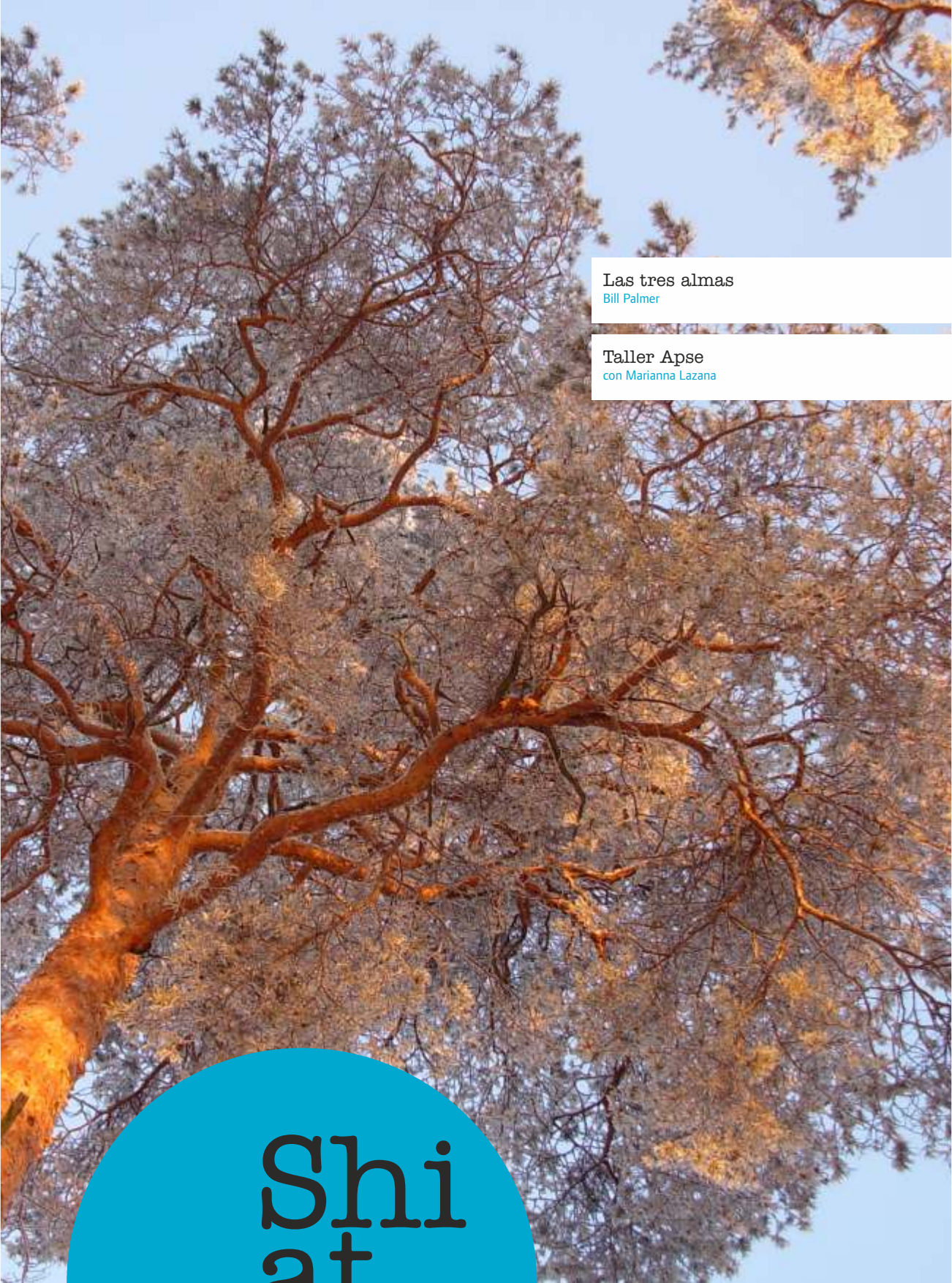




Las tres almas

Bill Palmer

Taller Apse

con Marianna Lazana

Shi
at
su
publicación

NUMERO 56
INVIERNO 2014
EJEMPLAR GRATUITO



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

www.shiatsu-apse.org

contenido n56

02	Editorial
03	Con otros ojos Seiki, un camino de desarrollo (parte 2) Paul Lundberg
07	Shiatsu en casa Algunas reflexiones sobre el dolor Rolando Geider
09	La FES informa Reunión de la FES en Bruselas Sharon Farley
10	Shiatsu fuera de casa Las tres almas (parte 1) Bill Palmer
12	Apse informa ¡Echa una mano!
14	Nutre-TE Alimentación de invierno Daniel Mayor
16	Apse informa Taller de Apse con Marianna Lazana
18	Convocatorias
20	Nuestras Escuelas

Shi
at
su
publicación



...pero quizás menos conocido es el sentido de este tiempo Agua...

El pasado día 6 de noviembre, con la luna llena, entró la fase anual AGUA (Canales R y V) que permanecerá, con sus diversas subfases, hasta el 17 de enero próximo, día en el que comenzará el tiempo MONTAÑA (Canal B) y durará hasta la luna nueva del 19 de febrero, momento este en que comienza el Año Nuevo energético (año de la Cabra de Madera para la cultura china) con la primera fase anual TRUENO, cuya energía predominante es la del Canal del H. Todo esto nos viene a decir que se termina un año, un ciclo, un viaje más alrededor de nuestro particular y reluciente astro yang...y comienza otro.

Sabemos que el invierno nos puede servir para recordarnos nuestros aspectos físicos, mentales y emocionales de la calidad Agua: huesos, médulas, oído, conciencia de los líquidos corporales, voluntad, memoria ancestral, temores, impulso espontáneo y sus movimientos, adaptación a las formas externas, sentido de la vida, dirección, muerte, etc.

Pero quizás menos conocido es el sentido de este tiempo Agua para prepararse en todos estos aspectos para la RECAPITULACIÓN que nos viene de la mano del tiempo Montaña.

Durante el tiempo Agua es aconsejable limpiar la zona Norte de nuestro espacio vital, casa, consulta... deshaciéndonos de todo lo insertible y arreglando y limpiando lo que consideramos aún útil. Así cuando llegue la última fase del año (17/1 al 19/2) podremos hacer un mejor trabajo de limpieza en el área Montaña (Nor-este) de nuestro espacio y recapitular sobre todo lo que nos pasó durante este año.

Sin recapitulación no puede haber comprensión profunda ni aprendizaje de lo experimentado y vivido, asunto éste primordial para cualquier ser humano y especialmente para quienes nos dedicamos a la relación de ayuda, en nuestro caso a través del Shiatsu.

Juan E. Gil
presidencia@shiatsu-apse.org
Presidente de APSE

Seiki, un camino de desarrollo

Parte 2

Dedicado a Akinobu Kishi
(1949 - 2012)

SEIKI SOHO - TRATAMIENTO O GUÍA

La toma de conciencia de nuestro cuerpo y nuestra respiración que surge de la práctica del Gyoki, nos prepara para trabajar con otras personas. Podemos simplemente tocar, siguiendo un simple esquema que nos sirva de base para lograr una conexión en estado meditativo, facilitándonos la apertura a una guía de tipo vibracional. Un estado de relajación y una actitud de ausencia de enjuiciamiento nos ayudan a desarrollar esta sensibilidad.

Con nuestro corazón y mente unificados, y nuestra capacidad de observación y tacto centrados en la respiración, movimiento vital común a todos nosotros, se crea una resonancia entre dador y receptor. Con la práctica podemos reconocer y seguir el recorrido de los movimientos sutiles en el cuerpo del receptor, que guían nuestro contacto, mientras sentimos que estamos conectados con ellos. Tan solo necesitamos mantenernos conscientes y acompañar a nuestro receptor en el proceso, proporcionando el espacio y tiempo necesarios para los movimientos, para que puedan completarse todas las transformaciones de manera espontánea y natural. Cuando estamos calmados y tranquilos, nuestras manos son como un espejo. Los movimientos internos son percibidos entonces por nuestros receptores cada vez más como auténticos y naturales, permitiéndoles eliminar cualquier resistencia innecesaria, y comprobar por ellos mismos las etapas sucesivas hacia estados del ser más saludables, armoniosos y sensibles.

El despertar de la conciencia va de la mano del desarrollo de un sentimiento del Ser más completo y de la cooperación creativa con los demás.

Esta forma de “tratar” se llama Seiki Soho o “guía / empatía” dentro del Seiki. Es una práctica que se implementa poco a poco, y se basa en una visión objetiva del cuerpo; el cuerpo mismo es su mapa. El contacto físico se vuelve menos necesario, porque, gracias a nuestra atención y perseverancia, desarrollamos una percepción de conjunto.

El espacio se carga de cualidades sutiles cuyos profundos y relevantes significados pueden emerger solos paulatinamente. No necesitamos ver las capas del aura, u otras emanaciones sutiles del cuerpo etérico. Empezamos solo con la sensibilidad que tenemos.

Si estamos entrenados a trabajar con cualquiera de los sistemas o técnicas más formales de terapia corporal, incluyendo el shiatsu por supuesto, éstos pueden perfectamente incorporarse al Seiki. De todas formas el énfasis no está ni en el tratamiento ni en el diagnóstico, debido a que todo está bien, ¡no hay nada erróneo! Sencillamente nosotros queremos mantenernos conscientes de nuestro propio estado, a la vez que acompañamos a la otra persona, controlando nuestro impulso natural de ayudar o “hacer” algo, en lugar de ‘simplemente tocar’, como nos indican nuestros sentidos, percibiendo y permitiendo que las cosas ocurran. Las técnicas que aprendimos son evocadas o reclamadas a veces, pero no forzadas o impuestas; estas son sencillamente “llevadas a la conciencia” como si se nos ocurrieran en el contexto presente.

