



Una semana en la Clínica del Dolor
Rolando Geider

Lecciones aprendidas ofreciendo
Shiatsu en empresas
Sandra Jiménez

Shi
at
su

publicación

NUMERO 57
PRIMAVERA 2015
EJEMPLAR GRATUITO



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

www.shiatsu-apse.org

contenido n57



-
- 02 Editorial
-
- 03 *Shiatsu fuera de casa*
Las tres almas (parte 2)
Bill Palmer
-
- 07 *Apse informa*
Tu Junta 2015
-
- 08 *Shiatsu en casa*
Lecciones aprendidas
ofreciendo Shiatsu en
empresas
Sandra Jiménez
-
- 10 *Con otros ojos*
Sotai, respetando lo natural
Vicente San Juan
-
- 12 *Shiatsu fuera de casa.*
Una semana en la Clínica
del Dolor
Rolando Geider
-
- 15 *Apse informa*
Taller de Apse
con Marianna Lazana
-
- 16 *Nutre-TE*
Alimentación de Primavera,
crecer con la Madera.
Daniel Mayor
-
- 18 Convocatorias
-
- 20 Nuestras Escuelas
-

Shi
at
su
publicación

Ya antes de que fuese fundada nuestra Asociación, en las discusiones previas para intentar definir el modelo que se deseaba crear, surgían controversias con las distintas ideas que aparecían sobre la posible regulación del sector de las Medicinas Alternativas y Complementarias (CAM) o “no convencionales”.

Hoy día, aún sin la citada regulación, la controversia sigue vigente. Así contemplamos como el pasado día 30 de enero aparece una nota de prensa emitida por APTN-Cofenat (Asociación de autónomos y profesionales CAM) instando al ministro de Sanidad a regular nuestro sector tanto profesional como académicamente y que esto se produzca durante el año en curso. Tras esta nota, se han producido reacciones como la de la Fundación Europea de MTC.

Dice Cofenat en su nota, basándose en la reciente regulación acaecida en Portugal y en la propuesta de Cofenat que hizo suya, en julio el pasado año, la Comisión de Sanidad del Parlamento de Cataluña que pretendía regular “las condiciones para el ejercicio de las Terapias Naturales ejercidas por profesionales no sanitarios” y se decía ahí que “no somos sanitarios y no podemos entrar en la salud de las personas”... “han de limitarse a ejercer...sobre personas sanas...” ¿?

Por el contrario la Fundación E. de MTC opina que es un desacierto y que esto conllevaría “aceptar y reconocer que no podemos hacer...diagnósticos” y afirman que “no se pueden regular las CAM sin academizar (estudios de grado) la formación” expresando textualmente que “nosotros sí tratamos personas enfermas y reestablecemos su salud”

La polémica está servida. Hemos de mirar atentamente las más recientes regulaciones de las CAM (Australia, Chile, Portugal) y también las pioneras como las realizadas en el sudeste asiático, en la mayoría de países anglosajones, en EE.UU...para posicionarnos individual y colectivamente valorando todas estas regulaciones.

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



Las tres almas

Trabajando con las condiciones crónicas

Parte 2

2. Despertando el Jitsu

Es difícil describir esta segunda etapa con palabras y realmente necesitaría una demostración práctica. Sin embargo el principio es bastante sencillo:

Cuando un cliente empieza a ser consciente de la relación de sus acciones físicas, musculares y respiratorias, con sus emociones, entonces empieza a notar las manifestaciones físicas del esfuerzo del Jitsu. Puede ser un músculo en particular que esté rígido o una zona más general que esté bloqueada o en retención.

El principio básico en esta etapa es ayudar al cliente a tomar una parte activa en el Jitsu en vez de soltarlo. La técnica utiliza el tacto para ayudarle a tomar consciencia de los músculos o estructuras exactas que están en tensión y entonces guiarlo de una manera activa para que contraiga aún más estos músculos. Esto permite que el Jitsu sea consciente de nuevo y abre la puerta al experimento y al cambio.

A menudo te encuentras con el hecho de que el patrón muscular cambia y que el bloqueo se desplaza a otra zona. He desarrollado una serie de técnicas corporales para ayudar al Jitsu a viajar por el cuerpo. Las técnicas se basan en la utilización de los meridianos para conectar el movimiento y la sensación a través de las articulaciones donde el cuerpo está bloqueado y entonces guiar al cliente a realizar movimientos primitivos desde esta articulación.

En esta etapa, no intentes buscar al Kyo. A menudo está escondido y protegido y el Jitsu puede convertirse en

un perro guardián que ladra, en vez de aprender a moverse. Al contrario, cuando el Jitsu empieza a desplazarse por el cuerpo, el cliente puede tomar consciencia de las zonas desde las que no puede iniciar un movimiento. Entonces toma consciencia de manera indirecta de su Kyo y lo identifica como zona que está evitando.

3: Abriendo el Kyo

Una vez el cliente ha tomado consciencia del kyo entonces es posible aproximarse a él con su co-laboración. Porque se ha familiarizado con el proceso de habitar partes de su cuerpo a través del trabajo que ha hecho con el Jitsu, por lo que le es más fácil experimentar y entrar en las zonas con las que había perdido contacto.

Es muy importante dejarse guiar por la consciencia que va desarrollando el cliente, en vez de saltar a otras zonas donde no puede seguir. La imagen que me viene a la mente es la de un ser humano que está en una casa con muchas habitaciones. La consciencia es la luz en estas habitaciones. Algunas habitaciones tienen la luz encendida. En el caso crónico, las habitaciones Jitsu aún tienen la luz apagada pero el interruptor sí que aún funciona. El trabajo en esta segunda etapa es la de pulsar el interruptor en las habitaciones de Jitsu y entonces se hace posible aventurarse en los pasillos oscuros para arreglar los interruptores de las habitaciones kyo. Los meridianos locales son una analogía de los cables de luz y su proceso de reparación es lento y va siguiendo unas etapas. No es una reparación ni inmediata ni milagrosa.

Si le pones presión a tu cliente para que entre en una habitación Kyo mediante el uso de una linterna o pres-

tándole puntualmente un alargador, posiblemente se entusiasmará al ver una habitación que durante tanto tiempo ha estado a oscuras. Pero cuando se aleja de ti, se encuentra de nuevo en la oscuridad porque los cables no están arreglados, y el miedo a la oscuridad le hace volver de nuevo a una de las habitaciones que ya conoce.

Sin embargo, si vas siguiendo la toma de consciencia que va desarrollando el cliente, le permitirás que vaya dando los pasos necesarios para que ponga él mismo la luz, que vaya explorando la casa y se vaya familiarizando con el contenido de estas habitaciones olvidadas. Puede que lo que vaya encontrando allí sea muy doloroso e incluso le supere al principio. Son emociones y experiencias que surgen de un pasado muy lejano y escondido y que no han sido integradas en un sentimiento que tiene la persona de ella misma, por lo que son amenazadoras.

Lo importante al llegar a esta etapa es no precipitarse a socorrer el cliente de estos sentimientos sino al contrario, darle el soporte para que pueda sentirlos plenamente. Aquí hay tres principios que os pueden guiar aquí:

a) Trabaja contigo mismo.

La energía del Kyo es muy fuerte e infantil. Asusta al cliente e incluso puede asustar al terapeuta. Por mucho que intentes permanecer sereno y que estés dando apoyo, si los sentimientos del cliente te hacen sentir incomodo entonces él lo percibirá y se alejará de ti. No hay técnica aquí que pueda ayudarte. Sencillamente tendrás que explorar tus propias emociones escondidas y familiarizarte con este tipo de energía. Entonces, cuando te encuentres con ellas en un cliente, puede que sea doloroso pero no te dejas arrastrar por ellas. Esto permitirá al cliente utilizar las sesiones como un lugar seguro donde podrá experimentar su Kyo y poco a poco su sistema nervioso se familiarizará lo suficiente con él para poder entonces confrontarse a él sólo.

b) Espera a que acuda el Kyo. No lo busques.

A Masunaga le gustaba comparar el estado de espera del kyo con la espera de un amante, sin impaciencia, pero si con una expectativa intensa. Quizás en esta cultura la gente no espera a sus amantes de este modo! Pero piensa en David Attenborough esperando ansioso a un animal que salga de su agujero para poder filmarlo. Esperando al Kyo es un poco como esto: es estar muy sereno y equilibrado ya que se puede asustar fácilmente y teniendo en cuenta que la intervención podría hacer que se vuelva a refugiarse en su agujero.

