencia del simple hecho de vivir en el cuerpo físico, sino parecen ahondar en un terreno desconocido, arcaico, lejano.

Quiero añadir que en la mayoría de estos casos se trata de personas con una fuerte y crónica deficiencia de Bazo y/o de Riñón.

Omphalos, centro del mundo

L'Omphalos, término griego que está por "ombligo", es universalmente el símbolo del centro del mundo. De allí, la manifestación de la vida se abre en cuatro direcciones – u ocho en el caso del octágono chino de Fu Chi- desplegando su potencialidad. Así en el Rg Veda, donde en el ombligo del no-creado yace el germen de los mundos. Por ello, el sacrificio del Fuego sagrado se hace en un lugar que simbolice el ombligo de la tierra. En el budismo, donde el ombligo *nabhî (rueda, anillo, chakra…)* es el centro de la rueda inmóvil; y en el omphalos de Delfos, que fue el centro del culto de Apolo en Grecia. En el arte antiguo, omphalos suele ser una piedra blanca recta con la punta redondeada en forma de huevo; la de Delfos, que podéis ver en la imagen, estaba decorada por una red de hilos de lana. Esta red nos lleva al simbo-lismo del tejer: tejer las manifestaciones de la vida a partir del centro. El omphalos como piedra que se erige representaba tres niveles de realidad: el caos del submundo y las fuerzas telúricas debajo de la Tierra, de dónde el mundo surgió; el nivel terrestre en que está lo humano y en el que nos hallamos; y lo que estaba encima de lo terrestre, que era lo divino. Una triada que por otro lado se encuentra también en la antigua China, con su Tierra-Hombre-Cielo.

EL TRATAMIENTO DE MOXA CON SAL EN EL OMBLIGO REPRESENTA LA RECARGA ENERGÉTICA.

Tanto para los casos arriba mencionados, como para aquellas personas que se quejan de cansancio y gran debilidad, y que responderían desde el Shiatsu a un Kyo muy profundo, este tratamiento es muy útil; la persona lo recibe como confortante, como "algo que va conmigo", y como tónico. Esto se explica por el hecho de que si queremos aportar el sol energético, tenemos que cargar el ombligo.

Esta recarga la podemos hacer desde la primera hasta la tercera sesión; se necesita dos o tres veces y nada más. En ginecología, es una herramienta muy útil, y la estoy utilizando tanto para los problemas de la menopausia como para todo lo que tiene que ver con la fertilidad.

Sal y moxa en el ombligo **tonifica la energía en general.** Tratamos el Centro, y eso es equiparable a un tratamiento de urgencias en Medicina China. En realidad, el ombligo representa las Ocho Direcciones del **octágono de Fu Shi:** las 8 energías maravillosas del Cielo Posterior. Imaginémoslo como un Sol con 8 rayos.

¿QuÉ NECESITAMOS Y CÓMO SE HACE?

Necesitamos sal marina, un aplicador de moxa y moxa hueca, como podéis ver en las fotos. Aconsejo comprar moxa hueca de artemisa, sin ninguna otra mezcla, ni con ajo ni con jengibre, para que la vibración de la planta y sus propiedades lleguen tal cual.

La energía entra como un torbellino a través del Centro. Por eso, en la personas con Plenitud, hiperactivos, no se hace. En cambio, cuando hay Insuficiencia, se aplica siempre. Asimismo, en los casos de enfermedades auto inmunes, es muy muy aconsejable.

Mientras esté actuando la moxa, puedes aplicar Shiatsu en otras partes. Si quieres tratar los meridianos de B o R y los "Tres Tesoros", estarás apoyando el trabajo de la moxa. Una vez que la moxa se haya apagado, debes dejar el aplicador un poco más, hasta que esté frío. Tapar luego el ombligo con una gasa sellada con esparadrapo, y decirle al paciente que en casa se quite la sal y se vuelva a poner la gasa hasta la mañana siguiente, para conservar en el ombligo la resina amarillenta y que siga actuando... Que no se lave con jabón una vez que se quite la gasa. La marca anaranjada de la moxa permanecerá unos días. Seguir con este protocolo durante dos o tres sesiones si hace falta.

Agradezco desde estas líneas esta valiosa información que tanto está sosteniendo mi práctica al que ha sido mi profesor de moxación, Héctor Cocoma, acupuntor y profesor de Medicina Tradicional China.

omphalos de Delfos

Una última nota: como Roma fue considerada en la antigüedad caput mundi, Jerusalén fue el omphalos del mundo, dos imágenes especulares donde el poder tanto económico como espiritual explayó toda su luz y toda su sombra, cuya historia sigue hasta llegar a nuestros días. Escribo en el agosto de la guerra y la violencia en los territorios ocupados de Gaza, y estas imágenes antiguas no pueden sino golpearme la conciencia y el pensamiento.

Rosarium philosophorum

Marina De Franceschi
marinadfm@gmail.com

Somos lo que comemos

Alimentarse según la filosofía oriental

Mucho antes de empezar los estudios de shiatsu tuve la sensación de que la alimentación es la base de nuestra salud, no sólo física, también de nuestra salud mental y emocional. Posteriormente, después de las sesiones con mis clientes más pronto o más tarde llegan siempre a la misma pregunta: ¿Qué puedo comer para estar mejor?