KATSUGEN – MOVIMIENTO ESPONTÁNEO

Durante una práctica de Seiki, pueden producirse movimientos espontáneos. Son manifestaciones naturales que surgen cuando el control mental se relaja y los mecanismos condicionantes inhibitorios se liberan, permitiendo la rearmonización de los centros energéticos vitales, del sistema nervioso y de las funciones del cuerpo. Este fenómeno, conocido en Japón como Katsugen, es también reconocido y utilizado en algunas otras tradiciones de sanación. Aunque a veces parecen raros o excesivos, acompañados de lloros, gritos, risas, lamentos u otras expresiones vocales, estos movimientos son completamente naturales, de hecho, son lo mismo que parpadear, bostezar, estornudar o los 'ruidos' intestinales. El proceso puede continuar internamente, promoviendo la eliminación a través de canales y funciones corporales. Katsugen es purificación. Se manifiesta como una reacción fuerte a veces, cuando la energía

bloqueada y los sentimientos contenidos se liberan. Dentro de un contexto más amplio, se podría decir que cualquier cosa y todo lo que pasa de manera habitual y natural en la vida del cuerpo es Katsugen, mientras que Seiki es su contexto: la vida que se manifiesta continuamente desde el vacío. Descubrir este espacio y fluir con este movimiento es la finalidad misma de la práctica; ocupar este espacio es liberarnos del juicio.

LA DIMENSIÓN INTERIOR, CELEBRACIÓN Y CONCLUSIÓN

Lo primero que hay que decir aquí es que las experiencias asociadas con todas las prácticas que acabamos de comentar, serán interpretadas por cada persona de manera diferente. Estas representan la dimensión interior del trabajo. El cuerpo-mente vital es portador de recuerdos sensaciones e imágenes interconectadas. La historia de cada persona es importante. Si no somos



capaces de proporcionar el debido espacio y atención a las interpretaciones personales y al sentido subjetivo que cada cual da a las cosas, no habrá desarrollo. Y aun así, este sentido es a menudo provisional o momentáneo. El Seiki se acerca al cuerpo-mente desde las más suave y simple de las disciplinas que se fundamentan en la escucha empática del cuerpo-mente.

Hasta ahora, entre los sentidos que hemos mencionado para la sanación, no hemos mencionado el gusto. El gusto y el olfato son sentidos muy refinados, que nos hacen rechazar lo malo o desagradable y escoger lo bueno y saludable. ¡Pero cuantas veces hemos tenido que aguantar lo contrario encontrándonos en circunstancias en las cuales estuvimos obligados a aceptar y asimilar ofertas repugnantes! De todos modos, en el aquí y ahora de nuestra práctica, las cosas son diferentes. En cuanto recuperamos nuestra autoestima y las

oportunidades que la vida nos brinda, nuestro sentido del gusto también se expande, más allá de los simples y sutiles placeres de una comida bien cocinada, para abarcar una gama más amplia de experiencias. Todos nuestros sentidos se vuelven más refinados en profunda apreciación de todo lo que es variado y diferente. La terapia del Seiki implica la posibilidad de contemplar la vida como un arte, una celebración de momentos de deleite y profunda apreciación hacia la enorme diversidad existente en lo que nos rodea.

Más allá de todo esto, el Seiki puede abarcar muchas otras disciplinas útiles y de apoyo, como la meditación sentada o los estiramientos musculares, como en el hata yoga; también la danza, la música u otros acontecimientos o eventos sociales creativos y artísticos. Su espíritu es universal y dirigido hacia la comunicación, la comprensión, la tolerancia y el respeto. Su práctica está

empapada de inmediatez y simplicidad, con sus orígenes en el Sintoísmo, inspirado a veces por el Taoísmo, el Zen y otras grandes tradiciones, pero siempre mirando más allá de éstas, a las raíces de nuestra propia condición humana y abriéndose a todas las posibles fuentes de inspiración.

De esta forma lo creó Akinobu Kishi, que siempre me pareció un travieso aventurero, un investigador de la naturaleza del proceso de sanación y de la humanidad, y un maestro inspirado, perspicaz y humilde, en resumidas cuentas, un amigo a quien estoy profundamente agradecido. Kishi un día dijo, “EL Seiki no es mío. Todo el mundo puede tenerlo”. Por eso cada uno de nosotros tiene que entrar en resonancia con la transmisión que recibe, examinarse para buscar la verdadera y auténtica respuesta, y con una disciplina coherente, permitir que el espíritu nos transforme; solamente así podremos compartirlo con los demás. El Seiki no pretende desconcer-

tar; todos estamos en el camino. Tal y como se cita al inicio del Tao Te Ching, “El camino que puede describirse con palabras no es el Camino eterno. El nombre que puede nombrarse no es el Nombre eterno”.

P. “¿Kishi, qué es el Seiki?”

R. “Creo que el espacio vacío, el cielo azul”.

Akinobu Kishi mantuvo conexiones con círculos de Shiatsu de toda Europa por razones históricas y circunstanciales, entre ellas su importante asociación durante una década con Shizuto Masunaga, ampliamente conocido como el fundador de Shiatsu Zen. Desde un profundo respeto hacia sus propios profesores y hacia la tradición de sanación japonesa, él presentó el Seiki como un punto de partida de las convenciones, en todos los sentidos. Por eso, él fue a menudo ambivalente y hasta crítico no solo con el Shiatsu, sino también



con la medicina en general, y con las posturas asumidas por diferentes profesiones. Aun así se mantuvo siempre con mentalidad abierta, y disfrutó del diálogo constante con la comunidad de Shiatsu hasta el final.

El trabajo de Kishi abarcó una visión muy amplia, aportando fuerza e inspiración de su profunda conexión con el espíritu del Sintoísmo, tradición en la cual él era un iniciado de linaje, y sobre todo con su sensibilidad hacia la Cultura del Ki en Japón.

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, así como entre profesionales y “gente común”, para hacer que la sanación efectiva sea comprensible, práctica y accesible.

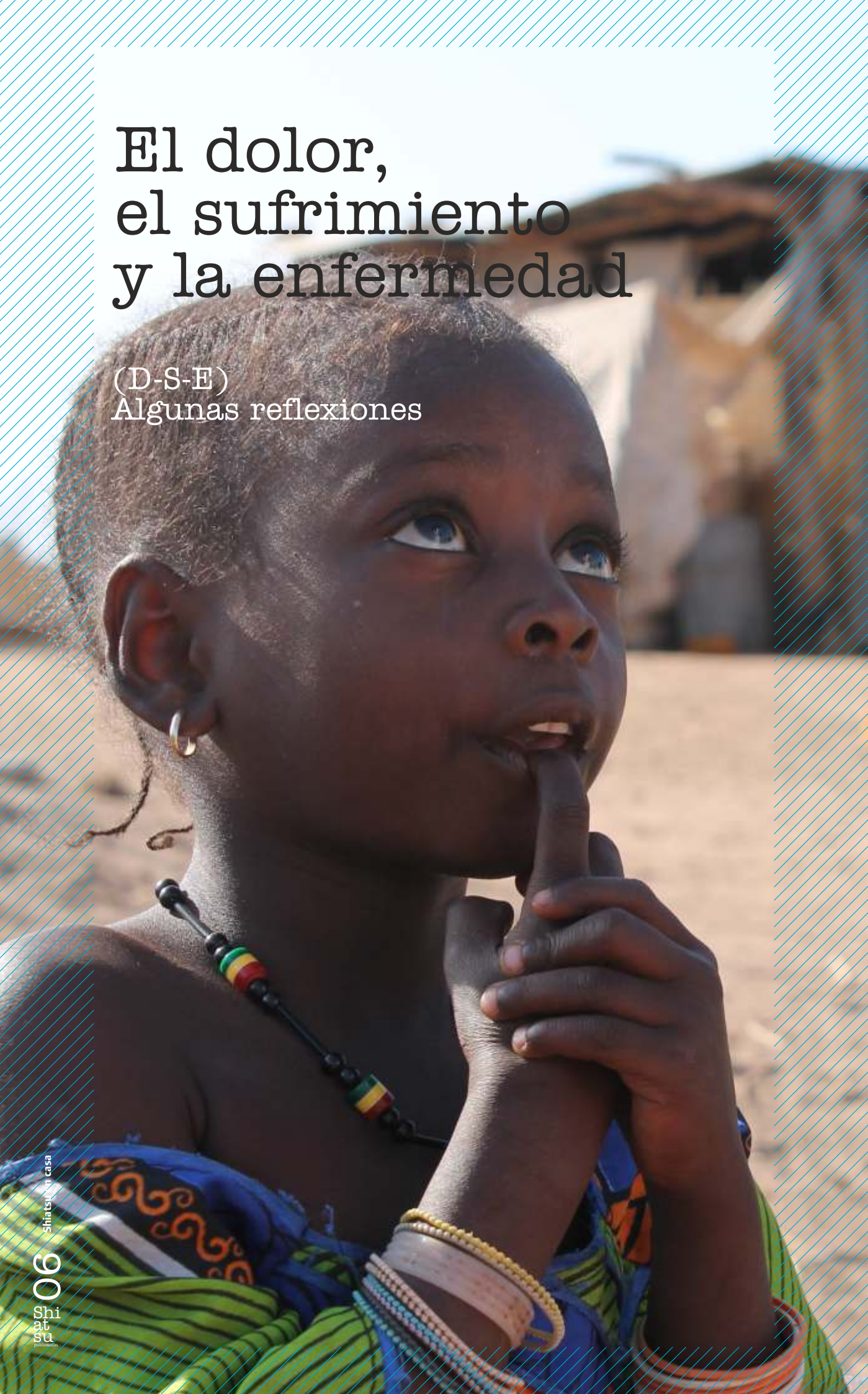
Podéis poneros en contacto con él en España: 922 543 751 y al mail pbalundberg@yahoo.com

Agradecemos de todo corazón el trabajo de traducción llevado a cabo por **Paola Marcolin** marcolin.paola@gmail.com

El dolor, el sufrimiento y la enfermedad

(D-S-E)

Algunas reflexiones



Dedicado a **todas las Dolores**, a todas las mujeres que llevan en sus venas el dolor, el sufrimiento y la enfermedad de miles de años. ¡Curioso, significativo, llamativo! No conozco ningún hombre con un nombre semejante.

Releyendo el informe de nuestras estimadas compañeras de la **Clínica del Dolor de la Universidad Hospital Aretaieion de Atenas, Grecia** - a las que agradezco muchísimo su labor - se me ocurría hacer otra aportación.

Cada día que pasa me topo con noticias, denuncias, trozos y fragmentos de poemas, que hacen más urgente una reflexión sobre este tema.