El problema principal en esta etapa es mi propia inseguridad. Me asusta que el cliente se vuelva impaciente con esta espera y sienta que su dinero no está bien invertido. Si tienes la impresión que esto ocurre, habla con tu cliente. Por ejemplo le puedes pedir que te diga cuándo necesita que te vayas desplazando o te vayas a otro lugar. Percibi-

rás que a menudo pasan muchas cosas a nivel interno y que el cliente está experimentando un proceso interno complejo que puede ser satisfactorio y que podría ser interrumpido al moverse a otro sitio o haciendo un trabajo corporal más intenso.

c) Concéntrate en los órganos, en vez de los músculos y los meridianos.

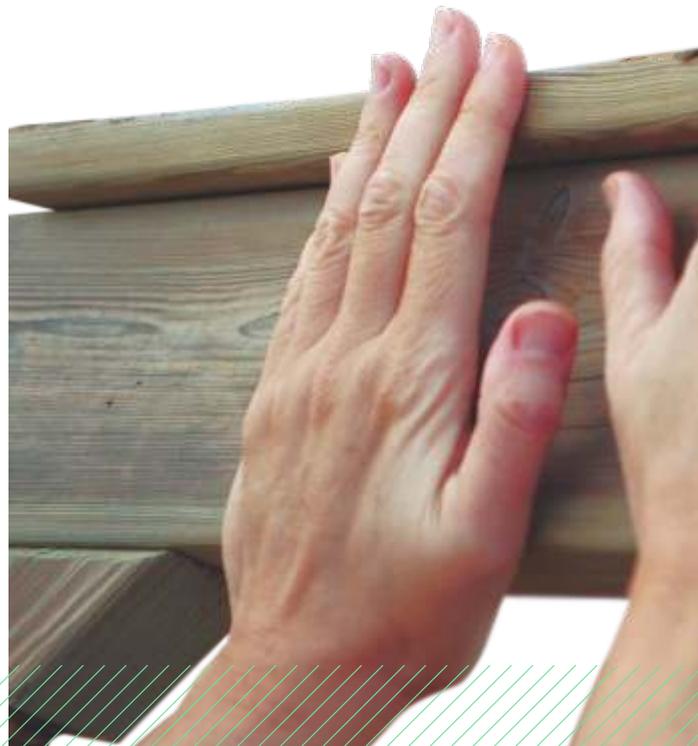
El Kyo crónico puede mostrarse de manera indirecta en la pasividad de ciertos músculos y en el vacío de ciertos meridianos pero de hecho la energía escondida del kyo sólo se ha retraído aún más adentro en la estructura del cuerpo. Si enfoco mi atención en los órganos debajo la zona que estoy tocando, entonces la conciencia del cliente puede viajar con mucha más profundidad, permitiendo que la energía del kyo aflore.

4: Manteniendo un compromiso despiadado.

El sistema nervioso necesita tiempo para reajustarse y familiarizarse con la energía Kyo e integrarla en el interior de uno mismo. La condición crónica tiene un componente importante de inercia y con frecuencia en el proceso se harán pasos hacia atrás, habrá momentos de rabia y de decepción.

Es importante tener en cuenta que desde el principio el cliente pasará por momentos muy dolorosos y sentirá emociones y sentimientos incomodos para re-integrar el Kyo. Por lo que lo más lógico es que te culpe a ti de lo que le está ocurriendo y de que no esté avanzando! Puede sentirse víctima de la terapia de la que tú eres el persecutor.

Encuentro de gran ayuda recordar que el sistema nervioso necesita tiempo para integrar y necesita permanecer en la experiencia el tiempo suficientemente para crear las sinapsis. Si enseguida le muestras que te sabe mal verlo sufrir e intentas rescatarlo y ayudarlo cada vez que se siente mal, entonces no tendrá el tiempo suficiente para vivir sus sentimientos y que estos hagan su proceso. Es fantástico que tengas empatía pero la piedad mata la terapia! Con la empatía sientes con el cliente



te, pero puedes darle el soporte para que pueda que- darse y vivir su dolor cuando sea necesario. Por el con- trario, la piedad te lleva a intentar socorrer al cliente de su dolor, aunque sea un demonio necesario.

Sin embargo algunas veces el cliente necesita un respiro antes de adentrarse de nuevo en la intensidad de su pro- ceso. Sólo una intuición entrenada y con experiencia puede saber cuándo mantener al cliente en la intensi- dad y cuando darle un respiro. Mi método es observarte a ti mismo y aprender a reconocer cómo te sientes quan- do te está llamando la piedad o tu propia incomodidad. Pregúntate a ti mismo: “¿Cuál de los dos tendría en rea- lidad un respiro si optaras por ir a terrenos con menos desafíos?”

Una técnica que te ayudará a ti y a tu cliente a permane- cer en sitios difíciles, es reflejar de manera continua y regular las emociones en sensaciones físicas. Guíale para que vaya notando que es lo que está haciendo a nivel muscular cuando siente una emoción. Continúa haciéndole preguntas abiertas y mantén el dialogo, de manera que le será más difícil a la dinámica “víctima- persecutor-Socorrista” de mantenerse.

¿Cuál es la relación con las tres Almas?

Este parte es más una conclusión filosófica que una exposición de técnicas recientes, pero me gusta la idea de relacionar los principios del trabajo de condiciones crónicas con las tres almas de la filosofía china: el Po, el Shen y el Hun. No se ha escrito mucho al respecto en la Medicina China sobre estas tres almas aunque el Shen si se menciona a menudo en contextos en los que la Medi- cina occidental definiría más como psicológicos. Me gustaría aquí explicar estos conceptos en términos del ser, y mostrar como las técnicas descritas anteriormente cubren estas tres dimensiones.

El Po es la dimensión de la sensación física.

El Po es descrito tradicionalmente como el campo de la experiencia-sensación. Está asociado al cuerpo físico (según la tradición, se muere y se va con la persona) y está ubicado plenamente en el presente. Las emociones y los pensamientos están en general más en el pasado y el futuro, en los que nos es más difícil hacer un cambio, mientras que las sensaciones ocurren en el ahora. Así que éstas nos proporcionan una puerta por la que pode- mos experimentar y transformar nuestros guiones.

El Po da plena potencia al trabajo corporal puro, porque el trabajo corporal estimula la sensación presente y se concentra en lo que el cliente está haciendo en este momento, en lo que puede cambiar, en vez de concen- trarse en la causa original del por qué se siente mal, que está en el pasado, fuera de su alcance.

El Shen es el sabor, la esencia de nuestro ser.

Cada uno de nosotros somos muchas personas a la vez. A veces soy un niño vulnerable, otras soy fuerte y emprendedor. Otras veces soy distante y frio y otras veces soy generoso y amable. ¿Que es lo que da constancia a mi ser como individuo? Siento que soy un indivi- duio por la variedad de seres que manifiesto, pero sin embargo de algún modo tengo el mismo sabor, la misma esencia. Por el contrario, la esencia del alguien que tiene un serio problema de personalidad múltiple cam- biará de manera drástica de una a otra.

Evito el uso de la traducción tradicional de Shen como “espíritu” porque se interpreta a menudo como una cosa independiente del cuerpo y no sabría explicar lo suficiente al respecto. Sin embargo el Shen es indepen- diente de la forma en la que manifestamos nuestra ener- gía y a raíz de esto, crea una puerta de salida para poder acceder a la transformación.

Para ilustrar este concepto y tomando nuestro ejemplo anterior: una persona bloqueada en el proceso de tropezar puede probablemente verse ella misma como “in- tentando mantenerse unida” o “aguantado todo el peso del universo sobre sus hombros”, o “trabajando sin con- seguir llegar a ninguna parte”. Estas perspectivas pro- vienen de su experiencia del esfuerzo continuo que tiene que realizar, pero no son “reales”. Solo son lo que llamaríamos historias del Jitsu. Si puede sentir el sabor esencial de su existencia, lo podrá describir de una mane- ra sencilla como un “esfuerzo” que puede ser utilizado de una manera más novedosa y constructiva. El Shen es muy flexible, mientras que las historias son fijas.

Si te concentras en el Shen durante las sesiones, en vez de las historias, le será más fácil al Jitsu recordar su pro- pósito original de reequilibrio.

El Hun es nuestra influencia continua sobre el mundo.

Nada existe si no perdura en el tiempo. Somos como una ola que se mueve en el mar. Todas las partículas de nues- tro cuerpo pueden cambiar pero la estructura o patrón se mantiene y queda reconocible. El patrón que hace- mos con nuestras vidas puede continuar mucho des-



pués de nuestra muerte si hemos podido influir en otras personas. Nuestra ola continua existiendo en otras personas después de nuestra muerte, y lo más importante para este artículo, sencillamente nuestra manera de ser puede influir y mucho en la gente con la que estamos trabajando, e incluso más que nuestras acciones. Tradicionalmente el Hun se describe como un patrón de influencias que perdura más si se es bondadoso. Pero por muy poderoso y por mucha influencia que tenga, el efecto múltiple de las otras olas hará que mi influencia individual será difícilmente reconocible. Tradicionalmente, incluso el Hun individual más bondadoso no perdura más de tres o cuatro generaciones. Después de ellas, se funde en el contexto general de "influencias ancestrales".

