



Concepciones difíciles
Marina De Franceschi

Invitación a la
XVIII Asamblea Apse

Shi
at
su
publicación

NUMERO 58
VERANO 2015
EJEMPLAR GRATUITO



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

www.shiatsu-apse.org

contenido n58

02	Editorial
03	MTC y Shiatsu Concepciones difíciles Marina De Franceschi
05	Shiatsu en casa El espíritu de Epione nos trae semillas Sharon Farley
10	Reflexiones Viviendo el Taller de Apse Arantza Manciles y Pedro Fernandez Jabalera
12	La experiencia del Shiatsu Shiatsu y flores de Bach Lorena Higuero y Vanessa Ricchini
14	Con otros ojos Kobido, beneficios terapéuticos y estéticos Melina Casadei
14	Biblioteca "Caminando con Ki" Imma Bonet
16	La Fes al día Noticias de la Fes Brian Carling
18	Nutre-TE El Fuego Pura Expansión Daniel Mayor
20	Apse informa XVIII Asamblea
22	Convocatorias
24	Nuestras Escuelas

Shi
at
su
publicación



La vida de una asociación se mide por el nivel de actividad, de interés y de participación asociativa de sus componentes. En el caso de una asociación de corte profesional, también se valora su utilidad por la capacidad de esa asociación para ser el motor de la actualización profesional de sus socios y socias.

La finalidad tanto del Taller anual de Apse, ofrecido generalmente en cada primavera, como de los talleres que se incluyen en nuestra Asamblea General Anual, son fundamentalmente por el citado motivo de ponernos al día, de actualizar y revisarnos profesionalmente. Aparte de esa motivación existe el agradable hecho de los encuentros o reencuentros con compañeros y compañeras de la profesión o aprendizaje, en esos eventos.

Desafortunadamente esos eventos tan importantes para la existencia de nuestra Asociación, y tan cuidadosamente preparados por quienes tienen la responsabilidad de hacerlo año tras año, no se ven aparejada, en la mayoría de los casos, con la asistencia deseable y necesaria. La escasez de asistentes tanto a las últimas Asambleas como a los Talleres anuales, en relación con el número de socios, no llega a ser comprensible en ningún caso.

En bastantes organizaciones de índole profesional y terapéutica el nivel de ACTUALIZACIÓN profesional es muy valorado, y se incluye en el currículum personal existente en los archivos de la asociación a fin de que los posibles clientes accedan a esa información, facilitándoles la decisión sobre qué practicante quiere que le trate.. En otros casos es obligatorio para mantener el estatus de socio profesional, haber realizado con la Asociación las correspondientes actualizaciones periódicas, ...criterio que yo comparto.

Este reciclaje se considera una garantía de cualificación tanto para el profesional, como de cara al cliente, así como también para reforzar el papel y la credibilidad de la Asociación. Así que está ideado y funcionando para que ganen todas las partes.

Te animamos encarecidamente a que asistas a la próxima Asamblea de la Apse en Septiembre, y que prestes atención y acudas a los eventos formativos.

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

Concepciones difíciles, Concepciones imposibles

Algunas consideraciones sobre
los casos de infertilidad en la consulta



Beata Beatrix- Dante Gabriel Rossetti

Por lo menos una vez en la vida toda mujer desea profundamente que el pájaro incendiado de la maternidad deje en su vientre la semilla de “lo que no tiene nombre, lo que es raíz y no ha advenido al aire”. Y cuando esto ocurre, ella conecta con lo más hondo de su ser, y eso es para siempre. No importa lo que hará con su deseo, si tendrá hij@s o no los tendrá, si renunciará a ell@s o se entregará completamente, o si lo hará con perplejidad, con temor o con frustración ...

Desde siempre, la mujer infértil o estéril ha sido marginada y señalada con la letra escarlata de la vergüenza. Hoy en día ya no es así, y sin embargo son las mismas mujeres (y en parte algunos hombres) las que se auto condenan y culpabilizan internamente por no haber podido tener descendencia natural. Una situación que en la consulta de Shiatsu puede presentarse cada vez más frecuentemente.

Se habla de **esterilidad primaria** cuando, por razones fisiológicas, la persona termina su vida fértil sin hijos. Si la esterilidad se presenta cuando ya se han tenido hijos, se le llama esterilidad secundaria. Las principales causas de la esterilidad, según la medicina occidental, son: factores relacionados con el aparato reproductor y neuroendocrino, secuelas de enfermedades de transmisión sexual, complicaciones del parto y el aborto, deficiencias alimenticias y –añadidos recientemente– también los hábitos de vida (estrés, alcoholismo, tabaquismo, etc.).

Cuando una mujer (y en medida muchísimo menor un hombre) llega a la consulta porque quiere quedarse embarazada pero no puede –con hijos anteriores o no–, habrá pasado los últimos años por todos los tratamientos que la tecnología médica relacionada a estos tipos de problemas ha desarrollado: Inducción Ovárica (IO)

en caso de anovulación, con inyección de hormonas por ciclos; Inseminación Artificial (IA) de donante o de la pareja, que es la introducción de semen en el cuello del útero; Reproducción Asistida o Fertilización en Vitro (FIV), es decir, fertilización del óvulo por los espermatozoides en un medio artificial como es el laboratorio. Para la FIV, en primer lugar se deben estimular los ovarios por medio de hormonas para extraer, a continuación, los óvulos; se fecundan éstos y, a continuación, se implantan en el útero. Tanto los óvulos como los espermatozoides pueden ser o no de donantes, con lo cual en el primer caso la cuestión se complica más desde un punto de vista energético.

En la consulta, nos encontramos con una mujer que en la gran mayoría de los casos ha pasado sin éxito por uno o más de estos procesos. Ha sido un recorrido largo y sufrido, de esperanzas y decepciones, de someter al cuerpo y al ciclo a observación médica, estudio e intervención hormonal; nos contará que las hormonas inducidas le provocaban una sensación de malestar corporal e incluso de depresión; que las continuas analíticas y reconocimientos le agotaban; que se sentía usada y desesperada. Y que los abortos, a veces repetidos en un año, habrían agravado su situación tanto física como emocionalmente. En la gran mayoría de los casos, la mujer y su pareja no habrían podido elaborar el duelo del aborto ya que el objetivo de la terapia de reproducción asistida iba quemando y engullendo los tiempos. El dolor y la angustia se han ido acumulando.

Frente a esta situación, lo más urgente es relajar, calmar, dar confianza. Con dar confianza no me refiero a que un día esta mujer vaya a poder concebir, sino, más bien, a romper el círculo obsesivo de la idea de “tener un hijo” como único sentido de nuestra propia vida. Cuando hablo, pues, de restablecer la confianza, hablo de confianza y entrega a la vida tal como es.

No debemos olvidar que el arquetipo materno en la mujer y en el hombre tiene una fuerza primordial y su poder va más allá de las fronteras culturales e ideológicas pues está anclado en el poder del cuerpo y de la especie. Estamos hablando por tanto de algo incontrolable e irracional. Por eso mismo, en la sociedad patriarcal en que seguimos viviendo, se han desarrollado y se desarrollaron un conjunto de reglas, conductas, cultos, controles legales y técnicos para, de alguna manera, mantener bajo cerco y vigilancia a la maternidad. La maternidad es una realidad silenciada en las guerras y los tratados de paz, en la explotación y en los imperialismos, una realidad que demuestra, aún hoy en día, que el poder reproductor de la mujer sigue bajo control del hombre: obstetricia, ginecología, fertilidad, experimentos reproductivos extrauterinos... y todo esto con el consentimiento de la gran mayoría de las mujeres.