¿El D-S-E es inevitable? ¿Natural? ¿Normal? Lo dudo. No obstante ya sé que opinar que el D-S-E **NO** está por norma en nuestros genes, sino que más bien tiene que ver mucho con el estilo de vida que llevamos, es exponerse a la crítica general.

Se dice que hay personas, seres humanos, a quienes les duele la vida; que les duele el alma.... ¿A qué se debe?

Los sabios en los tiempos de la Alta Antigüedad, lo transmitían en el tratado interno, al plantearle el Emperador Amarillo ésta pregunta a Qi Po, el médico de la corte:

¿Porque existe el dolor?

“...Cuando la circulación de la sangre y la energía (en canales y colaterales) es fluida y sigue un ritmo constante, no existe el dolor...”

Y continuaba:

“Si la energía “perversa” YIN (frío, humedad, sequedad) reside en los canales o fuera de los canales, ralentiza la circulación de la energía y de la Sangre, y provoca dolor.

La energía “perversa” YANG (viento, calor, fuego) no solamente bloquea la libre circulación de la energía, sino que más bien lo que hace, es que la dispersa, dispersa la circulación de Qi y Sangre.”

“Cada uno de los cinco sentimientos fundamentales - (la alegría, la reflexión, la decisión, la cólera y el miedo) - influyen decisivamente sobre la aparición del dolor y son causas determinantes de que el dolor aparezca y, sobre todo, que aparezca la propia enfermedad.

Los agotamientos de la energía física producen dispersión de la energía, con el estancamiento posterior y, en consecuencia, dolor. Los agotamientos de la energía psíquica provocan estancamiento y bloqueo de la energía directamente.”

Recordemos: según la localización podemos ver que el Dolor fijo es producido por Frío, Humedad, Calor, Sequedad; y el Dolor móvil es producido por Viento.

En relación con el color de la tez aprendimos:

- Si el color de la tez es **amarillo**, la persona está atacada por el **Fuego**.
- Si el color de la tez es **blanco**, está atacada por el **Frío**.
- Si el color de la tez es **verdoso** hay **dolor**.

Bien, yo puedo experimentar cómo duele un golpe, con o sin hematoma.

También observo cómo en verano, época de mayor calor y actividad, nuestros coches, casas, edificios públicos: hospitales, supermercados, grandes almacenes,... gastan sin miramientos un montón de energía para enfriar estos lugares a tal extremo que entrar en ellos es encontrarse con el invierno.

El cuerpo **NO** tiene posibilidad de adaptarse auténticamente al calor del verano, y encima se le pide que oscile sin efectos negativos en poco tiempo entre calor y frío extremos.

Cada una, cada uno de nosotros podrá aportar sin duda alguna, ejemplos más esclarecedores de la vida cotidiana.

Si observo cómo en cada época del año hay toda clase de comida disponible (aunque en mi huerta no veo ninguna brizna asomándose), vulneramos descaradamente la idea de consumir preferentemente los alimentos de cada lugar y de la época.

Y si además observamos cómo contribuimos de manera inconsciente en la distribución de los alimentos del planeta, en un mundo neoliberal, que hace que en una parte del planeta se desperdician toneladas de alimentos a diario, mientras en la otra, mueren miles de personas de hambre ese día.

¡Eso, duele! ¡Eso sí que duele!

Observo cómo muchos políticos de todos los bandos y lugares, basándose en mentiras y falsas informaciones, buscan por todos los medios posibles, manipular a la población y mantenerse en sus puestos de poder. Ver esto, también duele.

Observo cómo el afán por mandar está omnipresente en esta sociedad de mercado, donde la competitividad, el beneficio sin límites, el ganar y el perder, simplemente hacen estragos - más entre los que suelen pagar los platos rotos -.

En la antigüedad clásica - y durante muuuchos siglos - se creía que Roma era el centro del Universo; hoy tenemos varios centros: las grandes capitales, Wall Street, el FMI,... y cada uno, es el centro para los demás; esto se llama: mirarse el ombligo. ¿No?

A nivel humano observo a las personas, que al ver que las cosas no funcionan como ellos desean, se enrabietan, se frustran y en consecuencia: sufren... y ¡hacen sufrir!

Actuar según nuestros criterios puramente económicos, egocéntricos e insolidarios, tendrá consecuencias. Los pequeños malestares se acumulan, aumentan, las energías **NO** fluyen adecuadamente, habrá dolor, mucho dolor.

...Hasta que descubrimos el SENTIDO que está oculto, y no obstante revelado en el sufrimiento, que nos lleva como se dice vulgarmente: a cambiar el chip.



Y obviamente se confirma una vez más, que a pesar del progreso, la civilización, las religiones, el conocimiento, la cultura, la ciencia...

... Cuando las personas se alejan de la vía del DAO, enferman... Entonces la vida parece un campo de batalla, un valle de lágrimas, de sufrimiento y desgracias. Olvidadas las tradiciones, convertidas las tradiciones en traiciones y lejos del DAO. ¿Quién obedece hoy en día los signos de las instancias superiores?

*Hay algo perfecto e indistinto.
Existía antes que el Cielo y la Tierra,
silencioso, solitario.
Permanece único y es inmutable
se mueve en círculos y no corre peligro.
Podríamos llamarlo la madre del mundo.
Pero desconozco su nombre.
Y lo denomino SENTIDO.
Si me esfuerzo por designarlo,
entonces digo: grande.
Grande significa estar en eterno movimiento.
El eterno movimiento significa alejarse.
Alejarse significa retornar.
Así es grande el SENTIDO, grande el Cielo,
y grande la Tierra,
y también el Hombre es grande.
Cuatro son las grandezas del Universo.
y el Hombre es una de ellas.
El Hombre se guía por la Tierra.
La Tierra se guía por el Cielo.
El Cielo se guía por el SENTIDO.
El SENTIDO se guía por sí mismo.*

Laotse; Dao Te Jing



EL RESONADOR 45V, YI XI, GRITO DE DOLOR

言 喜

Yi xi
Grito de dolor
45V

Localización: Entre la 6ª y la 7ª vértebras dorsales.
A 3 cm de la línea media.

Indicaciones: Estados dolorosos

Es importante mantener una actitud de quietud y silencio, y sobre todo, de respeto ante el enfermo dolorido, sufriente.

Esté tumbado o sentado, nosotros dedicamos un momento a la contemplación, vibrando en esta virtud suprema del Buda compasivo con toda la humanidad que vislumbra la desaparición del sufrimiento. ¡Sólo somos intermediarios!

Posamos ambas manos encima de la cabeza, cubriendo los 4 custodios del psiquismo, 13 VB y 18VB, desplazando las manos después por encima del hombro. ¡Apoyo y sosiego!

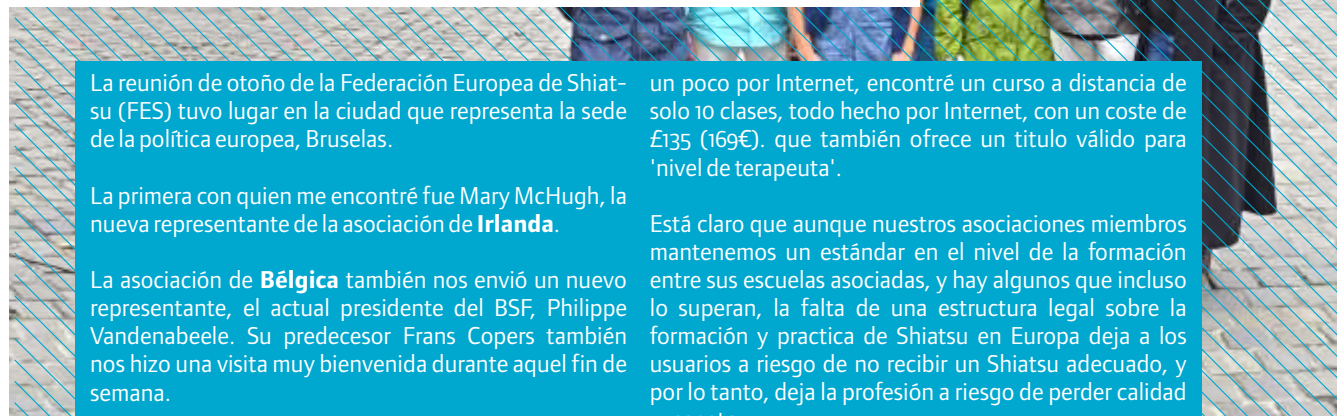
Pasamos por la 1ª y 2ª Línea – la del psiquismo – ¿sí? Como cada uno prefiera hasta llegar a la altura de la 6ª vertebra dorsal, y ahí...

Elegimos un mudra: la mano cerrada, dedos índice y corazón extendidos, el pulgar hacia arriba. Realizamos giros anti horarios en el mismo sentido de los giros del planeta durante la exhalación, para luego, quedarnos quietos proyectando el QI sobre el resonador, sin tocar la piel, estáticamente. La otra mano con el mismo mudra se queda en el propio Mingmen, 4DM. Repetimos. La intención ha de ser *calmar, suavizar, mitigar y consolar*. Calmamos las aguas, movemos las aguas. Y con las aguas fluyendo por sus vías y cauces hacia un mundo con esperanza, luz... y AMOR.

Rolando Geider

Las noticias desde Bruselas

Reunión de la FES en Bruselas, Octubre 2014



La reunión de otoño de la Federación Europea de Shiatsu (FES) tuvo lugar en la ciudad que representa la sede de la política europea, Bruselas.

La primera con quien me encontré fue Mary McHugh, la nueva representante de la asociación de **Irlanda**.

La asociación de **Bélgica** también nos envió un nuevo representante, el actual presidente del BSF, Philippe Vandenaabeele. Su predecesor Frans Copers también nos hizo una visita muy bienvenida durante aquel fin de semana.

Desafortunadamente en esta reunión no hubo ningún representante de **Grecia**, como su asociación ahora mismo nos informa que está en una situación muy precaria y que, por eso, su estatus actual no es legalmente activo por la falta de una Junta completa. Esperamos que resuelvan sus dificultades pronto, y que sigan con el buen trabajo que han hecho últimamente para retomar su Asociación.