El Hun es realmente la base de una buena terapia. Al final el tratamiento experto solo funciona para los problemas superficiales. En las situaciones crónicas el cliente tiene que desarrollarse y adentrarse en un estado más integrado y no estar manipulado y guiado dentro de él. El paciente está más influenciado por el mero hecho de que el terapeuta ha caminado y pisado el mismo camino, que por sus habilidades técnicas.

La llave para trabajar con condiciones crónicas es ayudar al cliente a ser más consciente, ayudarlo a experimentar y a mantenerse en contacto con su incomodidad subyacente. Creo que la mejor manera que tienes de aprender es a través del ejemplo. Si puedes permanecer sereno y en contacto dentro de la intensidad, entonces tu estabilidad influirá en el cliente y le ayudará a permanecer consciente y presente. Esto le permitirá re-integrar el Kyo y utilizar la energía en el Jitsu para volver al equilibrio.

La curación ocurre, pero no siempre en una sola terapéutica. Sin embargo el Hun de una sesión puede influir en la manera de gestionar las cosas en la vida. A menudo pienso que las sesiones terapéuticas son como empujes en un columpio. La mayoría del movimiento ocurre fuera de la sesión, pero el trabajo terapéutico da el impulso regular para ayudar a que el movimiento continúe. Recordando que la sesión tiene un Hun que sigue en la vida puede serte de gran ayuda ya que la sesión no tiene por qué ser completa, o acabar con una conclusión o resolución. Sólo pretende ser un pequeño impulso más en el movimiento de la vida de tu cliente.

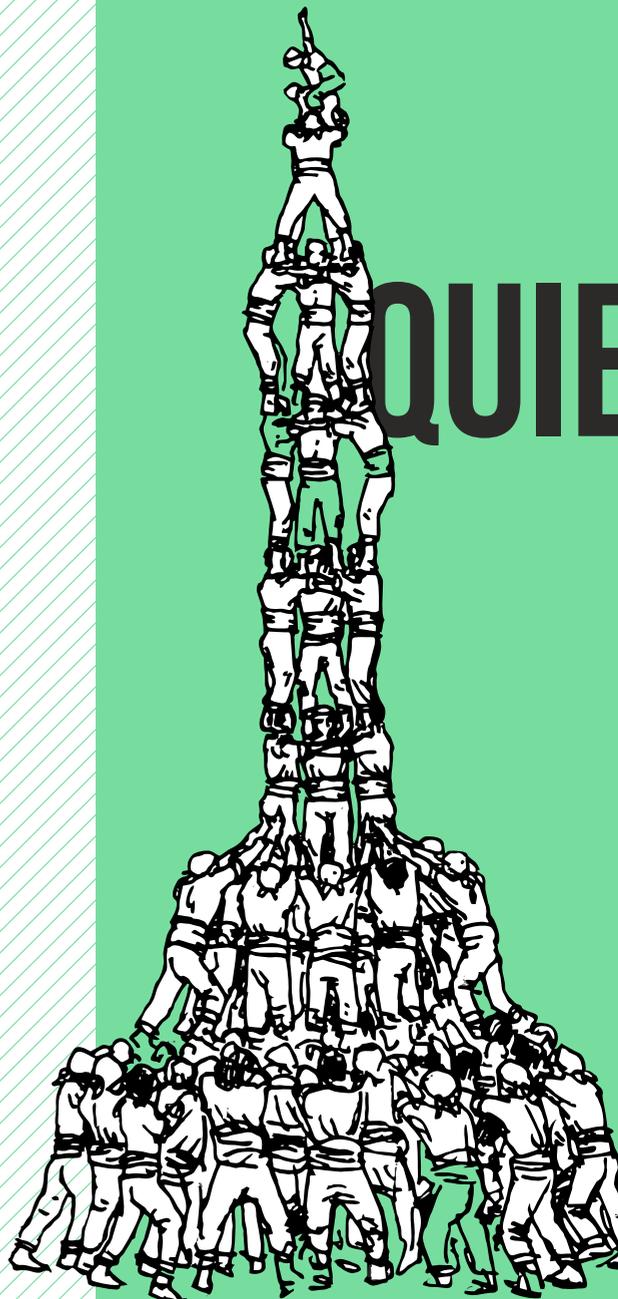
Bill Palmer, M.Sc. MRSS

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.

Tu Junta de 2015
Aquí tenéis una lista de los componentes de la Junta de APSE y los colaboradores externos a la Junta, cuyos papeles son imprescindibles para cumplir nuestro servicio a los socios. Aunque las caras de las personas que se encargan de estos cargos se pueden cambiar, sus detalles de contacto por email y sus actividades en servicio voluntario ante los socios no cambian. Nos gusta recibir cualquier tipo de comunicación de vosotros, así que aquí queremos destacar en qué os podemos ayudar y quienes están llevando esas tareas este año.



Secretaria, Claire Ingrid Suanzes.
secretaria.apse@shiatsu-apse.org

Es como la primera puerta a la que podéis llamar ante cualquier duda o sugerencia. Me podéis contactar por email o teléfono, y si la pregunta que tenéis no es de mi dominio, os remito y pongo en contacto con la persona responsable. Me encargo de enviar todas las circulares y anunciar todo aquello que la Junta o los miembros de APSE quiera comunicar a los demás socios. Junto con la secretaria técnica me encargo de las altas y bajas de los socios y de gestionar la base de datos.

Secretaria Técnica, Begoña Barrera Treviño
Tel 619 749 886

secretaria.tecnica@shiatsu-apse.org

Gestiono la base de datos a través de la Web, email o correo y teléfono. Me encargo de las altas y bajas de los socios. Envío al nuevo socio una carta junto al carné e información de APSE.; también, me encargo del envío de la revista a todos. Actualizo el registro de profesionales en la Web. Así que para cualquier cambio necesario en tus datos ¡no dudes!

Tesorero, Rolando Geider
tesoreria@shiatsu-apse.org

En el Nanjing, el clásico de las dificultades se dice: "El tesorero de APSE es como el responsable de cuidar las finanzas del reino. Recoge las aportaciones, cuotas de los socios y los pagos de las escuelas, para luego devolverlos en forma de servicio a la comunidad". Así que contacta conmigo por cualquier asunto relacionado con el pago de la cuota anual o del taller, lo cual este año tendré el placer de organizar. También desempeño el cargo de moderador de AIRES que es un servicio para TODOS los socios a partir de la asamblea 2014. Advierto que en la naturaleza los órganos que no tienen función desaparecen. ¡Ánimo y a participar!

Representante en la Federación Europea de Shiatsu (FES), Sharon Farley
representante.fes@shiatsu-apse.org

Fermo el puente entre nuestras dos organizaciones de APSE y FES, y puedo conectar a los socios con gente en las asociaciones miembros de la FES. Igual, los socios deben contactar conmigo si tienen información de proyectos dentro o fuera del sistema sanitario, o investigaciones que pueden demostrar la eficacia del Shiatsu u otras terapias CAM, ya que son datos que apoyan el trabajo político de la FES en la Comisión Europea. También, si un socio tiene sugerencias de proyectos de investigación en Shiatsu los puedo comunicar a la Junta de la FES. El trabajo político depende de una red extensa de contactos, así que si un socio tiene contactos dentro del campo político, quienes puedan simpatizar con nuestros intereses en la regulación de nuestro gremio, podrían conectarme con ellos.

Presidente, Juan Enrique Gil Rodríguez
presidencia@shiatsu-apse.org

La labor del presidente es la de coordinar todas vuestras inquietudes, quejas o sugerencias tanto a nivel profesional como asociativo y encauzar su gestión hacia la Junta. También me encargo de analizar los expedientes/solicitudes de los aspirantes a socios que proceden de otras Escuelas fuera de la APSE, así como de la recogida y estudio de datos de las nuevas Escuelas que pretendan entrar a formar parte de APSE. El control del cumplimiento de los Estatutos y de nuestro Código Ético por parte de los socios es cosa de la presidencia. Igualmente la representación de todo el cuerpo social de APSE ante los estamentos oficiales, también le corresponde al presidente.

¿EN HACE QUÉ? El abc de las tareas de APSE

Relaciones Externas, Patricia Santa Coloma
relaciones.externas@shiatsu-apse.org

Podéis contactar conmigo para temas relacionados con nuestra Web, las aportaciones de todos ayudan a que mantengamos viva la página, así que podéis enviarme vuestras sugerencias y comentarios, así como aquellos problemas que podáis tener con la página. Tanto si eres estudiante como profesional, si estáis interesados en contratar el seguro de responsabilidad civil con Balens, os puedo facilitar la documentación y datos de contacto. También, me encargo de la comunicación general entre las escuelas y la Junta.