Hace más de 15 años encontré en la macrobiótica la respuesta a esta pregunta. Esta filosofía está basada en la sabiduría oriental más ancestral y permite entender algo muy importante: qué tipo de energía tiene cada alimento y cuándo es el mejor momento para utilizarlo según mis necesidades personales. Cuando empecé con mis estudios de shiatsu, me encantó ver que podía combinar dieta y terapia siguiendo una misma filosofía, basada principalmente en los conceptos del yin y yang y los cinco elementos.

En este artículo voy a intentar resumir los principios básicos de la dieta macrobiótica, fundamentales para llevar una dieta saludable y que nos permita fluir, y os daré algunas pautas de alimentos y estilos de cocción representativos de las transformaciones de tierra y metal, que corresponden a la actual estación de otoño y que están relacionadas con el sistema digestivo, imprescindible para que podamos digerir, absorber y extraer el Qi de los alimentos.

La dieta y los cinco elementos

Uno de los modelos de la filosofía oriental más útil y práctico es el de los cinco elementos. Explica perfectamente cómo fluye la energía en la naturaleza y permite entender cómo funciona en nuestro cuerpo y en el medio que nos rodea, de forma que nos podamos nutrir de la calidad de energía más adecuada para cada momento de nuestra vida. Por ejemplo, en verano es interesante nutrirnos de la energía de fuego, si tenemos problemas en los riñones echaremos mano de la energía del agua, si le damos mucho al "coco" elegiremos la energía de tierra y si nos cuesta desvincularnos de otros en nuestra vida la mejor energía en ese momento es la del metal.

En macrobiótica clasificamos cada uno de los alimentos según su forma, tamaño, sabor, efecto, etc. y lo enmarcamos en cada uno de los cinco elementos. El modelo de alimentación macrobiótico es mucho más simple y efectivo que el de la Medicina Tradicional China por lo que es muy fácil de poner en práctica desde el primer momento.

En la estación de otoño tenemos dos elementos representativos: la tierra y el metal. En ambos el sistema más importante para cuidar es el digestivo: el estómago, el bazo y el páncreas, nuestros intestinos,….¿ Qué alimentos nos pueden ayudar? ¿Qué formas de cocinar serán las más interesantes? Como terapeuta de shiatsu ¿qué puedo recomendar a mis clientes a nivel de dieta? Veamos todo esto en detalle.

Cereales integrados

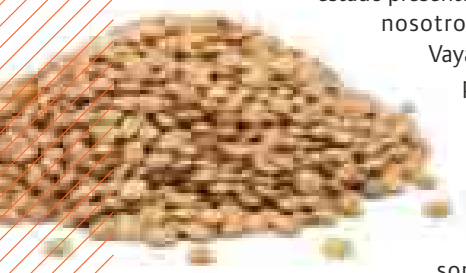
Los cereales han sido la base de la alimentación en todas las culturas alrededor del mundo. Si miráis en cualquier pirámide nutricional en todas ellas siempre existen cereales y derivados en la base de la pirámide. Los cereales nos proporcionan la energía necesaria para el día a día, son muy ricos en Qi necesarios para las funciones del cuerpo.

¿Por qué actualmente están tan poco de moda? ¿Los cereales engordan? ¿El gluten es nocivo para el cuerpo? El principal problema con los cereales es que en la sociedad moderna se están consumiendo de forma refinada y principalmente en forma de harinas. Esto está teniendo consecuencias fatales para la salud. El consumo de cereal refinado elimina multitud de nutrientes necesarios para la salud (minerales como el magnesio, tan necesario para la buena absorción de calcio, vitaminas del grupo B, etc.) y además genera grandes desequilibrios en nuestros niveles de glucosa en sangre. Esto hace que nuestro páncreas deba estar en continua alerta para generar insulina, llevar el exceso de glucosa al hígado, y éste a largo plazo genera grasa con toda la glucosa que le sobra. De ahí que digan que los cereales engordan, cuando realmente la realidad es que el único ereal que engorda es el cereal refinado.

En cuanto al tema del gluten, el trigo que estamos consumiendo en este momento es una variedad con exceso de gluten, hecho que está provocando que mucha gente esté generando intolerancias a este cereal. Es mucho más recomendable utilizar productos derivados del trigo espelta o también del kamut, variedades del trigo muy antiguas que son mucho más digeribles para nuestro cuerpo.

¿Qué cereales nos ayudarán a mejorar la salud de nuestro sistema digestivo? Según la filosofía oriental, los mejores cereales para esto son el arroz integral de grano corto, el mijo y el arroz dulce. En cuanto empiezan a caer las hojas de los árboles debemos introducir estos cereales al menos 3 o 4 veces por semana en todas las comidas, aumentando su proporción por la mañana y disminuyendo por la noche. Estos tres cereales mejoran increíblemente nuestras digestiones y eliminan problemas de reflujos, halitosis, etc.

Legumbres



Las legumbres junto con los cereales han estado presentes en las casas de todos nosotros durante décadas. Vayas donde vayas siempre existe un plato donde se combinan cereales y legumbres y al que se le añaden otros ingredientes, pero estos son fundamentales en una dieta saludable.