Cuando todos los demás compañeros llegaron, hablamos de las expectativas de niveles de formación de Shiatsu en Europa. Como aun no hay ninguna ley que asegure un programa de mínimos legal ni a nivel europeo ni en muchos casos a nivel nacional, ni existe un marco para guiar dicho formación, están apareciendo cursos con programas muy variados en distintos países.

Aunque aun no es miembro de la FES, la asociación de **Eslovenia** está en contacto con nosotros, y nos informaron que ahí no hay necesidad legal por una formación que supere más de 150h.

Frans Copers nos recordó que en **Belgica**, en sus reuniones con representantes del ministerio de educación, le animaron a reducir el nivel a menos horas que los 500 estipuladas por la FES para que se haga la formación 'más accesible'.

En **Austria**, aunque su práctica es legalmente reconocida, y donde tienen un programa de 700h, el mantenimiento de un estatus legal depende de que los profesionales de Shiatsu hagan unas 40h de formación adicional a lo largo de 5 años. Esto parece un avance importante en asegurar el nivel de servicio. Sin embargo, es una estipulación puesto por el gobierno no dispone de un sistema para comprobar que los requisitos sean cumplidos. La asociación, el ÖDS, está actualmente en el proceso de arreglar esta situación y buscar manera de vigilar la formación continua de los practicantes.

Tim Brown, el representante del **Reino Unido**, nos sorprendió con la noticia que ha aparecido un curso de 12 semanas por Internet, así que ni siquiera un curso de todo presencial. Además, este curso de correspondencia ofrece un título que cumple con los requisitos de una cualificación a nivel 3* en el Marco de Cualificaciones Europeo (MCE), lo cual es el mismo nivel que algunos expertos en la educación da al programa de mínimos establecido por los miembros de la FES. Investigándolo

un poco por Internet, encontré un curso a distancia de solo 10 clases, todo hecho por Internet, con un coste de £135 (169€). que también ofrece un título válido para 'nivel de terapeuta'.

Está claro que aunque nuestros asociaciones miembros mantenemos un estándar en el nivel de la formación entre sus escuelas asociadas, y hay algunos que incluso lo superan, la falta de una estructura legal sobre la formación y practica de Shiatsu en Europa deja a los usuarios a riesgo de no recibir un Shiatsu adecuado, y por lo tanto, deja la profesión a riesgo de perder calidad y respeto.

Esto ha sido una parte del mensaje que nuestro representante activo en la Comisión Europea, Seamus Connolly, junto con sus compañeros de la junta de EFCAM, Heinrike Bergmans (RIEN) y David Lafuente Duran (COFENAT), han traído a una reunión en octubre con varios eurodiputados sobre el futuro de CAM en el Parlamento Europea. La reunión fue presidida por la Sra. Marian Harkin, eurodiputada de Irlanda.

Los participantes reconocieron que si 360.000 personas practican CAM en Europa, que debe ser un recurso valioso, y que por eso la situación tiene que dar unos pasos adelante, dado que es tan evidente que hay una demanda pública por estos servicios.

También, entendían la necesidad de los trabajadores de este gremio de tener el derecho de trabajar, la libertad de moverse entre estados miembros de Europa, y un nivel estándar en la formación.

En general, los participantes opinaron que la estrategia que va aplicando EFCAM es la correcta, y también hicieron sugerencias en cuanto hacia donde deberían dirigir sus esfuerzos.

Además, había mucha opinión de que era un asunto que se debería traer a la atención del nuevo comisionado del departamento SANCO, que se ocupa de asuntos de la salud pública y los derechos del consumidor.

De todos los eurodiputados contactados después de las elecciones, un total hasta ahora de 22 han expresado su apoyo al asunto de las terapias CAM. Como no todos pudieron asistir a la reunión, se les envió un sumario del evento para mantenerles informados.

También, Seamus tuvo la oportunidad de conversar con la Sra. Harkin después del evento y quedó claro que está animada para seguir con el asunto y que trabajará para arreglar otra reunión en la Comisión Europeo en febrero. Para Seamus, el enfoque ahora será la organización de este evento, y animar a los eurodiputados que han expresado su interés de no solo asistir a la siguiente reunión, sino también a firmar un documento que aclara su apoyo a los practicantes de CAM.

La siguiente reunión de la FES se celebrará en Málaga y el representante de APSE en este ocasión será Brian Carling. Les deseo una reunión muy buena y productiva.

Sharon Farley
representante.fes@shiatsu-apse.org

*(El nivel 3 en el MCE es equivalente a la cualificación ganada a nivel de bachillerato).

Junta de la FES (de izquierda a derecha): Philippe Vandenaabeele, Chris McAlister, Eduard Tripp, Seamus Connolly, Tim Brown, Mary McHugh, Eugenio Airaghi, Sharon Farley

La FES informa

09
shi
atsu
publicación



Las tres almas

Trabajando con las condiciones crónicas

Parte 1

¿Cuál es la diferencia entre una condición crónica y una aguda? El diccionario define la enfermedad crónica como una enfermedad que dura mucho tiempo, mientras que la aguda llega de repente y dura poco tiempo.

Para lo que nos proponemos, me gustaría sin embargo quitarle importancia al tiempo. Las características de la enfermedad crónica son que se han convertido en una parte del paciente y de lo que siente que es. Dice cosas como: “Mi dolor de espalda”, en vez de “me he lesionado la espalda” o, soy depresiva en vez de “a menudo tengo síntomas de depresión”.

Las condiciones crónicas siempre tienen una larga historia, porque se necesita tiempo para arraigar las condiciones en el propio ser. Sin embargo, a nuestro parecer no todas las condiciones de larga duración son crónicas. Cabe la posibilidad que alguien haya sufrido una condición recurrente durante mucho tiempo, y que no por ello se identifique con ella. Este tipo de personas se sienten básicamente bien, pero tienen la aburrida tendencia de contratar la misma enfermedad una y otra vez.

Como el Dr. John Harrison remarca, las condiciones crónicas dan al paciente la oportunidad de echar la culpa de sus deficiencias a una enfermedad. Su idea es que la enfermedad puede incluso ser útil a ciertas personas, dándoles una razón para sentirse mal, en vez de sentir que en realidad lo que está sufriendo es el corazón del ser. Lo cual significa que las condiciones crónicas son a veces el doble de difícil de curar, ya que de alguna manera el paciente necesita la enfermedad para tener una visión completa de sí mismo.

Las maneras de tratar las condiciones crónicas son de naturaleza muy diferente de las de condiciones agudas. Pienso que el estilo de tratamiento tradicional de Shiatsu, con un cliente más bien pasivo y en manos de un experto profesional, es especialmente adecuado para las condiciones agudas o para las de larga duración que no hayan arraigado en el sentimiento del ser y de identificación de las condiciones del cliente.

Si la temática en cuestión ha arraigado en el cliente en la manera de verse e identificarse con ella, entonces casi siempre se necesitará hacer algo radicalmente diferente para ayudar al cliente a cambiar de rumbo el sentimiento que tiene de su ser. Es precisamente de este estilo de tratamiento del que quiero hablar en este artículo.

Kyo crónico y Jitsu crónico:

Kyo y Jitsu son palabras japonesas que se utilizan de manera corriente en la terminología del Shiatsu desde la época de Masunaga. Muchos identificamos la palabra Kyo con el concepto médico chino de deficiencia de energía, y el Jitsu como un exceso de la misma.

Pero como varios escritores han mencionado, la deficiencia puede existir por ella misma sin un exceso complementario que surja en algún otro sitio. En cambio el Kyo no puede existir sin una condición complementaria del Jitsu, y al contrario de la deficiencia, puede incluso ser una condición sana! El Kyo y el Jitsu describen una dinámica energética, no un estado permanente o fijo.

Una buena analogía del Kyo y del Jitsu es el acto de tropezar y caerse. Cuando el cuerpo pierde el equilibrio al tropezar, el lado más alejado del lado que está cayendo se activa y se extiende al máximo con la intención de volver a enderezarse. Este es el Jitsu. El otro lado del cuerpo se “des-energetiza”. Este es el kyo. Sin embargo se puede argumentar que este estado asimétrico es sano. El cuerpo se desplaza hacia un estado asimétrico para reequilibrarse el mismo.

Ahora imagina que tropiezas y te caes tan lejos que no consigues volver a ponerte de pie, pero sin embargo alcanzas agarrarte a una barandilla con la mano por lo que no llegas a caerte en el suelo. Si no eres lo suficientemente fuerte para levantarte con la barandilla, entonces tu cuerpo se mantendrá en estado muy asimétrico en un intento fallido de reequilibrarte.

En este estado patológico es una buena idea buscar ayuda. Si alguien puede dar soporte a tu lado débil entonces

ces tendrás la fuerza suficiente en el lado del Jitsu para volver a restaurar tu equilibrio, o te pueden ayudar amablemente una vez en el suelo para que te recuperes y vuelvas a tener la fuerza suficiente para levantarte de nuevo.

Esta analogía ilustra la lógica que yace detrás de la idea Zen tradicional de ayudar al kyo para permitir que la energía atascada del Jitsu le dé un “empujón” al sistema y lo vuelva a equilibrar. Es un gran concepto que se basa en la creencia que los sistemas vivos quieren encontrar el equilibrio y funciona muy bien para condiciones agudas y para las condiciones donde el cliente es capaz de recibir soporte en su Kyo.

Sin embargo cuando la condición es crónica en el sentido que yo la utilizo, la polaridad Kyo-Jitsu se ha convertido en parte de la identidad de la persona. El cliente se ha familiarizado e identificado con el estado de desequilibrio y “volver a encontrar el equilibrio” es una acción que le asusta ya que se adentra en territorio desconocido. La persona percibe el Jitsu como su fuerza y el Kyo se convierte en un área escondida y activa a la que se resiste acercarse. El Jitsu actúa como deflector o repelente, repudiando la consciencia del Kyo.

Es importante recordar que esto es una dinámica altamente energética. Como veremos, hay una gran cantidad de energía en el Kyo crónico. Es una olla a presión escondida y sacarle el tapón suele destapar emociones fuertes que suelen asustar al cliente e incluso al terapeuta. Y con ello no quiero decir que el Kyo crónico sea deficiente de energía, sino que se encuentra en un lugar deshabitado, donde la consciencia no llega.