Vicepresidente, Sharon Farley
vicepresidencia@shiatsu-apse.org

El papel fundamental de este cargo es de apoyar el trabajo de Presidente, así que puedo encargarme de los mismos asuntos, es decir, cualquier pregunta o sugerencia que tenga un socio u otra persona que quiere conectar con APSE. Puede ser por necesitar una carta de confirmación de su estatus como miembro de APSE, avisar de algún evento o proyecto, para quejarse o por sólo querer compartir una opinión.

Editora de la Publicación, Maite Piñol
publicacion.apse@gmail.com

Mi labor en la edición de la publicación consiste en buscar artículos que puedan interesar; buscar colaboradores a los que les apetezca escribir sobre su experiencias profesionales o tengan ya algo escrito y deseen compartir; buscar traductores; fotos para las portada... en definitiva intentar recoger todo el material posible para elaborar una publicación interesante, así como del seguimiento y solución de las posibles incidencias que surjan en el envío de las revistas. Si tienes textos, fotos para portadas, ideas para mejorar la revista...que quieras compartir, contacta conmigo a través del correo de la publicación.

Gestor de la Página Web, Ricard Plaza
relaciones.externas@shiatsu-apse.org

Ricard Plaza nos hace el buen trabajo de mantener al día la página Web. Aunque su email personal esta a vuestra disposición en la Web para poder contactarle directamente, el punto de contacto es a través de Patricia, la encargada de Relaciones Externas.

Hace tres años y medio recibí una llamada de teléfono totalmente inesperada. Buscaban a un terapeuta de Shiatsu que estuviera disponible el siguiente martes durante todo el día. “¿Te interesa?”.

Superado el *shock* inicial, poco a poco fui entendiendo y asimilando. Raquel era la directora de una empresa llamada Nagare, que ofrecía servicios de salud y bienestar a empresas: masajes, fisioterapia, nutrición, ergonomía, gestión del estrés... La próxima semana tenían un evento en una gran empresa y una de las terapeutas de Shiatsu había fallado en el último momento. Llevaban meses preparándolo y estaban un poco desesperados buscando a alguien para sustituirla. Me hizo un par de preguntas rápidas sobre mi formación, pero por su voz noté que lo que quería era ir al grano. “Ya sé que no se paga muy bien, pero ¿te interesa?”.

“Déjame que consulte mi agenda”, le contesté. Aproveché esos segundos para respirar hondo, calmarme y ordenar mis pensamientos. “Sí, tengo libre. Me interesa”. Reconozco que me temblaban un poco las piernas y tenía una gran sonrisa en la cara.

El día del evento habíamos quedado una hora antes de empezar los “tratamientos”, para conocernos, preparar el espacio y planificar un poco cómo iría el día. La sala disponible era fría en todos los sentidos, una gran sala de reuniones con sillas y mesas apiladas en las esquinas y enormes luces fluorescentes. Con las luces apagadas y un poco de música de ambiente, las cuatro camillas quedaban un poco menos fuera de lugar. Vestidas con el uniforme, una camiseta blanca de algodón con el logotipo de Nagare, pantalón negro y zapatillas negras, estábamos listas para comenzar.

Como un reloj, los afortunados receptores fueron llegando de cuatro en cuatro, todo perfectamente ordenado y planificado. Pasada la media hora, ya estaban los siguientes cuatro esperando. En esta ocasión, los masajes eran un regalo de la empresa a los “mejores trabajadores del año”, una actividad que disfrutaban dentro de la semana de “salud y seguridad en la empresa”, jornadas que cada año organizaban para concienciar a los empleados sobre diversos temas de salud y riesgos laborales.

Lecciones aprendidas ofreciendo Shiatsu en empresas

Al volver la vista atrás, me doy cuenta de lo importante que fue este momento en mi desarrollo como terapeuta profesional de Shiatsu. No solo por la puerta que se había abierto, que me daba acceso a trabajar en un sector muy interesante, si no por el impacto que tendría en todo mi planteamiento como profesional.

Rápidamente me explicó a grandes rasgos en qué consistiría el trabajo: estaríamos cuatro terapeutas, y haríamos un total de 40 “masajes Shiatsu” de media hora, que se hacían en camilla (yo estaba acostumbrada a trabajar en futón).

En alguna ocasión había participado en alguna feria, algún evento para recaudar dinero para alguna causa benéfica, o demostración para dar a conocer el Shiatsu, haciendo mini tratamientos como churros. En cierto sentido, me esperaba algo similar: una persona detrás de otra, muchos que seguramente nunca habían recibido Shiatsu ni sabían lo que era. Pero rápidamente me di cuenta de lo diferente que iba a ser: ni el ambiente, ni la situación, ni las expectativas tenían nada que ver.

“¿Tienes alguna lesión concreta? ¿Alguna zona que desees que trabaje más o que prefieras que evite? ¿Te apetece más relajarte o activarte?”. Éste era básicamente el único intercambio de palabra que hacíamos, entre susurros. Casi todos se quejaban del cuello, hombros, lumbares y estrés. Y uno detrás de otro, sin pausa, iban pasando por la camilla.

En condiciones de trabajo que distaban de ser óptimas, sin tiempo de centramiento o de valoración, sin intimidad, sin demasiado espacio y con un ojo constantemente puesto en el reloj, con cada Shiatsu pensaba “¡esto es terrible! ¿cómo puedo dar un buen Shiatsu así?”. Y sin embargo, cada persona que pasaba por nuestras manos se iba contenta, relajada y con una gran sonrisa.

Recuerdo con especial cariño a un hombre, que parecía mayor de lo que seguramente era, un obrero de la fábrica (la mayoría de los “afortunados” eran trabajadores de la oficina, directivos o jefes de departamento). Tras terminar el Shiatsu se levantó y me dio un abrazo con los ojos húmedos por las lágrimas. Apenas hablaba caste-

llano, me confesó que tenía unos dolores terribles en la espalda desde hacía meses, y que por primera vez había notado alivio. Increíblemente pero muy motivada, continué el resto del día pensando que tal vez sí era posible dar un Shiatsu significativo, incluso en estas condiciones.

Después de aquella primera experiencia haciendo Shiatsu en una empresa vinieron muchas más, tanto colaborando con Nagare como trabajando directamente con la empresa cliente. Aparte de este tipo de eventos puntuales, estaban los servicios de Shiatsu en empresas y oficinas de forma regular. En estos casos, la forma de proceder es diferente. Con una frecuencia y horario pactados, el/la terapeuta va a la sede de la empresa a atender a los empleados que, con antelación, han pedido cita. Por lo general, el empleado paga una parte del tratamiento y la empresa otra, además de ceder el espacio y el tiempo del empleado.

Podría hablar de los beneficios que supone, tanto para la empresa como para los empleados, el ofrecer Shiatsu u otro tipo de tratamientos en el mismo lugar de trabajo. Podría también hacer una reflexión sobre cómo, a pesar de la crisis, cada vez más y más empresas se concientian de la necesidad de mejorar la calidad del entorno de trabajo y ofrecer a sus trabajadores más incentivos que los meramente económicos. Podría hablar de modelos de negocio, de más experiencias positivas y no tan positivas... Sin embargo, me gustaría compartir lo que he aprendido sobre "ser profesional del Shiatsu".

Siendo sincera, esta forma de hacer Shiatsu no es demasiado atractiva ni satisfactoria: no te permite ser creativo, el rango de técnicas que puedes aplicar está muy limitado por el espacio (a menudo una mini sala de reuniones de lo más inhóspita) y el tiempo (media hora, como mucho), la relación con los clientes es distante, y económicamente a menudo da más quebraderos de cabeza que alegrías (la famosa factura a 120 días).

Pero durante todos estos años estas experiencias me han enseñado lecciones muy importantes y valiosas.

Cuando trabajas con empresas, ser profesional no consiste en hacer un diagnóstico acertado y un tratamiento efectivo, aplicar las técnicas con seguridad y buena energía, trabajar de forma centrada y estar presente, tratar al cliente con empatía y estar comprometido con su salud y crecimiento personal, llevar los historiales clínicos de forma correcta, hacer el seguimiento de tus sesiones, continuar formándote y reciclándote, etc.