Hemos introyectado de forma inconsciente y atávica que la madre como mujer es benéfica, pura, asexual y nutricia y que la potencialidad física de la maternidad es su único destino y justificación de vida. Esta idea sigue funcionando a nivel profundo aunque aparentemente las cosas parecen haber cambiado. Cuando una ejecuti-

va de 40 años despierta de su sueño de omnipotencia en el mundo del poder de los hombres y descubre que quiere tener un hijo, lo hace siguiendo la llamada abismal de lo maternal que le empujará a buscar un hijo por encima de su cuerpo, sus ritmos, su pareja (si la hay), y actuando como si tuviese que sacarse un master en la universidad más prestigiosa del planeta. Con alta probabilidad de entrar luego, si lo consigue, en una larga y peligrosa depresión en los primeros años de vida del bebé, abrumada por el cambio radical que la nueva situación ha provocado con respecto a su vida anterior.

Por eso mismo, reconducir a nuestra paciente dentro los lindes del espacio global y polifacético de su vida, para que retome contacto consigo misma, con su propio cuerpo (no solo con el cuerpo procreador), con su salud, sus límites y su placer, es la tarea más importante y más ardua. Le propondremos un camino en que el cuerpo no sea sólo el cuerpo manipulado y medicado para un fin determinado, sino la posibilidad de libertad del cuerpo en su expresión más global: sensación, emoción, dolor y placer. Lo materno también está ahí. El cuerpo de la mujer está muy marcado por los ciclos y el sentido del ritmo puede ser un buen aliado. Si hablamos de ritmo, hablamos de menstruación. Trabajar con la mujer en Shiatsu a través de su ciclo menstrual puede ayudarle a devolverse a sí misma el placer de vivir en un cuerpo femenino. Es una tarea ardua, en el caso de una mujer con el recorrido antes mencionado, porque parece ser que la percepción de su estado se ha reducido a dos variantes: estoy embarazada o no estoy embarazada. En cambio, el ciclo menstrual ofrece más posibilidades, influyendo en lo emocional con sus ricas variaciones de humor y auto percepción.

Desde la medicina China, existen tratamientos específicos para la infertilidad. Podemos aclarar patrones de desarmonía a través de los Ocho Principios, podemos trabajar a través de los Vasos Maravillosos; en muchos casos, debemos aplicar moxibustión. Debemos cuidar la alimentación, ya que hoy en día muchos alimentos contienen exoestrógenos o disruptores endocrinos y con ello traen graves consecuencias sobre el sistema endocrino. Es fundamental tener claro el diagnóstico energético para saber cuáles son los meridianos y Órganos implicados y las sustancias vitales que hemos de fortalecer. Esto no da la garantía de un resultado, ya que el factor Shen (el factor emocional, a veces decisiones inconscientes que tienen que ver con el sistema familiar trigeracional) puede imponerse por encima de todo. A pesar de este importante factor inconsciente que hemos de respetar, debemos ser capaces de hacer un diagnóstico. Sin embargo, es muy desaconsejable hacer hincapié en ello hablando con la paciente. Esto podría funcionar como un boicot de cara a ese camino hacia el propio cuerpo que queremos impulsar, y colocaría la sesión de Shiatsu en el mismo plano que una consulta con el ginecólogo a fin de “arreglar lo que falta”. La maternidad y la paternidad deberían ser cuestiones relativas a la abundancia y no a la carencia.

Marina De Franceschi
Terapeuta y profesora de Shiatsu
marina@shiatsueuskadi.com



El espíritu de Epione nos trae semillas...

Durante mi experiencia en la Federación Europea de Shiatsu he conocido a mucha gente maravillosa, y nadie cumple más con esta descripción que Marianna Lazana. En su presencia sientes la calma del cielo, y en su sonrisa el calor del sol. Fue un placer estar con ella otra vez y compartir parte de sus conocimientos en el taller anual de APSE. Los ingresos económicos que Marianna ha ganado en este taller los destinará para contribuir a una futura investigación.

En el pasado número pudisteis leer sobre la experiencia de Rolando Geider en Grecia. En éste, aparte de comentar sobre el taller, encontrareis la redacción de una entrevista con Marianna. Completan este artículo los textos de Arantza y de Pedro, dos de los compañer@s asistentes, quienes generosamente han querido compartir sus reflexiones y vivencias sobre el mismo. El taller se abrió con el hermoso Sutra , basado en "El Milagro De La Conciencia" de Thich Nhat Hanh, el cual podéis encontrar en la contraportada de la revista.

Marianna Lazana comenzó su formación en Shiatsu hace 22 años con algunos cursos cortos y talleres que aparecieron esporádicamente en su ciudad natal de Atenas. Luego, con la apertura de la primera escuela de Shiatsu, se inscribió y fue una de los primeros practicantes plenamente formados de la promoción de 1997.

En 2008 se acercó a la Clínica del Dolor en el Hospital Universitario de Areteion, pues había oído que algunos pacientes crónicos ya estaban recibiendo

tratamientos de terapias alternativas. La suerte le acompañó cuando, en aquel momento, uno de los acupunctores tuvo que abandonar el programa, y Marianna obtuvo el permiso para comenzar el tratamiento de sus pacientes. Ella comenzó viendo unos pocos, luego creaba un equipo de hasta 4 personas. Tienen ahora una sala en el hospital, la cual se comparte con el traqueteo de las máquinas que imprimen las prescripciones médicas. Trabajan lado a lado en dos mesas, tratando de 10 a 14 pacientes por día, y manteniendo meticulosamente las notas sobre el tratamiento y la progresión de cada paciente.

No sólo es un logro maravilloso haber llevado el Shiatsu al ámbito de un tratamiento médico, donde el publico puede recibirlo gratis, sino que este logro se vuelve más maravilloso cuando te das cuenta de que cada sesión se hace de forma voluntaria.

"A veces los pacientes nos traen galletas hechas en casa o algo así", dice Mariana, "pero nos sentimos felices con el hecho de saber que nuestro trabajo está ayudando al Shiatsu a convertirse en parte de los servicios médicos que se ofrecen en Grecia. Al principio dije, vaya, tal vez en 20 años estaremos pagados ... así que ahora sólo quedan 13 años más que esperar!!".

Le pregunté a Marianna por la rutina del día a día en la clínica, y me dijo: "Trabajar en la misma habitación que tus colegas ofrece un ambiente de mucho apoyo. A menudo nos intercambiamos los pacientes que estamos trabajando, a veces durante la misma sesión ya veces puede ser incluso cuatro manos que trabajan a la vez en la misma persona!".

P-¿A quién se trata ahí?

R- "Las personas con condiciones de dolor crónico, que se define como el dolor que ha durado más de 3-6 meses en una base diaria. A menudo es muy a largo plazo, hasta 40 años en el caso de una mujer cuyo dolor de espalda comenzó después de dar a luz a su primer hijo. Los pacientes visitan la clínica y son evaluados por los médicos. Ellos tratan terapias con bases médicas o medicamentos primero y luego se les da la opción de probar terapias alternativas. Desde que los tratamientos alternativos han comenzado, más personas con problemas de corto plazo vienen. Con los problemas económicos ha aumentado el número de personas que vienen a los tratamientos, puesto que es gratuito. Como resultado, el rango de edad de los pacientes es más diverso. Esto también proporciona un beneficio económico nacional agregado pues, a veces, los pacientes son capaces de volver a trabajar antes de la fecha prevista".

Aparte del Shiatsu, también pueden recibir acupuntura y reflexología en la clínica. El método de tratamiento alternativo se decide por consulta entre médicos y pacientes. El equipo ha decidido que todos los tratamientos alternativos no deben ser recibidos al mismo tiempo para evaluar mejor el efecto de cada uno.