El hecho de recordar que la polaridad Kyo-Jitsu es un intento energético de restablecer el equilibrio nos da la llave, tanto para los casos agudos como los crónicos, pero el método de tratamiento es muy diferente.

Re-educando al Jitsu

Durante los 12 primeros años de mi práctica de Shiatsu, me percaté que muchos clientes se sentían mucho mejor después del tratamiento, pero continuamente volvían a recaer en su estado crónico. Sentía que no estaba haciendo suficientemente bien el tratamiento y pensaba que no iba al fondo en mi diagnóstico del Kyo. Sin embargo ahora creo que el diagnóstico sí era correcto, pero no el tratamiento. Haciendo Shiatsu de la manera tradicional daba soporte al kyo. Sin embargo en situaciones crónicas el cliente puede recibir pasivamente el soporte pero de hecho lo que hacemos es que sea menos consciente del kyo.

Usando la analogía de la persona atrapada en la posición de media caída que se agarra a la barandilla para evitar caerse en el suelo: si damos soporte a esta persona, se podrá relajar mientras le damos soporte. Pero en la situación crónica, su Jitsu se ha convertido en una cosa tan habitual que está apegada a él. Aunque la persona pueda sentir el soporte, ya no siente que pueden recurrir a su energía Jitsu para recuperar su equilibrio. El soporte le ayuda sencillamente a no hacer el esfuerzo adicional durante unos momentos pero se quedará en la misma posición. Cuando se le quita el soporte entonces el esfuerzo Jitsu no tendrá más opción que regenerarse.

El punto clave aquí es que en las situaciones crónicas el sistema nervioso se ha olvidado de la función original

“sanadora” del Jitsu por lo que la tensión y el esfuerzo se han convertido en estado habitual sin razón que lo justifique. El tratamiento Zen tradicional puede paliar este tema haciendo que el cliente se sienta mejor, pero como no reeduca el Jitsu, el cliente está condenado a permanecer en la misma posición energética.

El enfoque principal al trabajar con condiciones crónicas es reeducar el Jitsu con el fin de recordarle su función sanadora. Pasaré ahora a describir mi método de trabajo con estas condiciones en un proceso de cuatro etapas.

1: Desarrollando la confianza y estableciendo contratos.

Trabajar con condiciones crónicas es un reto tanto para el cliente como para el terapeuta, porque el cliente tiene que transformar de manera activa su sentido de sí mismo. Esto suele asustar al cliente y puede que se resista al cambio, lo cual se puede manifestar con acciones o palabras defensivas o incluso enfado hacia el terapeuta. Tanto el cliente como el terapeuta tienen que acordar que quieren hacer este proceso juntos y entender que esto les requerirá un largo tiempo.

Es por esta razón que en las primeras etapas de la terapia es esencial dedicar un tiempo para desarrollar la confianza y establecer contratos abiertos. Un contrato abierto es un contrato que se acuerda de común acuerdo sin presión alguna y que es renegociable.

Muchos terapeutas tienen tendencia en darse prisa en esta primera etapa del proceso, sugiriendo al cliente lo que tiene que hacer para cambiar. A menudo les es más fácil al terapeuta ver donde el cliente ha quedado atrapado, por lo que intentará ayudarlo con consejos y tratamiento activo. Sin embargo, a la larga esto casi nunca funciona.

En un principio el cliente responderá con alivio y gratitud al ver que alguien ha entendido su problema y que se “encarga de él”, pero básicamente se convierte en sujeto pasivo, porque la toma de consciencia no ha surgido de él mismo.

Este es el punto clave en la primera etapa. La toma de consciencia de qué la necesidad de hacer un tratamiento ha de surgir del cliente para que se sienta implicado y activo en el proceso. El terapeuta puede ayudarlo a tomar consciencia pero sin presión, sin sugerencias ni consejos. Ahora vamos a explicar cómo pasar de la teoría a la práctica con estos conceptos.

a) Hacer preguntas abiertas

Animar al cliente para que hable de él. Notareis que se describen ellos mismos con una historia narrativa. A menudo esta historia está contada sin mucho sentimiento. Haced preguntas abiertas del estilo: “¿cómo te sientes ahora mismo con esto?” en vez de hacer preguntas cerradas del estilo “por qué hiciste esto?” El primer tipo de pregunta abre la consciencia del paciente mientras que la segunda tiende a estrechar su consciencia del presente, enfocando al pasado. Esto le permite entrar en contacto con sus sentimientos y relacionarlos con su cuerpo, en el presente.

b) ¡No hagas diagnóstico!

Deja que la comprensión surja del cliente.

El diagnóstico es un proceso donde un experto descubre lo que va mal con el cliente y dice lo que hace falta

hacer al respeto. La consecuencia directa de ello es que el diagnóstico forma una relación donde el cliente se hace menos activo. Pero, si no entendemos lo que le pasa al cliente, ¿cómo podemos saber lo que tenemos que hacer? Lo que quiero decir es que la toma de consciencia debe originarse en el cliente y que tu pericia vendrá con algo en relación con su toma de consciencia. No importa que entiendas, de hecho no es necesario! Lo que importa es que el cliente entre en contacto con él mismo. En vez de intentar entender, continúa preguntando, haciendo preguntas abiertas, y llegará un momento en el que sabrás lo que tienes que hacer.

c) Concéntrate en la sensación en vez del sentimiento.

Un cliente puede estar contándote su historia y estar en contacto con sus sentimientos pero no tiene ni idea de lo que está haciendo a nivel energético o cómo hacer un cambio. Cuando notas que sus sentimientos causan alguna acción en el cuerpo, ya sea una tensión en algún músculo, o algún cambio en la respiración, puedes guiarlo en su cambio de rumbo de la consciencia de los

sentimientos hacia las sensaciones de lo que físicamente está haciendo cuando procesa emociones. Como puedes ver, esto puede naturalmente llevar a un trabajo más enfocado hacia el cuerpo.

d) Di lo que notas en vez de lo que sientes.

¡En mi experiencia, esto es muy difícil para terapeutas de Shiatsu! Estamos tan acostumbrados a interpretar nuestras percepciones en un lenguaje energético o emocional, que perdemos contacto con lo que realmente estamos viendo o tocando y sintiendo. Sin embargo hay una enorme diferencia entre decir: "Siento que su función del pulmón es deficiente a " noto que cuando dices que te sientes triste, tu espalda se tensa! La primera frase no ayuda al cliente. Lo puede sentir porque tiene a un experto que le dice lo que le pasa y porqué está sintiendo aquello, pero no puede hacer nada al respecto. Los otros ejemplos sí son útiles. Enfocan en la toma de consciencia de lo que hace cuando respira o siente una emoción, y a menudo tiene una comprensión de lo que viene con su toma de consciencia: "Si, esta acción resuena como mi sentimiento".

¡Echa una mano! ...hay premio

A pesar de que el Shiatsu ya lleva varias décadas en Europa, todavía no esta de las técnicas alternativas y complementarias más conocidas por el público. ¿Cuántas veces has tenido que explicar lo que es el Shiatsu? Incluso cuando la gente ha oído el nombre, no siempre saben lo que es. "¿Es un arte marcial?" me preguntan, o "¿Es como el Reiki... o el Yoga?".

En la última asamblea de APSE, tuvimos un taller enfocado en qué podemos hacer para promocionar el Shiatsu y así subir su perfil en la vista pública. En grupos pequeños empezamos a pensar, y vaya ¡que ideas mas creativas salieron!! A continuación os contamos algo sobre nuestros métodos favoritos para ayudar el público a acostumbrarse a la palabra SHIATSU.

CONCURSO DE DISEÑO DE PEGATINA

Una idea muy simple pero efectiva para difundir la palabra Shiatsu es crear pegatinas con una imagen llamativa y una frase sonora. Todos nos pusimos a pensar, y finalmente Carlos Utrilla, de Madrid, sugirió el maravilloso eslogan, '**Shiatsu, salud hecha a mano**'. Nos encantó a todos. Así que, ahora necesitamos la imagen que acompaña la frase para ponerla en la pegatina, la cual APSE producirá y enviará ejemplares a todos los socios para ayudarnos a promocionar nuestro trabajo.

Para animaros a encontrar vuestra vena creativa, os lo proponemos en forma de concurso y el ganador recibirá **como premio la participación gratis en el taller de APSE** de este año con Marianna Lazana de Grecia los días 24 – 26 de abril (ver pagina 16 de este boletín). La pegatina tiene que llevar la frase, '**Shiatsu, salud**

hecha a mano' y el nombre de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España. Tiene que caber en un espacio de **75mm x 75mm**.

Hay que diseñarlo en los formatos que detallamos a continuación.

- Tiene que caber en un espacio de 75mm x 75mm.
- A 2 tintas, cómo máximo
- Presentación en cualquiera de los formatos JPG, PDF, TIFF, PSD, AI, EPS o CDR (300 dpi de resolución)

Enviad vuestras propuestas a nuestra secretaria antes del día 10 de marzo.

APROVECHA LA TECNOLOGÍA

Para explotar los recursos maravillosos que tenemos con el spot y el documental sobre el Shiatsu, hechos el año pasado por María Peñalver, decidimos contratarle para añadir los subtítulos, una tarea que realizaremos en el 2015, con el propósito de poder mostrarlo en eventos públicos sin tener que depender del sonido. Otra sugerencia fue aprovechar todavía más la tecnología y animaros a enviar a vuestros clientes y amigos, el spot de sólo un minuto y medio, no sólo por email sino por WhatsApp y Facebook también. Esto último tiene un presupuesto nulo, es muy fácil y resulta muy buena manera de difundir extensamente este breve vídeo con su información sobre el Shiatsu, dado que a la gente le gusta mucho compartir todo con sus amigos vía las redes sociales... **¡a ver si se va viral!**

Diseña
la pegatina
oficial Apse
Shiatsu,
salud hecha
a mano

El segundo ejemplo y el tercero son útiles. Se concentran en la consciencia de lo que hace cuando respira o cuando siente una emoción y a menudo le llega un entendimiento que acompaña la toma de consciencia. "Sí, esta acción me resuena justamente con mi total falta de ilusión en mi matrimonio".