Ser profesional cuando trabajas con empresas implica poder facturar, cumplir con las obligaciones fiscales, laborales, mercantiles, etc., tener un seguro de responsabilidad civil. Poder elaborar un contrato que regule la relación entre las partes. Ofrecer una imagen "corporativa" bien definida, un uniforme, una carta de presentación clara, unos protocolos homogéneos y estandarizados. Entender el mundo de la empresa, hablar su idioma y conocer sus necesidades y procedimientos. La responsabilidad, la seriedad o el compromiso cobran un significado diferente.

Claro que cuando trabajas con empresas tienes dos "clientes": la empresa con la que firmas el contrato o acuerdo de colaboración, y el empleado que recibe el tratamiento. Para satisfacer a ambos, es imprescindible

ser un buen profesional (condición indispensable para que haya negocio en primer lugar) y ser un buen terapeuta (para que tu negocio prospere).

Y esta ha sido la lección más valiosa: un poco como el Yin y el Yang, la dualidad terapeuta-profesional debe estar en armonía en todo momento si quieres que el Shiatsu sea tu profesión, aunque solo trabajes con clientes particulares en tu pequeña consulta y no con ninguna empresa.

En mi consulta privada ponía todo el énfasis en la parte "terapeuta": vivía el Shiatsu con pasión, atendía a cada persona con total dedicación, cuidaba mi energía y la del entorno, y estudiaba cada caso meticulosamente. Y sin embargo, no veía la manera de conseguir "vivir del Shiatsu", siempre dependiendo económicamente de otros trabajos.

Al ofrecer Shiatsu en empresas, la parte "profesional" tomaba el control. La burocracia corporativa, las normas, los números, la imagen y los protocolos formaban una infraestructura que daban solidez y realidad al trabajo. Un "trabajo de verdad". Pero sentía que las sesiones de Shiatsu eran frías y mecánicas.

Con el tiempo aprendí a equilibrar los dos aspectos, poniendo mayor esfuerzo en la profesionalización de mi consulta, y más Qi en el Shiatsu que realizaba en oficinas. Aprendí que hacer Shiatsu puede ser un trabajo de verdad, una profesión de pleno derecho, y que para ello era necesario dedicar parte de tu energía a la gestión, el marketing, el papeleo, los números y la burocracia. Y aprendí que es posible hacer un Shiatsu sensible, energético y genuino en el contexto estresante, extraño y potencialmente escéptico que es una oficina de una gran empresa.

Hoy tengo dos sesiones en las oficinas de una importante consultora tecnológica. En realidad es una, pues son dos sesiones de media hora para la misma persona. Aquí les permiten esa flexibilidad. Es una empresa especialmente comprometida en este sentido: tienen una sala enorme donde hacen clases de yoga, meditación y relajación; tienen una biblioteca con libros de crecimiento personal, donde los empleados pueden venir a "desconectar" un rato; organizan talleres de risoterapia y teatro; y por supuesto, ofrecen Shiatsu y otras terapias a sus empleados. Trabajar aquí es un lujo: puedo elegir si quiero futón o camilla y tengo disponible todo el material que pueda necesitar.

Mi cliente llega puntual como un reloj: estoy apenas a 20 pasos de su escritorio. Viene una vez al mes "para equilibrar un poco todo". Es un caso un poco especial, ya conocía el Shiatsu de antes y está más que encantado. Siempre está convenciendo a otros compañeros/as para que vengan a probar una sesión. Hace solo dos meses que he empezado a hacer Shiatsu en esta empresa y todavía no es muy conocido, pero cada semana hay algún curioso nuevo que viene a probar. Pienso en estos últimos tres años y medio y sonrío: no podría estar más contenta.

Sandra Jiménez Doval

Terapeuta de Shiatsu Zen

Amalur Zen - www.amalur-zen.com

Barcelona

Respetando

Qué fácil es vivir!!, un poco de aire, un poco de comida, un poco de agua, algo de ilusión y ale, a moverse por esta Tierra como vaga-mundos cósmicos.

La vida tiende a expresarse. Como forma natural de manifestación, la vida tiende hacia la salud. El corazón tiende a latir, el pulmón a respirar, las células a reproducirse, el cuerpo a auto repararse, todo en un proceso donde mi mente consciente no participa en demasía. Tal es así, que si dejas a un enfermo que repose, sin forzarle a ningún estímulo sensorial, no comer, no beber, no medicarse, no preocuparse, no pensar, lo normal es que se cure. He aquí la gracia del famoso WU WEI, nada que hacer y todo acontece de forma natural. Una práctica que aquí en occidente, configura la base del Higienismo, una ciencia que potencia la vida y confía en su poder reparador.

Ya en el libro Su Wen del Nei Jing, el Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo, el emperador Huang Di, le pregunta a su alter-ego médico, ¿Por qué ahora las personas enferman más que antes? y Qi Bo, responde: Porque la gente se ha alejado de la naturaleza, desconoce sus leyes y no respeta sus ritmos.

Nota del autor: date cuenta que esto ya pasaba en el siglo VaC. *Lo flipas!!!!*

Nos alejamos de los propios ritmos corporales, el tiempo para dormir, el tiempo para descansar, el tiempo para comer, el tiempo para disfrutar, el tiempo para la creatividad, el tiempo para el compartir... Hacemos caso omiso de los mensajes que nuestro cuerpo nos envía como un signo de complicidad entre colegas: los bostezos, las ganas de estirarse, los sonidos estomacales, el peso de los párpados, las rampas musculares, los dolores varios, como señales que nos incitan a crear la acción justa en el momento oportuno.

Tendemos a luchar, a esforzarnos, a ir a contracorriente, a hacer y hacer a pesar de todo, incitados por algo tan "inocuo" como:

- Redoxon, "que la gripe no te pare". Corcholis!!!!

Y luego me pregunto porque estoy enfermo. Para enfermar, hay que hacer grandes esfuerzos, tomar kilos y

kilos de azúcar, tomar litros y litros de refrescos y cerveza, tener cientos y cientos de pensamientos obsesivos, hacer esfuerzos y esfuerzos por fastidiar a alguien...

Volver a escuchar el cuerpo, volver a reconocer sus mensajes, volver a contactar con la belleza de lo sencillo, volver a sentir el milagro de la vida, nos puede ayudar a estar más sanos y felices.

Keizo Hashimoto, el creador del **Sotai**, fue capaz de ver que la fluidez, y en concreto, la fluidez corporal es clave para mantener la salud. Trabajar con el cuerpo a favor del cuerpo, ayudarlo a conseguir sus metas y escucharle en sus necesidades, ayuda a mantener un estado óptimo de salud y a corregir disfunciones, alteraciones orgánicas, estados mórbidos y procesos dolorosos.

Aunque el Sotai puede definirse como un sistema de Reeduación Postural basado en la Medicina Tradicional China y Japonesa, el aprendizaje de la técnica va más allá. Nos ayuda a contactar con nuestro movimiento natural, agudizando nuestra escucha corporal y liberándonos de las ataduras de la tensión y el recato.

Hay que conectar con el ritmo básico celular. Ese ritmo es el de la expansión-contracción celular, un ritmo pulsátil, vibrante, que se manifiesta cuando la célula está sana.

Realizando una pequeña punción en un dedo, y cogiendo una pequeña gota de sangre, podemos, a través del microscopio, observar las células sanguíneas y su comportamiento. Las células sanas son dinámicas, vibran, pulsan, se mueven libremente y chocan unas con otras. Tienen una membrana turgente y luminosa, se observan los biofotones en forma de luz azulada alrededor de la célula.

Cuando las células están enfermas, estas se ven agrupadas, pegadas unas con otras, pasivas, sin pulso ni casi movimiento, apagadas, sin luz.

Este micro universo celular y su estado vital se manifiesta después en el macro universo corporal. Donde un grupo más grande de células, configurando un órgano, una víscera, un músculo o un tejido van a sentirse vibrar y pulsar o a sentirse apagadas y quietas.

lo natural.

Un tejido elástico, con buena movilidad, sin dolor, es un tejido sano donde se dan las funciones básicas celulares de motricidad, respiración, nutrición, reproducción...

Por el contrario, un tejido tenso, dolorido, sin movilidad, manifiesta una deficiencia en las funciones primarias de la base biológica.

¿Pero es deficiencia o una estrategia corporal para recuperar la salud?

Recuerdo en un curso de Sotai donde empecé a explicar la dinámica del no esfuerzo y la escucha corporal. Dos asistentes, que venían del mundo de la rehabilitación deportiva no entendían nada.

- ¿Pero entonces no trabajas en músculo contraído para estirarlo más?
- ¿No movilizas en brazo con dolor para ganar amplitud de movimiento?
- Aunque duela hay que forzar la articulación para que vuelva a tener su movilidad normal!!!

Eran muy agradecidos!!! Tenemos la costumbre de actuar sin escuchar, de no leer los signos, de forzar en vez de acompañar. Estamos en la cultura de la acción y no del reposo, incluso en el ámbito de la salud.