Científicamente se ha descubierto que la combinación de cereales y legumbres proporciona proteína de buena calidad sin necesidad de recurrir a los productos animales. Podríamos vivir durante el resto de nuestros días a base de arroz y lentejas, como ocurre en algunos monasterios budistas en el Nepal.

En la actualidad las legumbres tampoco tienen muy buena fama debido a los gases que producen. Esto es así principalmente por la proporción que ingerimos, muy superior a la necesaria, y además las comemos solas, como por ejemplo un plato de lentejas o un plato de garbanzos. Si combinamos las legumbres con los cereales, como bien hacían nuestros antepasados, este efecto se reduce al mínimo, y se elimina una vez nuestro cuerpo se acostumbra a comer legumbres con regularidad. También es importante no consumir las legumbres con productos animales (lentejas con carne y chorizo, cocido, etc) puesto que así producen muchos más gases.

Las legumbres que mejoran nuestro sistema digestivo son principalmente los garbanzos y las lentejas pardinas. Ambos tipos de legumbres producen una sensación de satisfacción y bienestar digestivo muy importante para nuestra salud. Recordad siempre combinarlos en el mismo plato con algún cereal, donde la proporción de este último sea bastante más grande, por ejemplo 70% de arroz y 30% de garbanzos.

Verduras

Las verduras son fundamentales en cualquier dieta, y es muy bueno tomarlas en gran proporción en comparación a los cereales y las legumbres. Os recomiendo tomar en mayor proporción verduras locales y de temporada. Según la ciencia nutricional moderna las verduras son ricas en vitaminas, minerales, fibra, agua, etc.

Según la filosofía oriental las verduras son increíblemente ricas en Qi y nos proporcionan una variedad en la dieta fundamental para no caer en el aburrimiento. He visto gente seguir dietas donde comen exactamente lo mismo todos los días y las han dejado a las pocas semanas.

También según la filosofía Oriental cada una de las verduras tiene una energía particular según los cinco elementos, por lo que nos ayudará a mejorar el estado de nuestros órganos y crearán una mayor vitalidad. Las verduras en este caso que mejoran el estado del sistema digestivo son principalmente las verduras redondas (calabazas, coles, repollos, coliflores, brócolis, etc.) y las verduras dulces y compactas (zanahorias, chirivías, nabos dulces, cebollas, etc.). Si consumimos este tipo de verduras obtendremos un sabor dulce de buena calidad que evitará que caigamos en otros dulces más artificiales y que a la larga nos traerán desequilibrios energéticos y de salud.

Frutas

Las frutas son un alimento que nos ayuda a refrescarnos. De hecho, hay mucha más cantidad de fruta en verano que en invierno. Tomar una ración de fruta de la estación diariamente, cruda o cocinada dependiendo del momento del año, nos permitirá relajar a nuestros órganos.

La fruta en exceso no es recomendable para la salud del sistema digestivo, ya que lo puede hinchar y enfriar. Sin embargo tomar una manzana o una pera al día nos permitirá saciarnos del sabor dulce sin llegar a grandes extremos. Los ingleses dicen "One Apple a day keeps the doctor away" (una manzana al día nos evita ir al médico).

Semillas, frutos secos y aceites

Otro grupo de alimentos muy importante son aquellos que son ricos en grasa. Mi experiencia me dice que el consumo moderado de alimentos grasos de origen vegetal no sólo no engorda sino que ayuda a regular el peso. Las semillas, los frutos secos y los aceites vegetales son la mejor opción para realizar una dieta que permita mayor vitalidad y ausencia de enfermedades graves.

Las semillas más recomendables son las de sésamo, calabaza, girasol, amapola, etc. Siempre es mejor tostarlas y añadirles algún condimento salado (sal, salsa de soja) antes de tomarlas para que se digieran mejor.

Los frutos secos también es importante tomarlos tostados y salarlos un poco. Los frutos secos que mejoran el estado del sistema digestivo son las almendras, las castañas, las avellanas y los cacahuetes, éstos últimos con mucha moderación ya que son muy grasos. Es mejor evitar los frutos secos tropicales (anacardos, nueces de macadamia, pistachos, etc.), ya que tienen un exceso de grasa no recomendable para nuestro clima.

En cuanto a los aceites vegetales, elegid siempre los que provienen de primera presión en frío y que se han obtenido sólo por medios mecánicos. El aceite de oliva y el de sésamo son los mejores para nuestro clima. Recordad que aunque son los más saludables tampoco conviene abusar en cantidad, un par de cucharadas soperas al día es más que suficiente.

Otros alimentos

Otros alimentos interesantes son las algas y los condimentos, usados ambos con mucha moderación. Las algas, verduras del mar, son cada vez más necesarias en la sociedad actual. La contaminación que nos rodea y la dieta actual basada en alimentos refinados hacen que necesitemos alimentos que nos ayuden a depurar y que nos nutran de minerales.

Las algas, consumidas en pequeñas cantidades, nos aportan todo esto sin cambiar el sabor de los platos. Actualmente tenemos algas de Galicia muy interesantes para consumir.

Es necesario también condimentar la comida para poder darle la "chispa", aquello que nos satisface y que nos ayuda también a nivel energético y de Qi. Es bueno utilizar condimentos de diferentes tipos que no tengan sabores muy extremos. Algunos condimentos interesantes son la sal o las especias como la canela, la cúrcuma, el orégano, la mostaza, el pimentón, etc. Que den un sabor al plato sin ser los protagonistas.