Estas técnicas guían la consciencia del cliente en su cuerpo y entonces puede desarrollar una imagen de la dinámica de su cuerpo bloqueado. Esto permite una transición natural hacia el trabajo corporal que cobra sentido para el cliente. Él sabe por qué se está trabajando esta parte del cuerpo y toma una parte activa en el experimento, utilizando el apoyo del trabajo corporal para probar diferentes maneras de respirar y de gestionar sus emociones.

La estructura de este proceso permite al cliente sentir que lleva las riendas de su proceso y desarrolla el tipo de confianza que se necesita para trabajar con condiciones crónicas. Básicamente el cliente puede empezar a

sentir su propia resistencia al cambio y puede elegir, y puede optar por dar el permiso al terapeuta de retarle.

Si te precipitas en esta etapa es probable que el cliente se sienta ligeramente manipulado por la terapia. Es decir: ¿si él no ha hecho esta libre elección de cambiar, para quien hace entonces el cambio?

Bill Palmer, M.Sc. MRSS
bill@seed.org

Bill Palmer, creador de Shiatsu y Movimiento, sigue desarrollando las mejores formas posibles de hacer que nuestro trabajo sea comprensible y de utilidad al cliente, ayudándose de la MTC y de la Gestalt. Gracias Bill por las facilidades a la hora de utilizar tus textos.

Nuestro agradecimiento a Anna Bonet Serrano, por acercarnos el trabajo de Bill Palmer a través de una excelente traducción. abonetserrano@gmail.com. Terapeuta de Shiatsu i Moviment e instructora de Qi Gong.

PRENSA

Marina de Franceschi se comprometió a escribir un artículo sobre el Shiatsu para enviarlo a diversas publicaciones externas a nuestro boletín; así que, si alguien tiene contacto con revistas a las que les pueda interesar el artículo, le rogamos que nos avise. Además, no dejéis esta tarea solo a Marina, si tenemos escritores entre nuestros lectores que se animan a preparar otros artículos, son bienvenidos. ¡Cuánta más publicidad mejor!

FLASH MOB

Algo que nos gustó muchísimo fue una idea de lo mas divertida, la de montar un 'flash mob', del estilo de los que seguro que ya habéis visto, como algún video de música o baile que se hace de manera espontánea en un sitio público: un centro comercial, una estación de tren, en el aeropuerto, dentro del metro,... pero que en este caso fuera de un grupo de Shiatsusis que empiezan, uno por uno, a darse Shiatsu unos a otros. Claro, el evento se tendría que filmar y colgarlo en Internet. Así os proponemos a agruparos y montar vuestro propio flash mob, filmarlo y enviarlo a APSE para incluir en nuestro canal de You Tube, <https://www.youtube.com/channel/UCLRnX7fJCbgLzVYh7mrcS5A>. Que tarea más divertido, ¿verdad?

Os recomendamos que si aceptáis el desafío, tengáis algo de material promocional para ofrecer a los espectadores. Para ello, podéis buscar el folleto informativo producido por la FES sobre los beneficios del Shiatsu demostrados por la investigación de la Universidad de Leeds realizada en 2007, que lo puedes encontrar en alta resolución en el apartado de Investigaciones y Proyectos del sitio Web de APSE, <http://www.shiat>

su-apse.es/?page_id=264. Y por supuesto, no olvidéis incluir información de dónde pueden encontraros y recibir Shiatsu.

EVENTOS

En general, al público le encanta la oportunidad de recibir una muestra de Shiatsu en eventos de puertas abiertas, y luego hablan con sus amigos y familiares de su experiencia. Cada año en Europa se celebra el 'Mes de Shiatsu' en septiembre. Algunos de nuestros socios han participado durante este año, y para el 2015 nos gustaría animaros a todos vosotros a utilizar vuestros propios métodos para promocionar el Shiatsu en este mes, quizás con algunas de las ideas aquí presentadas. Una variedad de eventos nacionales de Shiatsu concentrados en el mismo mes aumenta su impacto y puede crear mucho interés, y a la vez aumentar la conciencia pública de lo que es el Shiatsu.

Ya que hemos compartido todas estas ideas, ahora os presentamos un reto mas; nos gustaría ver a nuestros socios - estudiantes, profesores, profesionales, practicantes, todos juntos - echando una mano con la publicidad y así difundir toda la información que se pueda sobre los beneficios del Shiatsu, con estas o vuestras propias ideas, y luego compartir los resultados con la Junta y así informamos a los demás socios de APSE. Cuanto más vistos seamos, más nos beneficiamos a todos.

A ver si podemos aplicar nuestra creatividad más allá del futón y llevar el Shiatsu más a la calle y a la vista del público. ¡Anímate, está en tus manos!

Cuando tengáis la revista en vuestras manos el frío ya se habrá instalado en nuestras casas. El invierno es un momento para quedarnos más por casa y descansar. Al contrario de lo que vivimos en nuestra sociedad moderna, el invierno en culturas más antiguas estaba pensado para recogerse y reflexionar sobre todo lo que ha ocurrido durante el año, y pensar en lo que se quiere hacer a partir de la primavera. De la misma manera actúan plantas y animales, muchos de ellos “hibernan”.

Esto significa para mí el elemento Agua. Es el momento de parar. De hacer el “no hacer”, de mirar con perspectiva todo lo realizado y de pensar en lo próximo. Un tiempo para desarrollar la creatividad y para dejarse fluir.

La dieta y el elemento Agua

Con todo esto, ¿cómo nos alimentamos en invierno? O mejor dicho, ¿cómo alimentarse para nutrir nuestro Ki en el Agua?

Si el invierno es una estación de bastante frío y además por lo que he comentado es un momento para “cargar las pilas”, lo ideal será llevar una alimentación que nos nutra, que nos caliente y que nos dé la energía suficiente para poder emprender lo que queramos hacer en el futuro.

Este tipo de alimentación no sólo la realizaremos en invierno. El elemento Agua en Medicina Tradicional China está relacionado con los riñones, la vejiga, el aparato reproductor, los huesos, etc. Si alguno de estos órganos o sistemas no funciona correctamente debemos ajustar nuestra dieta de forma conveniente. También tiene que ver con nuestro estado vital: podemos estar en medio del verano y sentirnos desvitalizados y sin energía, por lo que tendremos que ayudarnos con el Shiatsu, la dieta y el estilo de vida. A continuación os

voy a explicar las pautas básicas de alimentación para el elemento Agua: ingredientes, sabores, estilos de cocción, etc.

Cereales integrales

Los cereales son el pilar de nuestra alimentación, deberíamos tomarlos en todas las comidas, puesto que son el “combustible” que nos da la energía necesaria para el día a día. Siempre es imprescindible consumirlos de forma integral para poder aprovecharse de ellos al máximo. Consumir cereales refinados nos va a generar desequilibrios a nivel físico e incluso emocional, generalmente crean altibajos que nos pueden provocar estados de hipoglucemia: bajón de energía, mareos, mente nublada, hambre al poco tiempo de haber comido, etc. Si tenéis alguno de estos síntomas al poco rato de comer y habéis tomado cereales refinados, azúcar o una alimentación poco integral, ya sabéis cuál es la solución.

¿Qué cereales son los mejores en este momento?

Necesitamos cereales que nos den energía y calor, por tanto los que debemos escoger son el arroz integral de grano corto, el trigo sarraceno, el trigo en grano en sus diferentes variedades (tradicional, espelta, kamut, etc.), el mijo y el arroz dulce. Consumir estos cereales en el desayuno y la comida, dependiendo de nuestra vitalidad en mayor o menor proporción en el plato, mínimo un 40%. Si alguno de ellos no nos gusta tal cual podemos combinarlo con otros: por ejemplo arroz con trigo sarraceno.

La mejor forma de cocinar los cereales integrales es a presión. Tarda mucho menos tiempo y el cereal se queda abierto y esponjoso. Tomar el cereal integral muy suelto nos puede producir malas digestiones y gases. Generalmente se pone una parte de cereal por dos partes de



Alimentación de invierno Fluir con el agua

agua en la olla a presión con una pizca de sal, y se cocinan al menos durante 40-45 minutos. Esto en líneas generales, el mijo como excepción se puede cocinar sin presión y tarda unos 10-15 minutos.

Legumbres y derivados

Las legumbres en invierno son muy recomendables. ¡Quién no ha comido guisos de legumbres de forma semanal y le han sentado muy bien para tener energía estable! Como hablaba en el artículo anterior, si tenemos problemas de gases con las legumbres las tomaremos en combinación con los cereales integrales, y no las mezclaremos con carne. Por ejemplo, las tradicionales lentejas con chorizo pueden pasar a ser arroz con lentejas, verduras y pimentón.

Las legumbres para esta época son las judías de forma general: judías blancas, pintas, rojas. A nivel más medicinal y cuando hay problemas en los riñones utilizamos unas judías rojas y pequeñas llamadas azuki que suelen venir muy bien para dar vitalidad. Estas judías tienen un sabor dulce natural, en Japón de donde provienen las suelen utilizar también para hacer postres.

Para crear más variedad en la dieta, podemos tomar alimentos que, al igual que las legumbres, nos proporcionen la proteína necesaria. Entre ellos tenemos el tofu, el tempeh y el seitán. En invierno es muy importante cocinarlos durante largo tiempo ya que su efecto en el organismo es bastante frío. Se suelen digerir mucho mejor que las legumbres y para personas que hacen una transición a una dieta más saludable los podemos usar como “sustitutos”: hacer un revuelto de tofu en vez de usar huevo, o unas lonchas de seitán en vez de utilizar carne.

Verduras

Una buena cantidad de verduras es siempre recomendable en cualquier época del año. En este momento nos van a dar calor y además nos ayudarán a retomar energías. Las mejores cocciones por tanto para las verduras son los guisados, salteados largos. El frito con moderación también es una buena opción.

De entre todas las verduras, en invierno elegiremos todo tipo de raíces: zanahorias, chirivías, nabos. La bardana es una raíz especial que crece de forma salvaje y que proporciona mucha energía, además de ayudar a depurar la sangre. Si tenéis la posibilidad de conseguirla es muy recomendable, se puede usar tanto en sopas, salteados, guisos, etc.