P-¿Qué condiciones son las que responden mejor y peor al Shiatsu?

R- "Aunque el dolor de espalda superior responde bien, no está claro cuales de las condiciones responden mejor. En realidad, no importa cómo de graves sean los síntomas si los síndromes son más simples. Los que tienen menos niveles responden mejor. Las más difíciles son las condiciones con complicaciones psicológicas, y los casos neuropáticos y la fibromialgia. Es por eso que consiguen tratamientos de terapias alternativas. En general, vemos los resultados más importantes con las condiciones primarias y comorbilidades".

Marianna puede valorar lo bien que alguien va a

responder a los tratamientos de Shiatsu o no, por el estado de su nivel de Shen. "En griego la palabra utilizada para enfermedad significa la falta de poder o ningún poder. Tiene que existir una relación terapéutica para empoderarles, lo que se hace complicado, dado que también estamos en una gran institución que quita el poder de las personas por su propia naturaleza. La relación terapéutica es muy diferente a la que existe en diferentes escenarios, son mucho más impotentes que los pacientes que vienen a la consulta particular de Shiatsu, que toman su propia decisión de venir y que son capaces de pagar, en este contexto en el que eres el empleado, por lo cual ellos mantienen el poder. La gente que viene al hospital ya ha aceptado que no tienen ningún poder, más se encuentran rodeados por los profesionales de bata blanca que lo saben todo acerca de ellos y les prescriben medicamentos de los que no saben nada. Casi están obligados a recibir el tratamiento de Shiatsu. No son reacios a recibirlo, pero en el proceso de tratarlos es necesario devolverles el poder, para 're-empoderarles'".

P-¿Has desarrollado nuevas técnicas para hacer frente a problemas específicos?

R- "Hemos tenido que adaptar las técnicas a las circunstancias en el hospital, específicamente para trabajar en una mesa en lugar del futón, y para las personas que usan ropa normal, no ropa cómoda. Además, aquí trabajamos con patologías graves, lo que nos ha obligado a estar muy atentos porque los pacientes suelen ser más mayores que la gente que vemos en la práctica particular y tienen dolores graves. Muchas técnicas fueron abandonadas, ya que no eran seguras para todos. A veces no quieres mover demasiado a la persona en las zonas afectadas, por ejemplo, la cabeza si hay dolor de espalda superior. Trabajamos sobre todo con la técnica muy característica de la presión perpendicular y casi nada más, pero manteniendo la misma esencia de la técnica Shiatsu. Son los aspectos no visibles de Shiatsu, como la proyección de Qi y la intención, las cuales se han convertido en las herramientas técnicas que deben desarrollarse y amplificar, mientras otras cosas, como las rotaciones y movilizaciones, están simplificados. Deben adaptar el uso de su propio Qi.

Algunas personas ven al Shiatsu como un analgésico y los practicantes tienen que educarles para que tomen el control y la responsabilidad. A veces el dolor se convierte en un tema secundario para ellos y están obligados a examinar sus propios estilos de vida. Por la toma de decisiones se empoderan a sí mismos".

P- Debes haber visto muchos cambios en el desarrollo de este proyecto.

R- "Sí, lo más frecuente es que la gente dice que es la ayuda que se nota que recibe, no sólo para su dolor, sino en cuanto a su actitud hacia la vida en general. Hablan sobre el amor y el afecto que reciben a través del tacto y la forma que calma su corazón y alma. Hablan de los terapeutas sonriendo y esto les ayuda a olvidar sus problemas, y luego ven lo poco importante que son



algunas de sus preocupaciones. Parece que para algunas personas tiene un efecto general en su vida, en sus relaciones con los amigos y la familia, se sienten que pueden alejarse de las circunstancias negativas que les afectan. Esto es un apoyo mutuo por nuestro trabajo por que recibimos las buenas reacciones.

Nos cuentan sus secretos también, cosas que nunca podrían haber hablado con alguien más, a veces de los síntomas de abuso, que se correlaciona fuertemente con el dolor. El luto de un compañero perdido, por ejemplo. Las mujeres mayores que son las cuidadoras de los maridos enfermos, quienes no pueden moverse. Y ellas están preparadas para la pérdida que sufrirán cuando la pareja muera, quieren ser libres del procedimiento cansado de cuidar, pero aman a sus parejas también. Recibir el Shiatsu ayuda a aquellas personas no sólo técnicamente, sino que tienen un espacio para relajarse donde alguien les toca con cuidado, y les escucha también, e incluso les hace reírse, cuando no hay otra risa ninguna en sus vidas.”

A veces los pacientes se preocupan porque podrían tener que dejar de recibir el Shiatsu. El equipo de Marianna tiene que trabajar en estrategias para que el final del tratamiento no se perciba cómo un castigo. Ellos no quieren perder la relación cercana con el practicante.

Los pacientes reciben el respeto positiva e incondicional, todo depende de lo que sucede dentro de la

relación terapéutica. Esto es también lo más difícil de enseñar a los estudiantes. Marianna da la supervisión regularmente a sus colegas y también tienen la supervisión regular de los compañeros dentro del equipo. “El aspecto de supervisión es imprescindible y en general es algo que falta en nuestra profesión. En parte, esto tiene que ver con las técnicas, pero lo más difícil es la relación terapéutica, algo que no puede ser evaluado por el intercambio de notas de casos clínicos. La mejor supervisión se recibe de un profesional con mucha experiencia”.

La profesionalidad que muestra Marianna es notable, su experiencia de trabajar en un entorno hospitalario occidental ha dado forma a su lenguaje y comportamiento, sin embargo, lo mezcla perfectamente con su práctica de la medicina tradicional china.

P-¿Cómo ha repercutido este proyecto en la actitud de los profesionales de la medicina hacia el Shiatsu?

R- “Ellos confían más en las terapias alternativas después de haber visto los resultados de este proyecto. Hay sentimientos conflictivos: por un lado, que desesperadamente quieren ayudar a sus pacientes, pero por otro lado, e sienten un poco amenazados por el éxito que este proyecto está demostrando. Si Shiatsu es un éxito con los casos desesperados, después se preguntan ¿qué pasara con nosotros? Una vez un médico dijo que cuando el 50% de los casos se curen por el Shiatsu ellos pasarán a ser obsoletos!

Muchos médicos han recibido Shiatsu por sus propios problemas en la clínica, algunos para las condiciones reales y otros sólo por la experiencia. Después de que Marianna fuera invitada a presentar la información en un Congreso Médico Profesional, algunos médicos se pusieron en contacto con ella y, como resultado, se le pidió dar Shiatsu en otro hospital, en una clínica de problemas músculo esqueléticos. Ahora practican Shiatsu ahí también un día a la semana.

Las enfermeras y otros profesionales de la medicina también vienen para recibir tratamiento. Una enfermera de cirugía, después de haber recibido alrededor de 5 tratamientos de Shiatsu y beneficiar de ellos, dejó de venir. Resulta que los colegas se burlaban de ella. Así, a pesar de los éxitos, todavía estamos trabajando en contra de los prejuicios".

P-¿Qué esperas lograr en el futuro?