Para mejorar nuestro sistema digestivo elegiremos el alga arame, alga muy suave y muy versátil. Como condimentos, aquellos que den un sabor dulce de buena calidad: pimentón, canela, orégano, etc.

Estilos de cocción

No sólo nos nutrimos de los alimentos, también de la forma en la que los preparamos. No es lo mismo alimentarse diariamente de ensaladas que tomar alimentos horneados. Las primeras nos proporcionarán ligereza, frescura... y en exceso nos puede inflamar el estómago y los intestinos. Los alimentos horneados nos generan más concentración, energía, calor...

Pero en exceso nos pueden llegar a tensar el sistema digestivo. Entre estos dos estilos de cocción tenemos otros muchos que nos darán un equilibrio intermedio: escaldar, saltear, estofar, cocinar a la plancha, etc.

Las mejores cocciones para la salud de nuestro sistema digestivo son aquellas que no enfríen pero que tampoco resequen demasiado. Mi sugerencia es que toméis estofados en mayor proporción, y para no perder frescura acompañar el plato de alguna verdura escaldada o al vapor, de forma que se tome algo más fresco pero sin llegar al crudo.

Todos estos consejos sirven para vosotros y para los que reciben vuestro shiatsu. En cuestión de semanas notaréis los efectos de estos cambios, daréis tratamientos con mucha más energía y los que los reciben tendrán efectos mucho más rápidamente.

Que la medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina.

Daniel Mayor
Terapeuta Shiatsu socio de APSE. Director académico de ESMACA (Escuela de Macrobiótica de Catalunya).
dani@esmaca.cat

XVII Asamblea APSE

5, 6 y 7 y 8 de septiembre de 2014

Como todos los años, celebramos la Asamblea el primer fin de semana se septiembre. Es un momento de trabajo en equipo, de revisión y de creación de proyectos, pero también es un momento de encuentros y reencuentros entre muchos shiatsueros.

Marina di Franceschi abrió la Asamblea con mucho ritmo invitándonos a bailar los diferentes elementos. Eso permitió a todos los que venían de lejos tomar tierra y sacudir el estrés del viaje.

Juan Gil, nuestro presidente, inició el trabajo en sí del fin de semana.

Se aprobó el orden del dia de esta Asamblea 2014, cuyo tema principal era la promoción del Shiatsu.

Se presentó ante los miembros presentes el estado de cuentas y el número de socios, con sus altas y bajas. Las finanzas de la Asociación son suficientes para afrontar los gastos regulares, como el pago del boletín, la cuota a la FES, etc. El número de socios, incluido alumnos, oscila desde hace unos tres años en 300 socios.

Dimitieron de sus cargos, Dirk, encargado de relaciones externas, y Sharon, vicepresidenta y representante de FES, quien deja su cargo como vicepresidenta. Sharon continúa de momento en su cargo de representante de FES con el apoyo de Brian. La nueva encargada de relaciones externas viene de Donosti, Patricia Santa Coloma. ¡Bienvenida! . El resto de miembros sigue con sus cargos.

La nueva Junta de Apse queda pues como sigue: Juan Gil, Presidente; Rolando Geider, vicepresidente y Tesorero, Claire Suanzes, Secretaria; Patricia Santa Coloma , Relaciones Externas y Sharon Farley, representante FES.

El sábado nos despertamos meciéndonos entre el Yin y el Yang del taller de Fernando de Aramburu. Seguimos con el taller del PROMOCIÓN DE SHIATSU. Divididos en cuatro grupos de trabajo elaboramos una serie de acciones concretas para promover el Shiatsu. Os las comunicaremos por escrito a todos los socios, pero os adelantamos por ejemplo la iniciativa de una de las participantes, que envió el video clip de Shiatsu a todos sus contactos de wassap y en una tarde le llamaron cinco nuevos clientes. Hubo otras propuestas más chisposas, como organizar un flashmob , cada uno en su ciudad. Hay propuestas previstas para que se realicen próximamente y otras que tienen que ser más elaboradas y que necesitan más organización. Por ejemplo, diseñar unas pegatinas con slogan que se os harán llegar junto a la revista de Invierno, a los socios y a las Escuelas.

El apartado de AIRES de la Web tiene un pequeño cambio que probablemente le dé más actividad y dinamismo. Hasta ahora era solo para alumnos pero , vista la escasa participación e incidencia que tiene en este colectivo , se decidió abrirlo a todos los socios y profesionales de la Asociación.

Quedó clara la importancia de la imagen, de la repetición y de las charlas con práctica.

En otro orden de cosas, se dieron de baja las escuelas HABALKAGUAL y MERIDIANA. Todos reconocimos y recordamos el gran trabajo de Paco, director de HABALKAGUAL.

Se presentó y se aprobó unánimemente la entrada en APSE de la nueva escuela de Jaime Gomez, ESCUELA DE SHIATSU GESTALTICO, en el Pirineo de Lleida.

El domingo disfrutamos del taller de Rita Griesche, el Shiatsu de luz.

Hablamos de temas que nos incumben a todos y que son importantes para nuestra profesión: la formación continua, la regulación de Shiatsu, el proceso para llegar a ser profesor, el próximo taller de Shiatsu 2014 y mucho más. De estas charlas surgieron trabajos concretos que tienen que realizar la Junta a nivel administrativo y algunos colaboradores externos a la misma.