Hay que desterrar de la memoria colectiva ciertos términos y ciertas palabras que llevan consigo toda una carga de conflicto, negación, patología, culpabilidad.

¿Podemos decir que un oso es un vago cuando está hibernando en una cueva?, ¿Podemos decir que el árbol es un perezoso cuando se recoge en pleno invierno?, ¿Podemos decir que un perro es un "cacho perro", cuando se acurruca sin hacer nada después de haber sufrido un accidente?, ¿Podemos decir que el Sol es un inútil cuando no brilla para nosotros por la noche?

Vago, perezoso, inútil, cacho perro y otras muchas expresiones más, se adjudican a los estados Inn de la naturaleza o el ser humano, premiándose todo aquello que sea Yanguinizante, activo y casi desquiciante.

Esa "noche oscura del alma" también es parte nuestra, es parte de la vida, y atreverse a vivirla es un acto de valentía y fortaleza interior.

Como terapeutas, tendemos a acercarnos al paciente con una mirada discriminativa y de juicio. En vez de simplemente acercarnos con una mirada abierta y relajada.

Tendemos a etiquetar en síndromes, déficit de Yang, insuficiencia de Inn, bloqueo de qi... para después intentar equilibrarlos y hacer que desaparezcan. Que desaparezcan los síntomas, nos quita la oportunidad de atender a su mensaje, a su demanda, a los porqués de esos estados. El paciente pierde la oportunidad de aprender cuales son las formas que tienen sus cuerpos físico, emocional y mental de expresar sus necesidades más vitales y profundas.

Hay una forma de trabajar que suelo utilizar con asiduidad, podemos llamarla Sotai verbal.

Cuando viene una persona, una vez tumbada, exploramos juntos las zonas de dolor, tensión o conflicto. Una vez identificadas, por ejemplo, una tensión en la parte posterior del cuello, lo que hago es preguntar al paciente:

- ¿Qué necesita esa zona?

Y realmente se expresan respuestas sorprendentes:

- Que la masajeen.
- Que la estrujen.
- Que la acaricien.
- Que deje de preocuparme tanto.
- Que la quieran un poco más.
- Que la de calor.
- Que no utilice ese collar que llevo habitualmente.

Y un sinfín de respuestas más, que surgen de esa inteligencia corporal cuando le doy el espacio para ello.

Muchas veces, sin tocar la zona, la tensión y el conflicto desaparece, otras, hay que darle lo que pide, y otras, la persona se compromete a darle lo que necesita y a partir de aquí, no se vuelve a repetir la molestia.

Escuchar, acompañar, compartir, respetar, estos son algunos de los secretos del Sotai.

Vicente San Juan Antón

Profesor de Zenit Shiatsu

www.vsanjuan.com

Vicente dará un seminario sobre Sotai durante el fin de semana del 30 y 31 de mayo, en Barcelona.



Clínica del Dolor

Una semana en la Clínica del Dolor de la Universidad Hospital Aretéion, Atenas, Grecia

Un hospital es un hospital, y éste ya está un poco viejo, pero la idea de implantar el **SHIATSU** como parte integral del sistema de sanación es bastante moderna. Y nada más entrar me decía: lo primero que hay que recordar es la idea de sanar y cuidar, no quedarme con la idea de la enfermedad y dolor.

Como hospital universitario está bastante independiente del resto del sistema sanitario griego. En una ocasión cuando nos visitaba la Jefa de Enfermería de la Marina, preguntaba por la *ley de la dependencia* del sistema sanitario español como algo deseable y universalmente necesario. ¡Ojalá volviéramos al principio de la sanidad universal que tanto ha perdido en los últimos años aquí en España!

1º día: A pesar de los pasillos llenos de gente, las luces típicas de neón, los profesionales vestidos de batas blancas, ... la sala donde trabaja Marianna 4 días a la semana **VOLUNTARIAMENTE**, parecía una especie de refugio:

flores en las ventanas, algún que otro pajarito, cuadros de sus pacientes agradecidos que hablan sin palabras mostrando el cambio interior...

Y ¡sobre todo las risas! Conclusión: las risas, tanto de Marianna como de las personas aquejadas del dolor, me enseñaban la importancia del estado del SHEN, y la risa produce endorfinas; las propias endorfinas del cuerpo repercuten en la mente y en consecuencia en la manera de llevar el dolor. Sin duda los resultados de los tratamientos están íntimamente ligados a la persona de Marianna. Me decía que siempre recuerda lo que la Maestra Pauline Sasaki le decía en un taller, que "...la risa cambia el estado interior de las personas...". En las pausas contaba un poco de las múltiples enfermedades que trataba:

Problemas músculo esqueléticos, migrañas y dolores de cabeza, fibromialgia, dolor neuropático con posibles trastornos comórbidos como trastornos del sueño, tras-

tornos del estado de ánimo o depresión, enfermedades endocrinológicas y auto inmunes, cáncer, amputaciones... todo lo que uno puede imaginarse y más.

**¿Cómo llega Marianna a contactar con este sitio?
¿Cómo llegan estas personas a esta salita donde trabaja Marianna?**

“Marianna se unió a la Clínica del Dolor hace 7 años, justo después de la introducción de counselling y acupuntura. En colaboración con otros profesionales voluntarios de Shiatsu han llegado a dar más de 1.200 sesiones de Shiatsu al año a cerca de 120 pacientes!

Los pacientes que vienen a la Clínica del dolor son examinados por el equipo de médicos, encabezado por los tres profesores de Anestesiología que dirigen la clínica: Prof. Vadaluka, Prof. Argyra y el Prof. Sifaka.

Todos reconocen, aprecian y agradecen enormemente los efectos del Shiatsu en condiciones crónicas de dolor. Han apoyado claramente el Shiatsu e invitaron a Marianna junto con otros representantes de la CAM

para presentar su trabajo en el Congreso anual de los Anestesiólogos en Grecia, e incluso al Simposio Internacional del Instituto Mundial del Dolor, que se celebró en 2013 en la isla de Kos (la isla donde Hipócrates vivió y trabajó). Junto con la medicación estándar, muchos de los pacientes son derivados a una de la CAM que se practica en la Clínica (por ejemplo: Acupuntura, Shiatsu, Reflexología) y/o para los psicoterapeutas.”

2º día: La lista de espera es larga, aunque no todos acuden a las citas. A veces falla el medio de transporte, otras el familiar del que dependen no puede venir. Una vez más se muestra que las condiciones de vida influyen irremediablemente en la aparición del dolor y de las enfermedades. ¡Y la vida en Grecia –lo que pude observar en estos pocos días– es aún más difícil que aquí en España! La situación política está marcada por los llamados “rescates” de la Troica, que realmente tiene muy mala reputación y es plenamente rechazado por la mayoría de la población. La consecuencia es obvia: la pobreza lleva a enfermar. La OMS (1) dice que “... que el elemento más favorecedor de enfermedades crónicas es la **pobreza...**”.

Vi también que las manos de Marianna se movían suavemente por el cuerpo. No faltaba nunca la cabeza, los hombros, el centro del pecho, el Hara, brazos y piernas y los puntos Ting, tampoco los canales del Bazo y de la Vesícula Biliar con su extenso recorrido sobre el cerebro. Más las zonas afectados por la enfermedad y el dolor.

¿Cuál es la diferencia de trabajar con Shiatsu en la consulta privada y dentro de este hospital?

Marianna: *“Trabajar en el hospital es considerablemente diferente a trabajar en una clínica privada, en lo que respecta de la situación socio-económica de las personas, la gravedad de su estado, la necesidad de aliviar los síntomas, junto con la tarea de investigar las causas de su condición, que en su mayoría son negados, descuidados y olvidados.*

Al mismo tiempo, los profesionales de la CAM tienen que colaborar con los médicos, que desconocen la teoría en la que cada CAM se basa y cómo es exactamente lo que se supone que funciona. Colaboran con los counsellors, con los demás profesionales de la CAM, así como el personal del hospital”.

3º día: Hay una parte de su manera de tratar y trabajar que se veía y la otra no. Espero que nos lo enseñe durante el Taller en Abril. Pero adivinaba algo que podría ser la conclusión y el resumen de esta semana en una frase: **“...Agua -o Qi- que se mueve, no se estanca ni se pudre...”** y como consecuencia no causa dolor.

En las pausas nos comíamos unas pitas con ingredientes vegetarianos, sabrosos y nutritivos. ¡Hacía falta!