R- "Impartir la formación de los profesionales de la medicina en el Shiatsu, médicos, enfermeras, doulas. También queremos producir una investigación adecuada, aunque reconocemos que hay dificultades con la metodología. Nos gustaría ver los resultados respetados por profesionales de la medicina, aunque esto es difícil, ya que hay un procedimiento establecido, como las pruebas de doble ciego. "

De la investigación que ya se ha hecho, Marianna y su equipo han conseguido excelentes resultados. Se puede encontrar el informe en la página web de APSE en: www.shiatsu-apse.es/wp-content/uploads/Investigacio_Dolor_Shiatsu-Grecia.pdf

En su artículo presentado en Congreso de Shiatsu en Kiental de 2014, destaca que:

'Hasta ahora, nuestro equipo de Shiatsu ha recibido aproximadamente 400 pacientes externos, 80 hombres y 320 mujeres, de edades entre 21 y 91, con una media de 54 años. Desde el punto de vista de la medicina tradicional china, los patrones más comunes de falta de armonía son:

Patologías hepáticas, tales como el estancamiento de Qi de Hígado o estancamiento de la sangre del Hígado (por lo general una Insuficiencia de Sangre del Hígado subyacente); Patologías renales, tales como deficiencia del Riñón o Insuficiencia de Yin del Riñón. La Insuficiencia de Yin es muy frecuente, sobre todo en las personas mayores, pero también es común en los jóvenes, en aquellos que recibieron radioterapia en el pasado o aquellos pacientes con trastornos auto inmunes.

Los resultados de Shiatsu son a veces impresionantes a la hora de reducir la intensidad del dolor, así como otros síntomas. En los síndromes de dolor crónico, la reducción de la intensidad del dolor en dos puntos en una escala de diez puntos se considera un buen resultado, mientras que la reducción de la intensidad del dolor en un 50% se considera un resultado excelente.

En un estudio que realizamos sobre los resultados de Shiatsu en 22 pacientes que no recibieron o suspendieron la medicación estándar y que recibieron de 10 a 53 sesiones de Shiatsu, tuvimos los siguientes resultados: cinco pacientes (23%) señalaron ningún dolor y doce pacientes (54%) tuvieron al menos 50% de reducción de dolor al final del tratamiento. Por otra parte, el 90% de los pacientes tuvo un efecto beneficioso sobre la calidad del sueño y el 65% informó de la mejora de otras comorbilidades.

Una pregunta que estamos procurando responder es por qué algunos pacientes tienen buenos resultados con el Shiatsu, mientras que otros en una situación similar (desde el punto de vista de un diagnóstico médico occidental o un diagnóstico MTC / Shiatsu) no les va tan bien. Esta pregunta nos ha llevado a considerar y explorar la cuestión de cómo las personas se ven a sí mismas y a su enfermedad.'

En el taller de APSE en Cercedilla, Madrid.

Al observar a Marianna trabajar, es evidente que la practica le ha formado un estilo específico. Primero, estar en camilla fue algo nuevo para muchos de los participantes, a algunos les aportó la oportunidad de salvar a sus rodillas. Para Marianna, haciendo de 8 a 11 tratamientos por día, es la única manera en que se puede cumplir tanto esfuerzo. A pesar de la diferencia, nos saltamos a aceptar la experiencia de probar algo nuevo.

Nos cuenta Marianna que en casos de síntomas intensivos dentro de síndromes complicados, hay que tratar las dos cosas. Claro, las manifestaciones de los síntomas son tan intensas que el paciente no tiene tiempo para esperar que se arregle el síndrome, pero sin mejorar el síndrome los síntomas nunca desaparecerán. El diagnóstico forma el marco de referencia, lo cual Marianna hace con un escaneo energético del cuerpo a través del Hara.

Elige primero las zonas mas Jitsu para soltarlas, trabajándoles con un toque rapidísimo y constante. Prefiere trabajar rápido más que fuertemente, pero todo siempre esta impulsado desde su Hara. Incluso sentada vemos como todo su cuerpo se mueve desde los pies al mismo ritmo que los dedos de la mano, los cuales bailan encima del cuerpo del receptor, dejándose llevar por el camino que le llama la atención. Siempre incluye la espalda, los puntos Shu y los de Hua Tuo Jiaji.

Marianna mantiene el trabajo menos dinámico que lo que solemos aplicar en el Shiatsu. Intenta estirar el meridiano sin estirar el cuerpo. Mueve la cabeza lo mínimo posible. Si un punto resulta muy doloroso, deja de trabajarlo y busca nudos mas lejos del centro del dolor. Se limita a músculo y meridiano, casi no moviliza el cuerpo ni hace las rotaciones de los cuales estamos tan acostumbra-



dos. La técnica tiene sentido, las personas que sufren dolor crónico se protegen mucho. Su primera preocupación es su seguridad.

A pesar de todo lo que nos muestra y nos cuenta Marianna, muchos encontramos difícil reducir nuestra forma de trabajar a algo más sutil, más simple. Estamos fuera de nuestra zona de confort. Tenemos que mirar más adentro, no solo de nosotros mismos sino del receptor también. Ya no podemos depender de nuestro abanico de técnicas más físicas. Marianna es consciente que es un paso difícil, y nos dice que viene para dejarnos con semillas y que somos nosotros que decidiremos cuando es el momento, cuando estén las condiciones correctas en que se pueden florecer.

A veces los participantes le preguntan, “¿porqué has tocado ahí?” o “¿Estás abriendo el Chong Mai?” y Marianna responde, “No se”. Su trabajo viene de una conexión profunda con el ser con quien está, se mueve para responder a lo que le pide el cuerpo que está debajo de sus manos. Claro que hace sus observaciones y comparaciones, pero intenta no pensar demasiado, sino responder de la manera más sincera posible. Se deja llevar por el camino al que el cuerpo le conduce. Con los reflejos del dolor de los pacientes que sienta dentro de sí misma, se enfoca en estas zonas de su propio cuerpo y les anima a ‘sanarse’ energéticamente. Ahí dirige su intención, a lo que es la destilación de la esencia pura del Shiatsu.

Durante las sesiones, está siempre consciente de las zonas prohibidas, las que caen en las áreas íntimas de la persona. Nos informa que hay mucha gente a quienes su dolor está muy vinculado a abusos, a veces abusos sexuales. Nos recuerda varias veces a lo largo del taller que hay que evitar estas zonas con un margen considerable. Aunque que los meridianos puedan transcurrir por ahí, no se trabaja por ser sensible a las memorias de traumas que se puede despertar. Como es evidente por el estado de la persona, su situación le ha dejado sin poder personal, y entrar en estas zonas puede resultar en otra ejemplo de la pérdida de su poder, el cual debemos intentar devolverle.

Marianna nos cuenta que su maestra, Pauline Sasaki, le había aconsejado que una sesión debe ser parecida a otra, y así el receptor puede confiar, ya que sabe lo que va a suceder. Con la confianza establecida, no se enfoca en que le ocurre en el exterior, sino mira hacia a los procesos revelados en el interior.

Marianna tiene el concepto de que somos como transmisores de las ondas de la radio, pero que pueden transmitir y recibir; durante la sesión se puede cambiar de un estado a otro, ahora observando a toda la información clásica de la MTC – color, olor, piel – luego enfocando en las pensamientos y sensaciones que le llegan, las sombras de los síntomas de los pacientes. Podría aclarar estas sensaciones preguntando al paciente que está

sintiendo, pero le interesa más intentar hacerle desaparecer el dolor de estas sombras dentro de su propio cuerpo, y ver si desaparece también dentro del receptor. Entonces llega el momento de preguntar, y así aclarar su hipótesis. Su objetivo es que todo tiene que fluir y ocurrir intuitivamente.

En el corazón de su trabajo, Marianna tiene el respeto incondicional, una practica bien desarrollada por Carl Rogers, fundador del enfoque humanista en la psicología. Alguien le pregunta si habla con los pacientes mientras trabaja, y Marianna responde que se considera el habla como otra forma de Shiatsu. Muchas veces hablan en términos muy negativos, y esto le da la oportunidad de intentar cambiar las palabras por otras mas positivas mientras va trabajando en el meridiano. Escucha atentamente mientras los dedos mueven, cuando hablan los pacientes puede que surjan cosas en el meridiano que puede entonces seguir trabajando. A veces cuentan cosas muy traumáticas, en estos momentos deja de mover la mano y simplemente se queda con el contacto. No les aconseja nada, solo les da aceptación, congruencia. Su papel solo es estar a su lado y acompañarle. Son ellos que deciden, y ahí empiezan a volver a su poder.