Agradecemos a todos su participación y os esperamos para la próxima Asamblea, el 11, 12 y 13 de 2015.

Claire Suanzes
secretaria.apse@shiatsu-apse.org

Actividades de EFCAM después de las Elecciones Europeas

En el último artículo, os conté la importancia de las elecciones europeas para nuestra causa de buscar reconocimiento y regulación de las terapias CAM en la Comisión Europea. Mucha gente trabajó para obtener la atención de muchos políticos, mientras ellos hicieron su campaña para ganar votos que les darían puestos como eurodiputados. Y me alegra deciros que este gran esfuerzo concentrado ha dado frutos.

Nuestro representante, Seamus Connolly, coordinaba las actividades de los miembros trabajando en cada país vinculado con la FES y EFCAM en esta primera fase de la estrategia, ofreciéndonos apoyo y consejos en cada momento. Con mucha ayuda de David La Fuente de COFENAT en España, Frans Copers de Bélgica, y Clive Lucas de FICTA en Irlanda, se ha pasado a la segunda fase y han realizado reuniones con 10 eurodiputados y/o sus ayudantes.

Nuestro equipo explicó los puntos más importantes del tema, lo cual fue un asunto nuevo para muchos de ellos, y cada uno recibió un dossier informativo. La propuesta de estos reuniones ha sido la de generar un grupo de eurodiputados que nos apoyará y que están dispuestos a venir a reuniones con otros grupos de interés para trabajar sobre el tema.

Aquí en España estamos muy agradecidos por los esfuerzos de Brian Carling y Marina de Franceschi por su trabajo en intentar hacer conexiones con otros eurodiputados. El contacto que hizo Brian con Clara Aguilera García del PSOE es un importante inicio para poder desarrollar este proyecto en un futuro.

Desde España, se reunieron con Gabriel Mato (PP), hermano de la Ministra de Sanidad, Ana Mato. La reunión fue positiva ya que existe buena disponibilidad para una nueva reunión con otros eurodiputados, aunque hasta ahora no sabe mucho del tema.

También conocieron a Begoña Becerra (ALDE), con responsabilidades en el Comité de empleo de Europa a quien le interesaba la conexión entre el derecho al empleo y las terapias CAM.

Le interesaba también el modelo suizo, igual que a Verónica Lope (PPE), y estaba de acuerdo en que el asunto desde la perspectiva del empleo le da un buen enfoque.

Cuando se reunieron con el ayudante de Javier López (SyD) , miembro del Comité de Empleo, su atención se fijó principalmente también en el punto del empleo.

El ayudante de Ramón Tremosa (ALDE) tomó mas la opinión de que el asunto del Mercado Interno seria mas importante y les dio unos consejos de cómo dirigir unas preguntas a la Comisión Europea para abrir un dialogo.

Aparte hubo reuniones con unos eurodiputados de Irlanda, Sean Kelly, (PPE) quien ya asistió a unas reuniones con el grupo de interés en el último parlamento. Tuvieron un encuentro breve con Nessa Childers del SyD, con quien tendrá una reunión mas larga en septiembre.

Marian Harkin, ALDE (Liberales), también asistió a algunas de estas mismas reuniones, y forma parte también del Comité de Empleo. Tenia muchos consejos útiles y está muy interesada en formar un grupo de eurodiputados que parece ser estarán activos en este campo.

Con la ayuda de Frans Copers, Seamus conoció también al ayudante de Ivo Belet, del PPE en Bélgica y, también del PPE. Se reunieron con Sr Peterle de Slovenia, quien ya tiene una andadura con el tema de CAM en la Comisión Europea .

Esta vez, tuvo la oportunidad de escuchar los asuntos específicos de los practicantes de CAM no sanitarios, y además tenía unas ideas interesantes sobre como proceder con los asuntos relacionados con ambos sectores de practicantes médicos y los no médicos en Europa. Sr Peterle se ha comprometido a ofrecer un apoyo importante al trabajo de EFCAM e incluso ha firmado un documento destacando este acuerdo.

Además, EFCAM tiene un miembro nuevo, el Rijksregister Beroepsbeoefenaars Complementaire Zorg (RBCZ), un grupo paraguas que representa varias terapias CAM en Holanda. Esperamos que siga creciendo.

Aquí vemos que hubo bastante éxito como resultado de los esfuerzos de los miembros de estas asociaciones colectivos, y lo que se puede conseguir cuando un equipo se une para enfocarse en una meta.

Dicho esto, realmente es sólo el comienzo del trabajo en este nuevo periodo del parlamento europeo. Necesitamos seguir buscando todavía más vínculos con eurodiputados que nos apoyen, y a Seamus Connolly le queda ahora la importante tarea de mantener, alimentar y desarrollar estas conexiones aun nuevas. Nos anima mucho saber que en una reunión reciente en la Comisión Europea sobre las enfermedades crónicas, se informó que;

"Según la OMS, la medicina tradicional es muy popular en todas las regiones del mundo y su uso se está expandiendo rápidamente, incluso en los países desarrollados; hasta un 80% de los ciudadanos europeos se utiliza

las terapias CAM, por dos razones principales: el apoyo al mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, y como un tratamiento más personalizado y sostenible de las enfermedades crónicas. Dado sus capacidades únicas para proporcionar prevención y el tratamiento como un paquete conjunto, apoyar la capacitación personal y para motivar el cambio de estilo de vida saludable, tiene una potencial significativa, pero hasta ahora oculto, para contribuir a la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas."