Frutas

No existe una gran cantidad de fruta en invierno, de hecho la mayoría de postres de invierno se preparan con frutos secos. Algunas manzanas o peras son lo máximo que podremos encontrar de forma natural en nuestros campos. Esto tiene sentido puesto que la fruta nos ayuda a enfriarnos, por lo que es mejor no abusar de la fruta en esta estación. Una buena forma para tomarla es, por ejemplo, cocinarla al horno.

Semillas, frutos secos y aceites

Ya que como hemos comentado anteriormente hay menos cantidad de fruta, en invierno incrementaremos el uso de semillas y frutos secos.

Seguiremos tomando las mismas semillas que en otoño: 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.

En el caso de los frutos secos: las almendras, las castañas, las nueces, las avellanas, etc. .

En cuanto a los aceites vegetales, el mejor en esta época es el aceite de sésamo, puesto que proporciona más calor que el de oliva. Tomad aceite de sésamo dos o tres veces por semana y en poco tiempo notaréis sus efectos.

Otros alimentos

Si todavía no os habéis habituado a usar algas en vuestra dieta, os voy a recomendar una muy interesante que es la mejor para esta época: la venden en tiras y se llama **kombu**. Tiene un fuerte efecto remineralizante, tanto es que en cocina se puede añadir a un guiso y no hará falta comerla directamente, al comernos los ingredientes del guiso éstos ya llevarán los minerales de la kombu. Otra forma de tomarla es freírla en abundante aceite cuando está seca, es muy parecido a las patatas chips y tiene un sabor muy intenso.

Para todos aquellos que habéis decidido utilizar productos de origen animal en vuestra dieta, la macrobiótica también contempla su uso dependiendo de la estación. **Para el caso del invierno es recomendable el uso de marisco** en cantidad moderada: un par de gambas, una cigala, medio bogavante, etc. Los mejillones en este caso también ayudan bastante.

Sabores y estilos de cocción

Los estilos de cocción para el invierno proporcionarán mucho calor intenso: guisos largos, cocina al horno, fritos con moderación, cocina a presión, etc. De entre todos en macrobiótica tenemos uno particular llamado **gomoku**. El gomoku es un guiso generalmente realizado con la olla a presión y que posee todos los ingredientes con los que solemos cocinar: cereal, verduras y algo de legumbre. Este guiso proporciona mucha vitalidad y es un plato único rápido y fácil de hacer.

Asociamos la transformación de agua con las sales minerales que ésta posee en el mar. Esto nos dice que el sabor que tonifica a la energía del agua es el salado. Usar una pizca más de sal en los platos ayuda, aunque os recomiendo el uso de condimentos salados. En macrobiótica tenemos el gomashio (sal de sésamo), la tekka, la salsa de soja, etc. Esta última añadida al té bancha de la mañana proporciona más vitalidad y activa a los riñones. Es muy buena cuando nos sentimos débiles.

Todos estos consejos os ayudarán a fluir mejor en invierno, mejorará la salud de vuestros riñones, os darán más vitalidad. A nivel emocional, este tipo de alimentación nos ayuda a gestionar nuestros miedos y da el suficiente coraje como para seguir adelante.

Practica durante un día el hacer “NO HACER”, ayudarás a tu cuerpo y a tu espíritu.

Daniel Mayor

Terapeuta Shiatsu socio de APSE

Director académico de ESMACA

(Escuela de Macrobiótica de Catalunya).

dani@esmaca.cat



¡Plazas limitadas!!
Reserva pronto
para asegurar
tú asistencia
en esta única
oportunidad!!

Taller de APSE con Marianna Lazana

Madrid. 24, 25 y 26 de abril de 2015

“Shiatsu para condiciones de dolor crónico”

Shiatsu puede ser de gran ayuda para las personas que sufren de condiciones de dolor crónico, como se ha experimentado en una clínica de tratamiento del dolor de un gran hospital en Atenas.

En este taller vamos a discutir en profundidad las cuestiones complejas que enfrentan las personas con dolor crónico y otras comorbilidades y cómo el Shiatsu se puede aplicar en el tratamiento de estas condiciones.

Practicaremos la aplicación clínica de Shiatsu para el dolor crónico adaptando técnicas conocidas y la comprensión de cómo construir una relación terapéutica sólida, con el fin de proporcionar consuelo y apoyo durante lo que por lo general es un proceso de curación a largo plazo. Vamos a discutir cuestiones prácticas y éticas que surgen de la colaboración con el personal médico y otros profesionales de la salud.

Por último, pero no menos importante, vamos a explorar el tema del auto-cuidado para el practicante de Shiatsu: cómo practicar adecuadamente en un entorno clínico estresante y no ser abrumado por el sufrimiento de los pacientes con dolor crónico.

Marianna se basará en su extensa experiencia de ofrecer Shiatsu en una clínica de tratamiento del dolor y permitirá a los participantes para llevar este conocimiento a su propia práctica clínica.

Marianna Lazana ha estudiado Filosofía en la Universidad de Atenas y realizó estudios de Posgrado en Psicología: terapia centrada en la persona y la disciplina del Movimiento Auténtico.

También estudió Shiatsu en la Escuela Europea de Shiatsu – sucursal de Atenas, seguida por estudios de Posgrado con el Shiatsu College/UK. Colaboró con Cliff Andrews en una serie de talleres que enseñó en Grecia. También ha asistido a talleres impartidos por Pauline Sasaki y Akinobu Kishi. Después de muchos años de práctica y enseñanza de Shiatsu, en 2008 introdujo el Shiatsu en el Centro de Tratamiento del Dolor del 'Hospital Universitario Areteion' en Atenas y desde entonces, con un equipo de profesionales de Shiatsu, sigue haciendo un trabajo voluntario allí.

Ella fue invitada a hacer una presentación sobre su trabajo en el Centro de Tratamiento del Dolor a través del Shiatsu y los resultados obtenidos en el Congreso anual Helénico de Dolor Crónico desde 2008 a 2014, y en el Simposio Internacional del Instituto Mundial del Dolor 'Algos 2013'.

Recientemente, fue invitada a dar una conferencia en el 4º Congreso Europeo de Shiatsu 2014 en Kiental, Suiza. Su proyecto más inmediato es llevar a cabo una investigación acerca de los resultados de Shiatsu para condiciones de dolor crónico.

Fecha y lugar

24, 25 y 26 de Abril de 2015
Casa Rural y de Salud de los Castaños,
C/ Emilio Serrano, 10 - 28470 Cercedilla
www.loscastanos.net - Teléfono 918 521 798

Horario

Viernes 19.30 - 21.00 h
Sábado mañana de 09.30 - 14.00 h
Sábado tarde de 16.00 - 21.00 h
Domingo de 09.30 - 14.00 h

Precio del curso

Incluye matrícula, alojamiento y comida.
Socios de APSE 220,00 €
No socios 320,00 €

Inscripción e información

Rolando Geider. Teléfono **637 000 914**
mail tesoreria@shiatsu-apse.org.

Si quieres menú vegetariano avisa a Rolando con 7 días de antelación.

Plazo: antes del 25 de MARZO, con el ingreso de una matrícula de 50€ en la cuenta de APSE en (**BANCO TRIODOS 1491 0001 21 1009534627**). El ingreso se hace de cuenta a cuenta, con una transferencia. Especifica nombre y apellido y "taller Apse". LA MATRÍCULA NO SE DEVOLVERÁ. Antes de realizar el ingreso, contacta con Rolando. Después del ingreso, envía un mail de confirmación a Rolando con nombre y apellidos, teléfono y ciudad de salida. Lleva el recibo del ingreso al curso y el viernes 24 de abril entregarás la cantidad restante. El alojamiento será en cuartos compartidos. Avisa también, por favor, si viajas con compañer@s con los que prefieres compartir habitación.

Acceso a Los Castaños

En coche. Existen dos rutas para llegar desde Madrid: Por la N-VI (autovía de La Coruña), tomar la salida del km. 47 hasta Guadarrama. Una vez allí girar a la izda. hacia el Pto. Leones y se encontrará la carretera M-622 desvío Los Molinos y Cercedilla. Dirigirse por la N-I hacia Colmenar, por la carretera M-607, hasta el km. 45, allí en dirección a Navacerrada, para luego continuar a Cercedilla.

En autobús. La empresa LARREA S.A. tiene línea de autobus 684 a Cercedilla (ambos sentidos). La duración del trayecto es de unos 55 minutos aproximadamente. Lugar de salida/llegada en Madrid: Intercambiador de Moncloa, Isla 2 dársena 22. Lugar de salida/llegada en Cercedilla: Avda. Sierra del Guadarrama.2. En la parada siguiente a la estación (El Frontón).

En tren. La línea de Cercanías C-8b llega hasta Cercedilla y viene desde Guadalajara. Se puede coger en Atocha también. **Más Info:**
www.renfe.com/viajeros/cercanias/madrid/index.html



Convocatorias*

Acupuntura aplicada al shiatsu

24 de enero de 2015

21 de febrero de 2015

21 de marzo de 2015

11 de abril de 2015

9 de mayo de 2015

Introducción a las bases de la acupuntura. Método de inserción de agujas. Puntos principales, indicaciones y localización. Puntos ashi. Interpretación del historial y los síntomas para concluir un diagnóstico. Aplicación de los pulsos para localización de puntos y regulación energética. Distintas maneras de aplicar la acupuntura en una sesión de Shiatsu...

Horario: Sábados de 9.30 a 13.30 h

Precio: 50€ por cada sábado o 225€ el total si lo pagas el primer día.

Escuela Amigos del Shiatsu

C/ Martín de Vargas, 5 - Esc. C - 1º - 28005 Madrid

Tel. 91 429 49 89 - Fax 91 429 97 14

www.shiatsuescuela.com

amigodelshiatsu@gmail.com

Iniciación al Sotai-Ho

23 y 24 de mayo de 2015

Con Ann Beckham

Es un curso para introducir esta técnica manual en que se trabaja suave y profundamente liberando los meridianos y regulando el equilibrio del sistema sin dolor.

Dirigido a: Terapeutas de Shiatsu, Acupuntores, profesionales de la salud.