Sharon Farley

vicepresidencia@shiatsu-apse.org

Viviendo el taller de Apse



Reflexiones tras seminario

Un caballo galopa velozmente, pues por lo visto el hombre que lo monta se dirige a algún lugar importante. Otro hombre al borde del camino le grita: “¿Adónde vas?”, y el individuo contesta: “¡No lo sé! Pregúntaselo al caballo”.

Vivimos en una sociedad dónde nos están quitando constantemente nuestro poder. Para la Medicina China, el Corazón representa al Emperador/Emperatriz, cuyo cometido es gobernar el reino personal de cada uno, apoyándose en los restantes Zang Fu. Pero cuando esto no sucede así, y el gobierno del reino personal es ejercido por otro Zang Fu, surge la enfermedad, y con ello, la pérdida de poder. En Grecia, se define al “pacien-

te” (ασθενής), como el que no tiene fuerza o poder. Es por ello, que nuestras sesiones de Shiatsu deben ir destinadas a empoderar al enfermo, apoyándole y siguiéndolo en su propio camino, para que pueda recuperar su centro o “trono”.

En las sesiones de Shiatsu, el poder de la intención cobra una importancia suprema, así como la idea de Interser: “todos somos uno”. Y como recomendaba Marianna, debemos centrarnos en la persona, y no tanto en el dolor. Toda experiencia del pasado, tiene su razón de ser: “Si pudiese borrar todos los errores de mi pasado, estaría borrando toda la sabiduría de mi presente”.

Pedro Fdez Jabalera

www.shensations.es

Participar en el taller sobre dolor crónico

Fue un verdadero placer!!! Y os tengo que confesar, que cuando decidí ir, no me percaté de que era el curso anual que organiza Apse, y ésta fue mi primera y gratísima sorpresa, así, tomé contacto por primera vez con sus socias y el sentimiento de proyecto y comunidad de shiatsusis.

Soy alumna de 4º curso y mi segunda gratísima sorpresa es encontrarme rodeada de tantas maravillosas profesionales que ya se dedican a lo que yo aspiro. Este era mi primer taller fuera de la escuela. Muy enriquecedor. GRACIAS a todas.

Lo primero que diría es que Marianna es un amor y que eso ya cura. Empatiza fácil, conecta, y a la vez es firme y segura.

Nos decía que es importante centrarse en la persona, no en el dolor. Que la relación terapéutica tanto a los niveles verbales como no verbales inspira y apoya a los receptores para que hagan los cambios en su vida que necesitan hacer. Una de las herramientas es devolverles en positivo lo que ellos cuentan en negativo.

Saltando a otro aspecto comentaros que siempre trabaja en camilla y sin utilizar apenas estiramientos y movilizaciones dado el estado de los receptores. Y valora en positivo esta circunstancia con estos conceptos:

Camilla = receptor en el centro del universo

Suelo = yo por encima de ellos.

Más cosas que a mí me interesaron..... “Cuando hacemos Shiatsu estamos en un solo campo energético y así podemos sentir lo que está sintiendo la otra persona. Es crucial el aspecto de que yo sano esta sensación en mí misma y entonces sano el campo energético. Llevo el campo energético al cuerpo físico, lo comprimo”. Su recomendación es hacer un ejercicio de conciencia plena o meditación una hora al día para estar entrenados para esto.

También nos contó, “En la primera sesión a veces solo movilizo el jitsu porque es tan intenso el dolor que todo está muy jitsu y aliviar es lo más importante para que vuelvan. En esta primera sesión es más importante desarrollar un contrato terapéutico bueno y sobre todo quiero que ellas incluyan en el contrato: “EL DOLOR PUEDE LLEGAR ALIVIARSE”. Y a mí me encantaría transmitir. “EL DOLOR PUEDE LLEGAR A DESAPARECER” esa es la esperanza que a mí me gustaría dar.

Y para acabar algo que vuelve a mi memoria una y otra vez: TODOS LOS CANALES SON UNO.

Arantza Manciles

arantzamanciles@gmail.com

Importante: Como habréis notado he utilizado el femenino cuando normalmente se utiliza el masculino pero que en realidad quiere incluir ambos géneros. Esta es una opción consciente que además tiene una buena explicación: por ejemplo, gracias a todas significa = gracias a todas las personas. O sea que estamos hablando de personas.

Shiatsu y flores

“No dejaremos nunca de explorar, y el fin de nuestra exploración será volver al punto de partida y conocerlo por primera vez.”

T. S. Eliot

Fue en mi primer entrevista con Lorena (terapeuta floral y astróloga), que mi otra parte, la que relaciona toda su vida y cada cosa que voy transitando con el Shiatsu, sus palabras resonaban en mí a modo de meridianos, funciones y formas de contacto.

Ya han pasado varios meses y me siento capaz de poder escribir ahora sobre el tema. Porque los resultados están. Con receptores regulares, los que están profundamente comprometidos con el Shiatsu, les propuse comenzar paralelamente terapia floral, la decisión era de ellos, algunos resonarían y otros no, la sorpresa fue que la mayoría accedieron.

Todos sabemos en qué nivel vibra el Shiatsu y sobre todo con aquellos que lo hacen de manera regular. Creo que esa es una de las bases más importantes para la toma de conciencia con nuestro cuerpo y todo aquello que nos va contando. Es la clave para indagar y llegar a la profundidad de la cuestión a través de un -contacto real-.

Pero volvamos a la inter-relación con las Flores. Toco a las personas, doy las gracias por dejarme estar un momento con ellos, trabajamos procesos, la comunicación es mágica, en muchos casos el ego queda a un lado y la experiencia siempre es maravillosa y de gran aprendizaje.

Los poderes del contacto siempre se revelan con mucha evidencia. Imaginemos un cuerpo, se abre como un obsequio y encuentra en su interior un regalo, que permite liberar y habitar cada parte a fin de que cumpla su función: darnos sostén.-

Explorando todo aquello que surge en una sesión, las Flores orientan, afinan la sensibilidad, los dos tienen un poder germinativo, la acción espontánea que surge de la exploración a través del cuerpo, ese darse cuenta no queda solo en palabras, sino que se transforma en una herramienta de crecimiento y conocimiento tanto del receptor como del terapeuta.-

Ese “darse cuenta” y conocerse, tomar contacto con el cuerpo, experiencia que indudablemente se abre a través del contacto y de lo efímero y sutil, tanto del Shiatsu como de la toma de las Flores.

La experiencia se completa cuando se integran, en conjunto, los tres niveles que nos habitan. Mente, cuerpo y alma. Cada terapia aporta desde una técnica diferente, pero con el mismo fin.

Comencé el artículo citando a T.S.Eliot: explorar? O mejor dicho: porque no explorar?, abrir nuevos caminos hacia la creatividad y lo más importante, nutrirse y enriquecerse con otras terapias.

Flores de Bach

Y como sugirió Maslow: “si la única herramienta que posees es un martillo, siempre andarás buscando clavos”

Las Flores de Bach trabajan sobre el cuerpo energético. Cuando se decide hacer una consulta a una terapeuta floral, los motivos pueden ser varios y quizás, muy diferentes en su manifestación. Dolencias, enfermedades o síntomas físicos, depresión, tristeza, angustia, o cualquier estado emocional a resolver.