Esperamos que nuestro papel reciba pronto el reconocimiento que merece y que veamos mas resultados positivos.

Sharon Farley
representante.fes@shiatsu-apse.org

Propuesta de resolución sobre las terapias naturales presentada en la comisión de Salud del Parlament de Catalunya.*

El pasado 3 de julio , la Comisión de Salud del Parlament de Catalunya, a iniciativa de CiU, ERC, PSC, PPC y C'S (Ciutadans), aprobó una propuesta de resolución, para la regulación del ejercicio de las Terapias Naturales ejercidas por profesionales no sanitarios y en centros no sanitarios" y a "trasladar a las instancias competentes la realización de una propuesta para la acreditación de la formación y las competencias no sanitarias del ejercicio profesional de las Terapias Naturales".

El Parlament de Catalunya insta pues, de esta forma, al Govern de la Generalitat a regular el funcionamiento de las terapias naturales para superar el "vacío legal" .

Aparentemente, la propuesta va dirigida más que a regular las Terapias Naturales, a controlar una serie de circunstancias donde se desenvuelven éstas, así como la formación de los profesionales dedicados a ellas. Se parte de la base, de que la regulación va destinada a controlar a los no sanitarios. El siguiente texto es un extracto de la noticia que en ese momento publicó Europa Press:

BARCELONA, 3 de julio (EUROPA PRESS)
"Los partidos CiU, ERC, PP, C'S y PSC han instado este jueves al Gobierno a volver a regular el sector de las terapias naturales, en los ámbitos de formación, ejercicio profesional, centros y derecho de información de pacientes para superar el "vacío legal "ya favor de la seguridad de los usuarios, después de que el TSJC anulara en 2009 el decreto aprobado por la Generalitat a falta de competencias".

En la Comisión de Salud realizada en el Parlamento, la propuesta de resolución, que ha salido adelante con 17 votos a favor, tres abstenciones (ICV-EUiA) y ningún voto en contra, pide al Govern de la Generalitat que regule "las condiciones para el ejercicio de las terapias naturales ejercidas por profesionales no sanitarios y en centros no sanitarios".

El texto apunta la necesidad de "trasladar a las instancias competentes la realización de una propuesta para la acreditación de la formación y las competencias no sanitarias del ejercicio profesional de las terapias naturales".

"La propuesta pide la regulación de las condiciones de las prácticas para que la publicidad no sea engañosa y se garanticen condiciones higiénicas adecuadas, e insta al Estado a regular la formación de los profesionales para tener la competencia sobre este ámbito.

*Información recogida y traducida de las siguientes fuentes: www.gencat.cat, www.parlament.cat, www.aptn-cofenat.es y www.europapress.es

Maite Piñol
maitepr47@gmail.com

Convocatorias*

III Posgrado en Shiatsu Movimiento

del 6 al 8 de Diciembre de 2014
Con Bill Palmer y David Ventura

Tercer seminario del Posgrado impartido por Bill Palmer y David Ventura. En esta ocasión, la capacidad de actuar en base a lo realmente necesario y sentido, es el foco de este taller. Shao Yin y Tai Yang aportan las aptitudes necesarias para ser capaces de hacer aquello que es apropiado en el momento justo. La búsqueda del movimiento espontáneo auténtico, la conexión entre intención y acción a nivel corporal así como la dirección en el impulso, guiarán el taller. Asimismo, Fuego y Agua ofrecen un amplio abanico de posibilidades para clarificar objetivos tanto colectivos como individuales. En este seminario trabajaremos con huesos, ligamentos y alineación corporal.

Escuela Shiatsu i Moviment
C. Balmes 292, bajos - 08006 Barcelona
Tel. 93 200 59 87 - www.shiatsu-movimiento.com

Las Articulaciones

12 de diciembre de 2014

Aproximación teórico-práctica de las articulaciones, desde las bases del Shiatsu en Movimiento, la Anatomía convencional y la Medicina Tradicional China como piezas claves de "la relación y la negociación" en el cuerpo humano.

Horario: 16 a 20h.

Escuela Shiatsu i Moviment
C. Balmes 292, bajos - 08006 Barcelona
Tel. 93 200 59 87 - www.shiatsu-movimiento.com

Taller de movilización y estiramientos de Shiatsu aplicados al Pilates

4 de octubre de 2014
Con Gill Hall

Donde: Oviedo

Escuela de Shiatsu Zen de Asturias
C. La Cámara 51, 1ºD | Avilés, Asturias
Tel. 662 07 33 53 - tinogarciastudios@gmail.com

Postgrado de formacion de profesores de Shiatsu 2015

Comienza Febrero 2015
Con Brian Carling

El Curso de Formación de Profesores de Shiatsu es abierto a aquellos que han terminado con éxito la Formación de Terapeuta de Shiatsu en una escuela reconocido por APSE o por la Federación Europea de Shiatsu.