Horario: Sábado y domingo de 10.00 a 14.00h y de 16.00 a 19.00h

Precio: 150€

Artes-Sanas en Movimiento

Av. de Pulianas 24, Urb. Miraflores

18012 Granada - Tel. 618 113 189

artesanasenmovimiento@gmail.com

www.artesanasenmovimiento.wix.com/arte-sanass

Postgrado de formación de profesores de Shiatsu

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.

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30 - 29610 Ojén, Málaga

Tel. 952 88 13 74 - 665 47 71 00 - www.shiatsu.net

Postgrado de Shiatsu

Energético Cuántico (1r nivel)

31 de enero, 1 de febrero, 14 y 15 de febrero, 14 y 15 de marzo de 2015

Con Imma Bonet

Nuestro postgrado en Shiatsu, realizado en colaboración con el Shiatsu College UK, está dirigido a terapeutas de Shiatsu que quieran conocer o especializarse en Shiatsu cuántico. Su objetivo es aprender otras maneras de trabajar vinculadas al aspecto más energético del Shiatsu.

Escuela Zenit Shiatsu

Ronda Universidad 31, 3º 4º - 08007 Barcelona

www.zenitshiatsu.com - info@zenitshiatsu.com

Tel. 933 011 976

Seminario de Sotai

30 y 31 de Mayo de 2015

con Vicente San Juan

Trabajando la estructura y los meridianos a través del acompañamiento corporal.

Vicente San Juan es especialista en Medicina Tradicional China, Shiatsu, Sotai y Qi-Gong. Se dedica a la docencia del shiatsu y el qi-gong desde 1990. También ha completado su formación en osteopatía, bioestructura, kinesiología y Medicina Tibetana.

Seminario organizado conjuntamente por las Escuelas Shiatsu i Moviment y Zenit Shiatsu

Lugar: Escuela Zenit Shiatsu

Escuela Shiatsu i Moviment

C. Balmes 292, bajos - 08006 Barcelona

Tel. 93 200 59 87 - www.shiatsu-movimiento.com

Escuela Zenit Shiatsu

Ronda Universitat 31, 3º 4º - 08007 Barcelona

Tel. 93 301 19 76 - www.zenitshiatsu.com

info@zenitshiatsu.com

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

Taller “Mandíbulas” (como la peli)

28 de febrero de 2015

con David Ventura

Veremos como poner de manifiesto toda la carga contenida en esta zona de nuestra cara.
Una aproximación profunda y respetuosa al origen de tensiones posturales .
Liberar y expresar son herramientas del movimiento vital .

IV Taller de Kiyindo Shiatsu

Marzo de 2015

con Pierre Clavreux

Consigue mayor claridad y eficacia en tus tratamientos .
Trabajo especialmente útil en articulaciones y zonas resistentes al cambio.

Charla / Taller gratuito para terapeutas corporales

22 de enero de 2015

con Aline Tisato

Yo Gung Básico Postural con Aline Tisato, directora de Vita Arts de NY.
Un sistema de salud basado en los principios terapéuticos de las artes marciales internas, experimentado en miles de pacientes con dolores crónicos.

Escuela Shiatsu i Moviment

C. Balmes 292, bajos - 08006 Barcelona

Tel. 93 200 59 87 - www.shiatsu-movimiento.com

Curso de Seiki

20, 21 y 22 de marzo de 2015

con Paul Lundberg

Curso residencial en Dílar (Granada)

Más información: www.solyluna.es/seiki

Escuela Sol y Luna

C. Sol y Luna, 12 - 18007 Granada

Tel. 958 812 400 - www.solyluna.es

Taller de iniciación al shiatsu

7 y 8 de febrero de 2015

Dónde: C/ La Cámara Nº 51 -1º Avilés en Asturias

Escuela de Shiatsu Zen de Asturias

C. La Cámara 51, 1ºD | Avilés, Asturias

Tel. 662 07 33 53 - tinogarciastudios@gmail.com

Supervisión para terapeutas de Shiatsu

30 y 31 de enero 2015

Trabajo personal con Gestalt para las dificultades internas que suscitan los clientes y trabajo en la sala con clientes bajo supervisión y revisión posterior.

Precio: 90€ socios APSE / 120€ no socios.

Información y reservas: Tel. 639 893 808

shiatsunervion@yahoo.es

www.shiatsuvivencial.com

Shiatsu Tântrico y Diálogo con la sexualidad

Del 1 al 5 de abril de 2015 (Semana Santa)

Shiatsu tântrico, orientación del Shiatsu a la experiencia de fusión con el otro, a la apertura del corazón, al despertar de la energía sexual para la salud, el equilibrio, la vitalidad, la alegría, el placer, la experiencia de contacto íntimo y profundo con uno mismo.

Información y reservas: Tel. 639 893 808

shiatsunervion@yahoo.es

www.shiatsuvivencial.com

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

Posgrado Shiatsu de Luz

Del 5 al 8 de diciembre de 2014

Del 2 al 5 de abril de 2015

Del 4 al 6 de diciembre de 2015

3 seminarios durante 2014 y 2015

Nuestro posgrado está dirigido a Terapeutas que quieren integrar un Shiatsu Cuántico en su práctica. Es la síntesis de la integración de las enseñanzas de Maestr@s, de cual Nicola Pooley (Shiatsu Luminoso), Cliff Andrews (Shiatsu Cuántico) y Paul Lundberg (Seiki) del Shiatsu College (R.U.), Suzanne Yates de Wellmother (R.U.), Akinobu Kishi (Japón), Harbhajan Kaur (Corea) y Karin Kalbanter-Wernicke (Alemania) han dejado huellas significativas estos últimos 25 años.

Precio: 180 / 200 / 180 € o 500 € al contado en el primer seminario.

Más información: Tel. 606 547 070

Shiatsu Levante

C/Marinero Juan de Vizcaína, 3 bajo

30007 La Flota, Murcia - Tel. 606 547070

shiatsu.levante@gmail.com

www.shiatsu-levante.eu -

www.terapeuticum.es

fe de erratas (1)

En el pasado número 55 de otoño cometimos en la página 6 un error. En el artículo de **“Acunando el alma”** de Chris McAlister, hace referencia al Shen Zhi, i la caligrafía que lo acompañaba estaba invertida.

Esta es la forma correcta:



Shen Zhi
Caligrafía: Peter Yates

Lamentamos profundamente dicho error y pedimos nuestras más sinceras disculpas.

fe de erratas (2)

De nuevo en el pasado número 55 de otoño cometimos en la página 10 un error. En el artículo de **“Bazo 9 Yin Ling Quan”** de Brian Carling, la foto que acompaña el artículo indica el punto del Bazo 9 en la parte exterior de la rodilla, y la zona correcta es en la parte interior.

En la siguiente fotografía se indica la correcta ubicación del bazo.

Localización del punto.



Lamentamos profundamente dicho error y pedimos nuestras más sinceras disculpas.

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@sollyluna.es
www.sollyluna.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

svescola@gmail.com
www.santvincencescola.com

NEW

Centros simpatizantes

Centro de Shiatsu Xin Bao

shiatsuxinbao@yahoo.es
www.shiatsuxinbao.com

Asociación Navarra de Shiatsu

shiatsunavarra@gmail.com

nuestras escue- las



ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL

Ecología Interior-Exterior

Taller encuentro mensual

Cursos Regulares

Retiros

Estancias para tratamientos

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



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 internacionales. 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. Historiador Diago, 18 bajos | 46007 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
THERAPY CENTER

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 Vizcaña, 3 | 30007 La Flota, Murcia
Tel. 606 547070 | shiatsu.levante@gmail.com
www.terapeuticum.es

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



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



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

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 baixos | 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



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

あ Futon Dream

Futones de Shiatsu recomendados por APSE



Futon de Shiatsu

Futon recomendado para uso profesional:

Futon Clásico: 7 cm de algodón

Futon de Latex: algodón 4 cm + latex 3 cm

Fabricación artesanal y a medida

www.futondream.com

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



Futon Roll/Futon Portátil

Futones ligeros de llevar y fácil de guardar.

Para prácticas y shiatsu a domicilio.

Grosor: Algodón 4 cm y latex 3 cm

Bolsa impermeable para guardar y transportar

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



Solicitud de inscripción



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

APELLIDOS Y NOMBRE

DOMICILIO

CÓDIGO POSTALPOBLACIÓN PROVINCIA

DNI TELÉFONO MÓVIL

MAIL

ESCUELA O CENTRO DE ESTUDIOS

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

.....

.....

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

Solo quiero que se publiquen las siguientes —————> Dirección Postal ☐ Web ☐ E-mail ☐ Teléfono ☐

Nº CUENTA BANCARIA

APSE informa de que los datos que nos facilitas, serán incorporados a un fichero automatizado 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 Magazine Trimestral
Depósito Legal: SE-3.320-2000

Edita
 Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

Dirección
Junta Directiva

Número 56
Invierno 2014

Dirección de arte
Miquel Gleyal
miquel@mgcomunicacio.com

Maquetación e impresión
MgComunicación
www.mgcomunicacio.com

**Envío de información
y colaboraciones**



publicacion.apse@gmail.com

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
619 749 886
secretaria.tecnica@shiatsu-apse.org

El miedo es una experiencia universal; lo sienten hasta los insectos más pequeños. Cuando vamos chapoteando entre los charcos que quedan tras la bajada de la marea y acercamos el dedo a los cuerpos suaves y abiertos de las anémonas, podemos ver cómo se cierran... Sentir miedo cuando nos enfrentamos a lo desconocido no es algo terrible; más bien es una parte integral del hecho de estar vivos y que todos compartimos... El miedo es una reacción natural al acercarse a la verdad.

Pero si nos comprometemos a quedarnos donde estamos, nuestra experiencia se vuelve muy vívida; las cosas se ven muy claras cuando no hay escape posible.

...No hay donde esconderse... Antes o después entendemos que, aunque no podemos hacer que el miedo tenga una apariencia agradable, él será el que nos introduzca a todas las enseñanzas que hemos leído u oído.

Por eso, la próxima vez que te encuentres con el miedo, considérate afortunado. Aquí es donde el coraje entra en escena.

Pema Chödrön
extracto de "Cuando todo se derrumba"

Shi
at
su
publicación