Los dos caminos, conducen al mismo lugar: desordenes emocionales manifestados psíquica o físicamente. Este es el punto donde el trabajo se complementa de maravilla.

La intervención de Vanessa (Shiatsu), el movimiento energético, la llegada de ella a través del cuerpo, que es el que nos habla, pone de manifiesto lo que cada uno tiene que trabajar.

En ese intercambio y en ese abrirse a la experiencia de sanar, las Flores son una verdadera herramienta de contención y ayuda. Hay un aforismo muy conocido que dice “conócete a ti mismo y conocerás el universo”.

Las consultas se van realizando en simultaneo y las dos trabajamos en conjunto y de manera holística o integral,

lo que permite una llegada mucho mas profunda y con resultados verdaderamente sorprendentes.

La inter-relación a través del Shiatsu, tal y como manifiesta Vanessa, en lo que sucede como un dialogo en niveles profundos, el desbloqueo energético y la apertura en cuanto a “que y como” trabajarlo con la contención de las Flores, completan y dan forma a este trabajo holístico, donde el verdadero compromiso y la intención es el bienestar y la sanación, acompañando y guiando a cada invitado a que viva plenamente su proceso.

Abrirse a esta experiencia es parte de un gran “darse cuenta” o “despertar” de la conciencia, que nos permiten bucear en ese maravilloso mundo interior.

Nosotras como terapeutas, acompañamos, guiamos y orientamos en esta parte del camino, la decisión y la responsabilidad, de cada persona que llega a una consulta, y que sin duda, está en condiciones de descubrir una forma de bienestar y plenitud natural, que está al alcance de todos.

Gracias, por darnos la posibilidad de divulgar y dar a conocer seriamente y con responsabilidad terapias alternativas, que abren las puertas de la sanación, en la nueva era.

Lorena Higuero (terapeuta Floral) y **Vanessa Ricchini** (Terapeuta Shiatsu Escuela Dhimahi)
Bariloche - Argentina

Kobido

Beneficios estéticos y terapéuticos

Kobido es una técnica oriental ancestral, creada para mantener y recuperar la belleza del rostro de forma totalmente natural, además de los múltiples beneficios que aporta, ya que relaja el sistema nervioso, equilibra la energía y trabaja el balance de órganos y emociones.

Kobido nació hace muchos años en el Japón guerrero, los samuráis, se daban masajes en la cara y cráneo para calmar la mente después de arduas batallas y potenciar su fuerza interior.

Sin embargo, una emperatriz notó que este tratamiento producía una apariencia luminosa y que, además, calmaba los dolores de cabeza. La soberana se llevó la idea a la casa imperial y a partir de entonces se puso de moda entre los miembros de la realeza.

Aunque esta historia no está del todo comprobada, el kobido sigue siendo conocido como el masaje de las emperatrices.

El masaje kobido llegó a España hace menos de diez años, y en los últimos dos años, no para de extenderse en centros de medicina alternativa, spas, centros de

estética natural y escuelas de Shiatsu. Cada vez el mercado lo demanda más (sobre todo el femenino) como único y exclusivo método para mantener la juventud y como método eficaz antiestrés.

Kobido es otra técnica que nos ofrece la rica tradición oriental. Se compone de una serie de fluctuaciones entre movimientos rápidos, lentos, profundos, amasamientos, percusiones, drenaje linfático japonés y al finalizar, aplicamos tratamiento de shiatsu, trabajando meridianos según la necesidad de nuestro paciente. Esto lo convierte en un masaje cada vez más extendido entre terapeutas de Shiatsu en todo el mundo.

Estas técnicas terapéuticas estimulan los nervios faciales alcanzando las células de la piel, benefician y aumentan la circulación sanguínea, distribuyendo nutrientes y eliminando toxinas e impurezas. En este masaje se trabajan los 16 músculos faciales superficiales y específicamente puntos neurosensoriales y meridianos energéticos que van a influir de manera notable sobre la nutrición celular y la circulación de la energía, eliminando toxinas, mejorando la salud y atenuando las arrugas y la tensión del rostro.

Caminando con Ki

La vibración de los Cinco Elementos

Imma Bonet nos habla de las vibraciones como algo cotidiano que forma parte de nosotros. El libro recopila técnicas de qi gong, conciencia corporal y las llamadas enseñanzas, Divinas espirituales del Naam Yoga, usando la base de los 5 elementos de la Medicina Tradicional China, con la vibración de los órganos del cuerpo, algo innovador. Nos proporciona



Cuando los músculos están relajados, la sangre circula libremente por ellos recibiendo de esta manera todos sus beneficios, estimulando la producción de colágeno y elastina, responsables de la salud de la piel, por lo que Kobido es eficaz para que las células de la piel puedan repararse y rejuvenecerse por sí solas.

EFFECTOS:

- Efecto terapéutico: el Masaje Facial Japonés incrementa la temperatura de la piel facilitando la liberación de toxinas profundamente fijadas. Al aumentar la temperatura se activa el sistema linfático, lo que le permite transportar y eliminar más eficientemente las bacterias y las toxinas de las células de la piel.
- Efecto regulador: aumenta la capacidad de la piel para retener la hidratación, creando una barrera emoliente contra la evaporación.
- Efecto relajante: el Masaje Facial Japonés libera las contracturas del tejido muscular, permitiendo una buena irrigación sanguínea por toda la superficie del rostro. Esto aporta oxígeno y nutrientes hasta las células de la piel. Únicamente cuando la circulación sanguínea se ve mejorada, las células de la piel pueden repararse y rejuvenecerse por sí mismas.
- Efecto estético: Con este masaje, conseguimos redefinir totalmente el óvalo facial y así frenar el envejecimiento, mejorar la oxigenación y nutrición de las células de la piel, activar, iluminar, tonificar, mejorar el aspecto de las manchas y poco a poco, el lisaje y eliminación de arrugas.
- Tratamiento Shiatsu: si el terapeuta que realiza el masaje Kobido además aplica tratamiento con Shiatsu, podrá incidir en el equilibrio de órganos, circulación de Ki y sangre en todo el organismo, ampliando los beneficios terapéuticos del Kobido a un sinnúmero de posibilidades y según las necesidades de cada paciente.

El kobido, es un masaje con muchas etapas; comenzamos por la limpieza del rostro, relajación de cervicales y trapecios, siguiendo por la fase de estiramiento, iluminación y lifting natural para finalizar con drenaje linfático japonés, relajación y shiatsu. Un completo masaje sistémico antiestrés, equilibrante y antiedad.

La velocidad es primordial, ya que manejamos varias velocidades, unas lentas y otras rápidas, para activar la circulación, destruir las células muertas y promover la producción de elastina y colágeno. Con resultados desde la primera sesión, quién lo prueba repite!

Nos garantiza como terapeutas resultados, fidelización y continuidad.

Algunos beneficios del kobido:

- Combate el estrés.
- Alivia las migrañas y los dolores de cabeza.
- Evita la rigidez facial.
- Mejora la circulación.
- Disminuye algunos problemas en el sistema digestivo como el estreñimiento.
- Reduce los efectos del bruxismo.
- Favorece la vista por el estímulo en las zonas cercanas a los ojos.

Y nos proporciona un estado meditativo tan profundo que no es raro escuchar casos en pacientes sensibles que comentan “haberse ido totalmente del cuerpo físico” por unos momentos.

En mi experiencia personal, Kobido me ha supuesto un gran desarrollo y expansión profesional, que además, me ayuda a introducir el Shiatsu Zen a mis clientes y a darlo a conocer en todo el mundo.