Clases impartido por Brian Carling - Con una formación extensiva en shiatsu, la enseñanza, acupuntura, yoga, qi gong y artes marciales; ha practicado y enseñado Shiatsu en España desde 1987. Presidente de la Federación Europea de Shiatsu durante 7 años

Programa En el curso trabajaremos de una manera muy práctica para refinar nuestra habilidad y variedad técnica; y la capacidad de demostrar el shiatsu con soltura, fluidez y precisión.

Exploraremos los métodos didácticos y maneras de facilitar el aprendizaje; los problemas y dudas que pueden surgir en clase y las equivocaciones comunes del profesorado. Ayudaremos a cada participante a desarrollar su propio estilo y habilidad en la enseñanza.

Escuela Europea de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30 - 29610 Ojén, Málaga
Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00 - www.shiatsu.net

Curso avanzado residencial

Puente de la Constitución
5 al 8 de Diciembre 2014
Con Brian Carling y Rolando Geider

Curso avanzado para estudiantes con un mínimo de 2 años de estudios de formación de shiatsu. El I curso es residencial en la Escuela Europea de Shiatsu, Ojen, Málaga

Escuela Europea de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30 - 29610 Ojén, Málaga
Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00 - www.shiatsu.net

* podéis encontrar información más detallada en nuestra página web **www.shiatsu-apse.es**

Shiatsu

Posgrado Shiatsu de Luz

3 seminarios durante 2014 y 2015

Dirigido a terapeutas que quieren integrar un Shiatsu Cuántico en su práctica. Shiatu de Luz es la síntesis de la integración de las enseñanzas de Mastr@s, de cual Nicola Pooley (Shiatsu Luminoso), Cliff Andrews (Shiatsu Cuántico) y Paul Lundberg (Seiki) del Shiatsu College (R.U.), Suzanne Yates de Wllmother (R.U.), Akinobu Kishi (Japón), Harbhajan Kaur (Corea) y Karin Kalbanter-Wenicke (Alemania) han dejado huellas significativas en los últimos 25 años. Dentro del Shiatsu de Luz está integrado un trabajo profundo con la esencia y los canales extraordinarios, con las Chakras, el Campo, y con los 7 Rayos. Es un trabajo multidimensional y de sanación, la enseñanza es en Mandala.

Fechas: Del 5 al 8 de diciembre de 2014
Del 2 al 5 de abril de 2015
Del 4 al 6 de diciembre de 2015
Precio: 180,00 / 200,00 / 180,00€
o 500,00€ en el primer seminario

Shiatsu Levante
C/Marinero Juan de Vizcaína, 3
30007 La Flota, Murcia - Tel. 606 547070
shiatsu.levante@gmail.com - www.terapeuticum.es

Taller de Nicola Ley (Pooley)

del 26 al 28 de septiembre de 2014

Meridianos, Chacras y el Cuerpo de Luz.
Un taller para todo el mundo que este interesado en el Shiatsu.
Exploraremos la estructura del cuerpo de luz y como los chacras son la columna del cuerpo de luz y los meridianos sus canales de luz principales.

Donde: Egino (Alava)

Asociación Navarra de Shiatsu
Tel. 948 300 703
shiatsunavarra@mail.com

Curso de Seiki

Del 20 al 22 de marzo de 2015
con Paul Lundberg

Donde: En las Alpujarras (Granada)
Residencial, alojamiento y comida incluidas.
Precio: 240,00 €
Más información: www.solyluna.es/seiki

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

Sabes que es AIRES?
Quieres compartir experiencias?
Aprender de los demás?

Hay movimiento en AIRES
El foro on-line de Apse
Participa!

www.shiatsu-apse.es

Escuelas de Shiatsu en España reconocidas por APSE

Escuela Amigos del Shiatsu
amigosdelshiatsu@gmail.com
www.shiatsuescuela.com

Escola de Shiatsu i Moviment
info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com

Escuela Europea de Shiatsu
shiatsu@terra.com
www.shiatsu.net

Escuela Internacional de Shiatsu
info@shiatsu-es.com
www.shiatsu-e.com

Escuela Shiatsu Levante
shiatsu.levante@gmail.com
www.shiatsu-levante.eu / www.terapeuticum.es

Escuela Zenit Shiatsu
info@zenitshiatsu.com
www.zenitshiatsu.com

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 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

Escuela de Shiatsu Zen de Asturias
tinogarciastudios@gmail.com

Sant Vicenç Escola NEW
svescola@gmail.com
www.santvincencescola.com

Centros simpatizantes

Centro de Shiatsu Xin Bao
shiatsuxinbao@yaoo.es
www.shiatsuxinbao.com

Asociación Navarra de Shiatsu
shiatsunavarra@gmail.com

*Datos actualizados a octubre de 2010

www.shiatsu-apse.es

Entra en nuestra web,
no te lo puedes perder!

Novedades
Espots promocionales
Documentales
Convocatorias
y mucho más ...

nuestras escue-las

TALAMO

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

Escuela Clínica 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 | amigosdelshiatsu@gmail.com

ZENIT SHIATSU

Tu Escuela de Shiatsu Zen en Barcelona
Centro de Formación y Terapias
reconocido por APSE y FES

- Formación de Shiatsu Zen en ciclos, I y II
- Primer Grado de Post Graduado de Shiatsu Energético con la colaboración del Shiatsu College UK
- Seminarios y Formación continuada: Profesores invitados nacionales e interncionales. PNL, Autoconocimiento, Alimentación energética, Técnicas de MTC.
- **NOVEDAD: PREPARACIÓN AL PARTO**

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

Formación de profesionales de shiatsu

Cursos de postgrado para terapeutas.