Después de una visita breve en uno de los muchos museos de Atenas me di cuenta de que NO es lo mismo trabajar en Grecia donde en cualquier esquina se respira ¡aún! la presencia de los Dioses y Diosas, –ya muchas de ellas se dedicaban a la sanación–, que hacerlo en otras partes del mundo: Hemos oído de **Apolo**, inventor del arte de curar y médico de los dioses; **Artemisa**, que dio su nombre a una planta medicinal, protectora de mujeres y niños pero asimismo diosa de la muer-



Asclepio

te;... **Asclepios**, Dios de la medicina, su mujer, **Epíone**, calmaba el dolor, su hija **Higea** era el símbolo de la prevención, su hija **Panacea** era el símbolo del tratamiento, su hijo **Telesforo** era el símbolo de la convalecencia y sus hijos **Macaón** y **Podalirio** eran dioses protectores de los cirujanos. El centauro **Quirón**...

Sean las vibraciones que vienen de la antigüedad como las que se perciben en Grecia y que están todavía en el aire, sean las vibraciones del pronunciamiento de los nombres de los resonadores, sean notas musicales calmando el alma, sean pequeños susurros lleno de compasión y de amor, o las palmaditas suaves a la espalda, los abrazos que "...*Apapachan el alma...*" (Acarician el alma, expresión sudamericana), todos producen esta endorfinas que hacen que el dolor se lleve mejor – hasta su desaparición definitiva.

4º día: Este es el día en que un segundo Shiatsu-shi, Constandinos, participa. Él va a trabajar en la segunda tabla que se encuentra en la habitación: Los pacientes que son tratados simultáneamente ya han desarrollado una relación de mutuo apoyo entre sí. En cuanto a mi...

¡No me lo podía creer! Vino otro compañero y me han invitado a ayudar. Y me vino bien un poco de actividad. Porque yo estaba ahí sentado durante casi los tres días anteriores encima de un taburete como un monje contemplando, sin juzgar, preguntándome: ¿Cómo lo hace? ¿Qué técnicas usa? ¿Dispersa o tonifica? ¿Trabaja con las fascias? ¿O hace todo a la vez y algo más? No quiero revelar todo y me dejaré sorprender con todos los participantes durante el Taller.

Así que hicimos varias sesiones en un mano a mano o a cuatro manos. Nada fácil, porque había que ir en la misma dirección y con el mismo enfoque.



Y una vez más las puertas se abrían, venía una Profesora, Jefa del Departamento, la psicóloga y otros compañeros de la clínica, para intercambiar algo que solo pude adivinar (gracias a mi ignorancia del lenguaje, aunque ahí todo el mundo habla un inglés estupendo y 3 de los pacientes hablaban español). Venían nuevos pacientes para una entrevista, venían viejas caras para felicitar las Navidades y el Año Nuevo. Es la vida en un hospital.

¿Cómo se sienten los pacientes después de varios tratamientos?

¿Qué dicen? ¿Cómo reaccionan?

Marianna: *"La mayoría de las personas experimentan un alivio inmediato de los síntomas, pero puede tardar meses para que una mejora se estabilice. Esto depende de la voluntad de cambiar hábitos y de las condiciones de vida por las que pasan. "No estoy tan interesado en su dolor, estoy más interesado en el cambio de su vida". Marianna cita aquí lo que uno de sus profesores le dijo una vez.*

A la mayoría de la gente le gustaría seguir recibiendo Shiatsu el resto de su vida, que es bastante comprensible, pero imposible de que pase en la Clínica del Dolor. La mayoría de ellos ya han hablado con amigos o conocidos que padecen dolor crónico, de ir a la Clínica del Dolor y solicitarla derivación a los tratamientos de Shiatsu".

Y acercándose la noche celebramos mi estancia en el Hospital Aretéion con mucho agradecimiento y una comida exquisita acompañado de música. GRACIAS.

El sábado visitamos un sitio especial, un lugar que era oráculo, templo de sanación, purificación y sabiduría, dedicado a un hombre, un héroe de la mitología griega antigua, AMPHIARAOS, que gracias a sus dotes sanadoras fue elevado a ser Dios de la sanación. GRACIAS de nuevo. **¡Nos veremos en el TALLER!**

Rolando Geider



Shiatsu para condiciones de dolor crónico

Taller de APSE con Marianna Lazana

Madrid. 24, 25 y 26 de abril de 2015



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.

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 'Algós 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 a 21.00 h
Sábado de 09.30 a 14.00 h
y de 16.00 a 21.00 h
Domingo de 09.30 a 14.00 h

Precio del curso

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

Inscripción

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



Hay un momento en el cual descubro que la primavera ya ha llegado. Generalmente en invierno se me suelen “pegar” las sábanas y tengo ganas de quedarme 5 minutos más metido en la cama. De repente llega un día que me ocurre todo lo contrario, me despierto y necesito levantarme inmediatamente. “La primavera la sangre altera”, es un dicho popular que deja muy claro lo que ocurre en esta estación. Después de un invierno en el que hemos estado descansando y recogiendo energías por fin estamos preparados para emprender nuevos caminos, retos y oportunidades. En la naturaleza ocurre exactamente lo mismo, las semillas empiezan a crecer, las plantas vuelven a desplegar sus hojas y el color verde se hace más presente que nunca.

La primavera tiene que ver con “ponernos manos a la obra”, emprender un camino que nos lleve a nuestro objetivo, planificarlo bien y tener la paciencia suficiente para sortear las posibles dificultades que nos encontremos por el camino.

LA DIETA Y EL ELEMENTO MADERA

Según la Medicina Tradicional China y la macrobiótica el elemento madera y la primavera están relacionados con el hígado, la vesícula biliar, los tendones, las articulaciones, la vista, etc. La alimentación en este caso debe cuidar estos órganos, en general debe nutrirnos sin dejar-

Esto pasa en primavera y verano, cuando tenemos problemas de hígado y en momentos de la vida en los que el hígado esté más activo, como es el caso de la pubertad. Las mujeres conforme se van haciendo mayores deben también ir reduciendo la cantidad de cereal integral, y durante la menopausia es bueno escuchar al cuerpo y equilibrar el plato hasta que deje saciada.

Los mejores cereales por tanto en este caso son los más ligeros, de esta forma podremos ajustar mejor la cantidad. La cebada, el centeno, la quínoa y el arroz largo son algunos ejemplos que podemos tener en cuenta. Todos ellos son muy bajos en carbohidratos y por tanto son cereales muy suaves. De todos ellos destacar la cebada porque además ayuda a descargar grasas, fundamental en este momento para ayudar al hígado.

En este momento es bueno empezar a cocinar el cereal sin presión. Una buena manera y que reduce aún más la cantidad de carbohidratos es hervir el cereal en abundante agua hirviendo para luego colarlo. Así quedará mucho más ligero.

LEGUMBRES Y DERIVADOS

En primavera es muy importante empezar a reducir la cantidad de productos de origen animal, si es que los estáis tomando. Este tipo de alimentos suelen ser bas-

Alimentación de primavera

nos pesados, en este momento debemos actuar rápidos y con decisión, las comidas pesadas nos lo van a impedir y además nos harán sentir más impacientes y nos generarán rabia excesiva, la emoción que predomina en este elemento.

Este tipo de alimentación también vendrá muy bien para aquellas personas que quieran bajar de peso, lucir una piel más brillante y en general sentirse más sueltos y menos tensos.

Vamos a ver entonces qué pautas de alimentación debemos seguir en este momento para poder sentirnos mejor.

CEREALES INTEGRALES

Como vimos en los artículos anteriores, el cereal integral seguirá siendo el pilar de nuestra alimentación, debe estar presente en desayuno, comida y cena. Pero conforme vayan subiendo las temperaturas y notemos el calor es conveniente reducir la cantidad de cereal integral.

Si leéis algún libro antiguo de macrobiótica veréis que se recomienda tomar la mitad del plato como cereal integral. Esto se ha visto a lo largo de los años que no es recomendable de forma general, y que hay que escuchar el cuerpo y observar que hay momentos en los que comer algo menos de cereal es incluso muy recomendable.

tante ricos en grasas saturadas que bloquean al hígado rápidamente. Si queremos entonces nutrirnos con proteína lo deberemos hacer con alimentos de origen vegetal. En este aspecto las legumbres y sus derivados son la mejor opción.

En primavera podemos seguir tomando guisos de legumbres, pero es conveniente empezar a tomarlas de forma más ligera: en ensaladas, en patés de legumbres (como el hummus o el paté de lentejas), etc. Las mejores legumbres son una vez más las ligeras: lentejas verdes, lentejas rojas o guisantes son algunas opciones interesantes.

También está bien a partir de ahora consumir con más frecuencia los derivados de las legumbres, fundamentalmente el tofu y el tempeh. Podemos consumirlos ya en esta época con estilos de cocción más suaves, como salteados, macerados o a la plancha.