Realizo Kobido para las Princesas de la Casa Real de Arabia Saudita, quienes están optando cada vez más por terapias naturales. Tanto es así, que han cambiado el concepto de su Spa privado (solo para mujeres de la realeza Saudita) en Spa Holístico, donde tuve la suerte de poder practicarles Kobido, Shiatsu y formar a su Staf de terapeutas.

En España existen muchos terapeutas y centros donde forman en esta maravillosa técnica, pero son pocos quienes la han aprendido de fuentes puras, por lo tanto, es necesario informarse bien cuáles son las mejores opciones si quieres aprender ésta técnica.

Melina Casadei

Terapeuta Shiatsu Zen - Zenit Shiatsu

Formadora Kobido

técnicas para conectar con los órganos del cuerpo, a través de ejercicios físicos, respiraciones, mantras, mudras. Información que ha recopilado, estudiado y probado, durante años en sus viajes por el mundo a la vez que ha estado cerca de grandes maestros espirituales. Contiene explicaciones teóricas claras y sencillas al alcance de todos, acompañadas con ilustraciones explicadas para poder practicar los ejercicios uno mismo. Y todo esto con el enfoque y desde la visión a la que Imma nos tiene acostumbrados en su trabajo y en su vida. Desde la visión del corazón.

Puedes descargar una muestra a través del siguiente link: http://deltaoediciones.com/web_deltao/wp-content/uploads/2014/11/caminando-con-ki_muestra.pdf



Los asuntos de Palacio y del Parlamento van leyendo

Noticias de la FES

El enfoque principal de la Federación Europea de Shiatsu es trabajar al favor de Shiatsu a nivel del Parlamento Europeo.

La FES es fundadora y sigue siendo principal contribuidor al European Federation for Complementary and Alternative Medicine (EFCAM).

El planteamiento es sencillo: Enfocar exclusivamente en el Shiatsu no tiene suficiente peso para los legisladores. Una asociación con 200 socios profesionales no pinta nada a nivel nacional con una población de 46m y una Federación con 4000 socios profesionales no pinta nada a un nivel Europeo con una población de 500m. Por eso hemos creado EFCAM.

Queremos una resolución en el Parlamento Europeo que señalaría las pautas para legislaciones nacionales sobre las terapias complementarias y alternativas. De momento en cada uno de los 27 países de la UE las terapias alternativas están reguladas o no reguladas de una

manera distinta. Lo que no queremos es que las restricciones legales en un país puedan influir negativamente en la posición legal en otros países de Europa.

El nuevo Parlamento Europeo fue elegido en 2014 y tiene una vida de 5 años. Cualquier iniciativa que pueda llegar a ser una resolución aprobada por el Parlamento debe estar en marcha en los 2 primeros años ya que hay muchos contratiempos y obstáculos en el proceso.

El enfoque adoptado ha sido el de buscar legislación sobre nuestro derecho a trabajar. Aunque en el Parlamento anterior el enfoque en salud tenía cierto apoyo, no llegó a producir ninguna resolución favorable. Los intereses económicos de la Industria Médica son muy poderosos y aunque al principio EFCAM incluyó médicos practicantes de terapias alternativas ellos “se divorciaron” de los demás no médicos. Los Eurodiputados tampoco querían alinearse contra los intereses poderosos.

van despacio nto

Con el nuevo enfoque en trabajo, la actitud de los diputados es más positiva y hemos iniciado el proceso de formar un grupo de interés formado por varios diputados y formular una propuesta para una resolución en el Parlamento en favor de nuestro derecho a trabajar. Tal resolución debe pasar un largo proceso antes de estar debatido en el Parlamento. De momento tenemos el apoyo de varios diputados especialmente de Irlanda y España.

CONTRATIEMPOS

Organizar reuniones en el Parlamento es una tarea muy difícil, el tiempo es muy restringido y la disponibilidad de los diputados muy limitada. EFCAM logró organizar una reunión para marzo 2015 pero con los atentados de Charlie Hebdo en París el Parlamento quedó cerrado durante varios meses y la reunión fue anulada. El bloqueo ya se ha levantado y hemos logrado organizar otra reunión para el 23 de Junio. El proceso va marchando lentamente....

Nuestro objetivo es claro, queremos una base legal para practicar nuestras terapias. Obstáculos y dificultades en el camino hay muchos. En el tema de Educación hace falta una propuesta para integrar la formación de Shiatsu en el esquema educativo europeo. Hay mucha necesidad de ampliar la base de investigación del Shiatsu, tenemos el informe de la Universidad de Leeds sobre la experiencia y los efectos de esta terapia, pero eso es sólo un principio.

Un proyecto prometedor que queremos apoyar es el trabajo de Marianna Lazana en Grecia sobre el tratamiento de dolor con el Shiatsu, aunque las exigencias para que una investigación tenga el peso suficiente son difíciles de cumplir y requiere una inversión de dinero importante.

Muchas dificultades hay en el camino pero seguimos adelante, aunque despacio.

Brian Carling
*Representante de APSE
en la reunión de la FES en Febrero 2015*

Cuando llega el verano tengo ganas de salir de casa, estar con los amigos, coger los patines y rodar por el paseo marítimo... Es un momento para abrirse al máximo, compartir con los que nos rodean y evidentemente, pasarlo bien!!

Esto es lo que ocurre también en la naturaleza en verano, los días son más largos, apetece estar más al aire libre, las plantas empiezan a dar frutos y tenemos una gran variedad de fruta fresca a nuestra disposición.

LA DIETA Y EL ELEMENTO FUEGO

El elemento fuego está relacionado en Medicina China con el verano, el corazón, el intestino delgado, el triple calentador y el protector del corazón, la lengua, el tacto, etc. Como todos estos órganos estamos hablando de sustancias ligeras, y de la misma forma tiene que ser la comida, de forma que podamos equilibrar también el exceso de calor que se produce en esta época.

La alimentación de verano sirve también para compartir (la barbacoa!!) y para disfrutar de los sentidos, en este sentido la cocina gastronómica de los restaurantes es un ejemplo claro, donde la experiencia sensorial es lo más importante en el proceso de nutrición.



CEREALES INTEGRALES

Como vimos en los artículo anterior, el cereal integral seguirá siendo el pilar de nuestra alimentación, debe estar presente en desayuno, comida y cena. La idea es que en verano el cereal será muy ligero, si no queremos pasar largas horas de siesta después de comer.

Los mejores cereales por tanto son muy parecidos a los de primavera. La cebada, el maíz, la quínoa, el arroz largo o la polenta (sémola de maíz) son algunos ejemplos que podemos tener en cuenta. Todos ellos son muy bajos en carbohidratos y por tanto son cereales muy suaves. Nuestra necesidad de carbohidratos la vamos a obtener en este caso también de las frutas y verduras.



El cereal debe hervirse como comentamos en el artículo anterior, en abundante agua hirviendo para luego colarlo. Así quedará mucho más ligero.

LEGUMBRES Y DERIVADOS

En verano es muy importante tomar muy poco alimento de origen animal, como mucho algo de pescado una vez por semana. Las legumbres y los derivados nos proporcionarán entonces las proteínas que necesitamos en este momento del año.

Puesto que en verano las ganas de cocinar son bastante pocas, os recomiendo comprar legumbres de bote de buena calidad y usarlas en ensaladas o en patés de legumbres. Las mejores legumbres son una vez más las ligeras: lentejas verdes, lentejas rojas, garbanzos o guisantes son algunas opciones interesantes. Las legumbres grandes también ayudan a nutrir esta energía.

El resto de proteínas vegetales, tofu, tempeh y seitán, las tomaremos con frecuencia de diversas formas: en salteados, macerados, etc. Una idea muy buena es dejar tofu macerando con salsa de soja y especias en la nevera e ir sacando conforme tenemos necesidad de tomarlo.