C. La Palma, 5 Entresuelo | 46003 Valencia
Tel. 619 91 47 68 | shiatsu@escuelaharado.com
www.escuelaharado.com

Escuela Europea de Shiatsu

Administración en España

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

SHIATSU LEVANTE

Escuela de Shiatsu de Murcia

TERAPEUTICUM

Centro de Formación para el Bienestar de la Familia

"Shiatsu - Energy Work&Body Work"
Ciclo Formativo en Módulos

NUEVO! Postgrado en "Shiatsu Luminoso"
con Rita Griesche

C/Marinero Juan de Vizcaína, 3 | 30007 La Flota, Murcia
Tel. 606 547070 | shiatsu.levante@gmail.com
www.terapeuticum.es

Shiatsu

nuestras escue-las

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**

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)

指圧

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

Escuela de Shiatsu Zen de Asturias

Formación de profesionales de Shiatsu

C. La Cámara 51, 1ºD | Avilés, Asturias
Tel. 662 07 33 53
tinogarciastudios@gmail.com

Dhimahi

Escola de Shiatsu de Girona

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

C. Balmes, 292 bajos | 08006 Barcelona
Tel. 93 200 59 87 | info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com

Asociación Navarra de Shiatsu

Tel. 948 300 703
shiatsunavarra@gmail.com

XIN BAO

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

publicidad

あ Futon Dream

Futones de Shiatsu recomendados por APSE

Futon de Shiatsu

Futon recomendado para uso profesional:
Futon Clásico: 7 cm de algodon
Futon de Latex: algodon 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: Algodon 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

Solicitud de inscripción

apse

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 POSTAL .....POBLACIÓN ..... PROVINCIA .....

DNI ..... TELÉFONO ..... MÓVIL .....

MAIL .....

ESCUELA O CENTRO DE ESTUDIOS .....

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

.....

.....

QUIERES QUE TUS DATOS SE PUBLIQUEN EN LA WEB DE APSE? Si ☐ No ☐

Solo quiero que se publiquen las siguentes ⟶ Dirección Postal ☐ Web ☐ E-mail ☐ Teléfono ☐

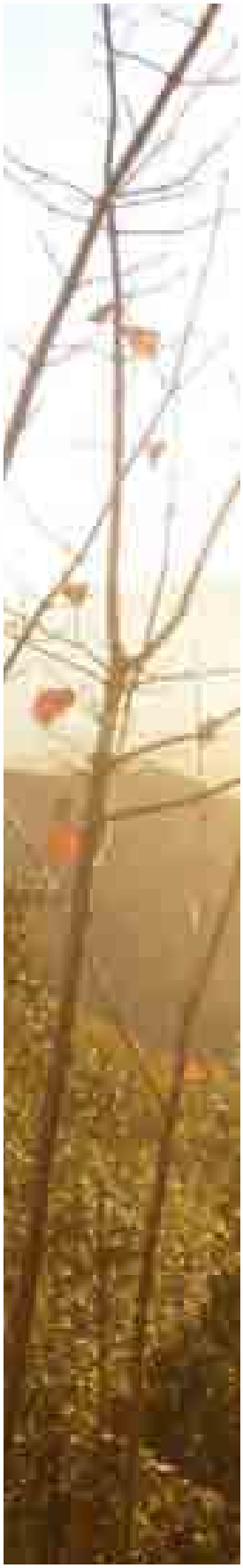
Nº CUENTA BANCARIA .....

APSE informa de que los datos que nos facilitas, serán incorporados a un fichero automátizado a los únicos fines de ofrecerle los servicios de esta Asociación. Tienes la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre tus datos personales amparándote en lo que establece la Ley orgánica 15/1999 de la forma prevista en el RD 1720/2007 de 21 de diciembre, para lo cual puedes dirigirte por escrito al Apartado de correos 7173, 28012 Madrid o mediante correo electrónico a secretaria.apse@shiatsu-apse.org. Número de inscripción en el registro general de protección de datos 2092650398

FIRMA

FOTOGRAFÍA

Shiatsu



… He comprobado que,
generalmente,
los cambios se producen
cuando la persona se
aburre de una tendencia o
patrón.

Por eso les digo: bebe más,
fuma más…

Abrir un camino nuevo en
la jungla es difícil,
porque nos hemos
acostumbrado
a utilizar el que ya
conocemos.

Cuando iniciamos uno
nuevo, siempre es difícil.
Hasta que el antiguo
desaparece.

Mercedes Nuñez

Shiatsu

publicación

Shiatsu Mazagine Trimestral
Depósito Legal: SE-3.320-2000

Edita
Asociación de Profesionales de Shiatsu en España

Dirección
Junta Directiva

Número 55
Otoño 2014

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
representante.fes@shiatsu-apse.org

Junta Directiva
Apartado de correos 7173
28012 Madrid

Secretaría Técnica
676 77 46 48
secretaria.tecnica@shiatsu-apse.org