VERDURAS

En este momento del año la cantidad de verduras debe aumentar, y sobre todo las verduras verdes. De la misma forma que las hojas verdes aparecen en nuestro balcón y nuestros parques y en el campo, así debe ser de la misma manera con el plato de comida, bien verde.

Además de las verduras verdes son buenas las verduras que tienen energía ascendente: el puerro, el apio, las



cebollas y los ajos tiernos, las setas y los champiñones, los espárragos, la judías verdes, los guisantes, las habas,... todas ellas poseen este tipo de energía y curiosamente son los que crecen en primavera.

Podemos tomar estas verduras de diferentes formas: escaldadas, hervidas, salteadas, ... lo importante es que mantengan el color verde vivo. Disfrutar de lo que la naturaleza nos brinda en esta época es un gozo para el cuerpo!

FRUTAS

La primavera es un buen momento para empezar a aumentar la cantidad de fruta en nuestra dieta. En invierno habíamos reducido su variedad y cantidad, pero ahora ya aparecen frutas interesantes, sobre todo es bueno tomar las más ácidas.

Las fresas, las ciruelas, los nísperos, los albaricoques y las cerezas no deben faltar en nuestra mesa. Dependiendo de nuestra condición tomaremos más o menos cantidad. La mejor manera de saberlo es que si sentimos frío al rato de tomarlas es que es demasiado para nosotros y que debemos reducirlas.

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ACEITES

Conforme va llegando el calor, debemos ir reduciendo la

cantidad de grasa en la dieta. Esto no quiere decir que la quitemos por completo, pero sí que es importante no comer de la misma manera que lo estábamos haciendo en invierno.

Para la primavera os voy a recomendar una nueva alga: la venden seca en tiras verdes y se llama **wakame**. Es muy suave y se suele usar en sopas. Si no os gustan mucho las algas la podéis cortar con las tijeras en trozos muy finos y mezclarlas en la sopa con verduras y hojas verdes, así no la notaréis en absoluto.

Ya hemos comentado anteriormente que los alimentos de origen animal no son nada recomendables en primavera, pero si necesitáis consumirlos existen un tipo que tienen una energía de madera interesante: los bivalvos. Las almejas, los berberechos, las ostras, las navajas, etc. Si tenéis problemas de hígado os ayudarán también a mejorar su salud.

SABORES Y ESTILOS DE COCCIÓN

Los estilos de cocción para la primavera proporcionan ligereza y relajación: escaldado, hervido, vapor, salteado corto, etc. En el principio de la primavera seguiremos con alguna cocción de invierno ya que sigue haciendo frío y necesitamos mantener el calor, pero es importante ir introduciendo las cocciones mencionadas para ir

Crecer con la madera

“abriendo” el cuerpo al calor de la primavera.

Para tonificar la función del hígado es bueno utilizar alimentos y condimentos con sabores ácidos. Es bueno que este sabor ácido no sea extremo, como es el caso del vinagre de vino, por ejemplo. Es mejor utilizar como condimentos del plato por ejemplo el vinagre de manzana, el vinagre de arroz o unas gotas de naranja o de limón, por ejemplo.

Una buena forma de tomar ácido de buena calidad es con los encurtidos. Dentro de éstos son mejor los encurtidos en salmuera (chucrut, aceitunas...) que los encurtidos hechos con vinagre (pepinillos, cebollitas, etc.) Si nos apetecen éstos últimos os recomiendo que los pongáis unos minutos a remojo en agua para que pierdan el efecto ácido y no afecten a nuestro estómago.

OTROS ALIMENTOS:

ALGAS Y PRODUCTOS ANIMALES

Espero que después de los dos artículos anteriores os

Si seguís estos consejos vais a tener una primavera con menos resfriados, disminuirán los efectos de las alergias, conjuntivitis, etc. A nivel emocional, nos sentiremos pacientes, positivos y con energía para afrontar cualquier reto que nos planteemos en nuestra vida.

Agradece todos los días todo lo que se te ofrece y lo que tienes, vive con paz y armonía y serás muy feliz en primavera.

Daniel Mayor

Terapeuta Shiatsu socio de APSE

dani@smaca.cat

Director académico de ESMACA (Escuela de Macrobiótica de Catalunya).



Convocatorias*

Encuentros Tres Espacios

Del 17 al 19 de abril de 2015

Del 15 al 17 de mayo de 2015

Del 19 al 21 de junio de 2015

El enfoque de los tres espacios como hilo conductor para habitar con más plenitud nuestro espacio orgánico, ambiental y social. Aplicar principios y técnicas del Shiatsu para mejorar nuestro contacto con el entorno.

Viernes, sábado: prácticas de Shiatsu (intercambio entre participantes, supervisión), auto-tratamiento, meditación.

Domingo abrimos las puertas a otras personas e iniciativas festivas y culturales.

Horario: Desde viernes a partir de las 21.00 h hasta domingo por la tarde.

Precio: 120 € (hasta 5 participantes) 100 € (6 o más personas). Socios de apse o repetidores del encuentro un 10 % descuento. Incluye pensión y alojamiento Grupo reducido.

Reserva (con 3 días de antelación mínima)

Talamo, Escuela y alojamiento rural

www.talamo.es - talamo3@hotmail.es

09142 Cortiguera, Burgos - Tel. 608 624 926

Acupuntura aplicada al shiatsu

21 de marzo e 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

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

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

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, Acupunctores, 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-sanas

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

Shiatsu Tântrico y Diálogo con la sexualidad

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

Con Juan Gil y Susana Muñoz

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.

Precio: 250€ socios APSE / 270€ no socios

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

Monográfico Moxa y ventosas en la consulta de Shiatsu

23 y 24 de mayo de 2015

Con Marina De Franceschi

En este seminario vamos a profundizar el uso de la moxación con toda la consideración que se merece esta antigua y maravillosa técnica, escasamente utilizada en nuestras consultas de Shiatsu. Si quieres saber cómo se utiliza o simplemente la conoces pero quieres profundizar en ella, esta es una buena oportunidad. En medida menor pero más que conveniente, veremos cómo, cuándo y para qué podemos utilizar las ventosas.

El material de moxa y ventosas está a cargo de la organización, así como los apuntes.

Lugar: Donostia-San Sebastián, Tai Chi Chuan Eskola, (c. Campanario 10 bajo)

Horario: Sábado de 10 a 20h. Domingo de 10 a 14.30h

Precio: socios de Apse 175€ y no socios 190€.

Información e inscripciones: Marina

marina@shiatsueuskadi.com

Tel. 655 405 174 / 943 247 626

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30 - 29610 Ojén, Málaga

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

Monográfico "He acabado la formación. ¿Y ahora qué hago con tanta información?"

4 y 5 de julio de 2015

Con Brian Carling

El objetivo del seminario es integrar los conocimientos adquiridos durante la formación. Trabajaremos perfeccionando nuestras técnicas, nuestra actitud terapéutica y nuestra habilidad de dar distintos enfoques terapéuticos según las necesidades del receptor.

Precio: socios de Apse 175€ y no socios 190€.

Información e inscripciones: Marina

marina@shiatsueuskadi.com

Tel. 655 405 174 / 943 247 626

Escuela Europea de Shiatsu

Paseo del Nacimiento 30 - 29610 Ojén, Málaga

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



www.shiatsu-apse.es

**Entra en nuestra web,
no te lo puedes perder!**

**Novedades
Espots promocionales
Documentales
Convocatorias
y mucho más ...**



Sabes que es **AIRES?**

Quieres compartir
experiencias?
Aprender de los demás?

Hay movimiento en AIRE
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

svescola@gmail.com
www.santvincencescola.com

NEW

Centros simpatizantes

Centro de Shiatsu Xin Bao

shiatsuxinbao@yao.com
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 Vizcaína, 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

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

Escola de Shiatsu i Moviment



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



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



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



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

publicidad

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 facilites, serán incorporados a un fichero automatizado a los únicos fines de ofrecerte 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 57

Primavera 2015

Dirección de arte

Miquel Gleyal
miquel@mgcomunicacio.com

Maquetación e impresión

MgComunicación
www.mgcomunicacio.com

**Envío de información
y colaboraciones**

**NUEVO
MAIL**

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 coraje es fuerza al servicio del amor y de la consciencia. El coraje nos mueve porque creemos que aquello que queremos crear, cambiar, construir tiene sentido. Tiene tanto sentido que nos puede llevar a arrostrar nuestros miedos, a enfrentar dragones internos y externos, y partir en un viaje del cual regresaremos completamente transformados, bien porque hayamos logrado encarnar el anhelo que nos llevó a partir, bien porque tras la aparente derrota, habremos aprendido algo nuevo que nos llevará a ver con ojos distintos a la vida, a los demás y a nosotros mismos.

Àlex Rovira

**Shi
at
su**
publicación