VERDURAS

En este momento del año la cantidad de verduras debe aumentar, en este caso tomaremos las de la estación: los pepinos, los pimientos, las cebollas tiernas, calabacines,... y las combinaremos con raíces como zanahorias, remolachas, etc.

Generalmente estas verduras son frutos como podéis ver, muy típico de esta época. Los estilos de cocción de estas verduras también tienen que ser ligeros: hervidos, escaldado, salteado corto... incluso dependiendo de si padecemos de mucho calor podemos tomar alimentos crudos que nos van a ayudar a enfriarnos.

Alimentación de verano el fu



FRUTAS

En este momento del año hay una gran variedad de fruta que debemos aprovechar, ésta nos va a aportar gran parte de los azúcares que vamos a necesitar en verano. Melocotones, melón, sandía, ciruelas, albaricoques, cerezas, etc., e incluso en días muy caluroso podemos usar frutas de origen tropical como plátanos, piña, papaya, etc. Conviene moderar el uso de frutas e, incluso, cocinarlas un poco o macerarlas en sal si no las digerimos bien o nos producen demasiado frío interior

Conviene no abusar demasiado de las frutas para no enfriarnos rápidamente. Si veis que un día sentís la necesidad de comer algo caliente o seco (un alimento horneado) tened la seguridad de que habéis tomado demasiado alimento que enfríe, puede ser un exceso de fruta o de verdura cruda. Tomad entonces algo caliente pero no volváis al frío hasta pasados unos días, y hacedlo entonces con moderación.



SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ACEITES

Conviene reducir el consumo de grasas en esta estación puesto que nos va a producir más calor. Una pequeña cantidad de semillas tostadas, menos frutos secos y una pequeña cantidad de alimentos grasos de esta estación, como aguacates, coco, etc. También moderaremos el uso de aceites en las cocciones.



OTROS ALIMENTOS: ALGAS Y PRODUCTOS ANIMALES

Continuamos con las algas, son alimentos muy importantes en estas fechas puesto que con la llegada del calor vamos a transpirar mucho más, y en ese proceso se pierden muchos minerales.

En verano os doy una nueva recomendación de algo muy sencilla de usar, se llama dulce. Es de color morado, ya que tiene mucho hierro, y se suele vender seca en copos, por lo que se puede añadir directamente a una ensalada o en el último momento de un salteado de verduras.

Ya hemos comentado anteriormente que los alimentos de origen animal no son nada recomendables en verano, pero si necesitáis consumirlos existen un tipo que tienen una energía de fuego: los cefalópodos. Sepia, calamar y similares nos darán una energía más suave manteniendo el efecto de tomar alimentos de origen animal.



SABORES Y ESTILOS DE COCCIÓN

Los estilos de cocción en verano son muy ligeros: crudo, escaldado, vapor y salteado corto son los más recomendables. De todas formas como he comentado antes es posible que a mitad del verano es posible que nos apetezca una cocción más larga. Es bueno escuchar al cuerpo y tomarlo en forma de guiso largo, mejor que el horno ya que este reseca y produce mucha sed.

El sabor que tonifica al corazón es el amargo, que quita la sed y contrae a este órgano. Podemos encontrar el amargo en muchas hojas verdes como la rúcula o la achicoria, también de forma más grasa con el tahin (pasta de sésamo). Tomar una bebida hecha con cebada tostada ayudará también a equilibrar nuestro cuerpo.

En verano optaremos por las texturas cremosas, ya que nos proporcionan más relajación y a diferencia de las texturas más secas, nos evitan consumir líquidos de más. Las cremas de verduras, los patés cremosos, las salsas espesas, los purés de frutas son ejemplos que podemos utilizar.

Con estos consejos vais a pasar un verano muy divertido, con menos resfriados si los teníais, no tendréis tanta necesidad de beber agua como con una dieta tradicional y además mejorará la salud de nuestro sistema cardiovascular.

La capacidad de compartir lo que tienes y de recibir lo que te ofrecen los demás te permitirá ser mas feliz en verano.

eggo pura expansión!

Daniel Mayor

Terapeuta Shiatsu socio de APSE
dani@smaca.cat

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

Desde el corazón...

...de la Junta Directiva, os animamos a hacer este año algo especial con vuestra presencia en estas fechas. APSE invita a sus socios, profesionales, estudiantes, simpatizantes, profesores y directores de escuela a disfrutar, compartir y participar activamente en vuestra Asamblea General.

Vivimos en una época de individualidad y separación, la Asamblea General es un espacio en el que vivir lo que es una comunidad con motivos de colaborar y compartir. Recuerda que APSE somos todos.

Hablaremos de

- Informe de Tesorería y estado de cuentas
- Situación actual de la asociación y elección de nuevos miembros de la Junta.
- Qué significa “asociación”; en grupos de trabajo debatimos qué queremos de nuestra asociación y cómo llevarla adelante.
- Presentación del diseño ganador del concurso de la pegatina.
- El taller anual
- Relación con la FES
- Web y Boletín

¿Dónde y cuándo?

En Madrid, en la nueva sede de la Escuela Amigos del Shiatsu

C. Martín de Vargas, 5 - esc. A y c - 1ª planta (glorieta Embajadores).

Desde el viernes 11 de septiembre a las 18:00h hasta el domingo 13 a las 14:00 h.

¿Dónde puedo alojarme?

Puedes dormir en la escuela misma, con un saco de dormir.

Albergues y posadas:

Cat hostel

Tel. 91 369 28 07 - www.cathostel.com

Mad hostel

Tel. 91. 506 4840 - www.madhostel.com

Posada de Huertas

Tel. 91 429 55 26 - www.posadadehuertas.com



Invitación a XVII

12, 13 y 14 de septiembre

Diseño ganador de

En la Asamblea del año pasado organizamos un taller para promocionar el Shiatsu. Fueron unas horas muy creativas de donde surgieron muchas ideas de todos los equipos participantes. Una de las propuestas fue la de realizar una pegatina que anunciase el Shiatsu, pudiendo ponerla en coches, carpetas, etc. El socio Carlos Utrilla tuvo una idea para la frase para la pegatina que nos encantó a todos: **Shiatsu, salud hecha a mano**. Decidimos que en vez de que desde la Junta se hiciera una propuesta de diseño, fueran todos los socios quienes sacaran su vena creativa. El premio ganador sería la participación en el taller de Marianna Lazana.

Disfrutaremos con talleres interesantes y amenos

Viernes 11 a las 18:00h

- **Taller de bienvenida con María Navarro**

Sábado 12 de 09:30 a 11:00h

- **Taller con Jaume Gómez: "Shiatsu y Gestalt"**
Trabajaremos el conflicto desde las polaridades y cómo podemos sacarle provecho a la situación que estamos viviendo.

Sábado 12 de 11:30h a 13:30h

- **Taller APSE, pasado, presente y futuro.**
Al acercarnos al vigésimo aniversario de APSE, nos preguntamos como han evolucionado nuestros objetivos desde que nació la asociación en 1996, y qué cambios son necesarios. Para este taller, es imprescindible la participación de miembros fundadores tanto como de estudiantes y de socios nuevos.

Sábado 12 de 16:30h a 20h

- **Elección de nuevos miembros de la Junta**
¿Te interesa colaborar con la Junta de APSE? Este año quedarán puestos vacantes en la Junta Directiva. Además, te animamos a disfrutar la oportunidad de explorar tu creatividad al participar en la organización del boletín. Trabajar con la Junta no sólo es una oportunidad de trabajar en equipo para el beneficio de todos, sino también una oportunidad de crecimiento personal. ¡**Anímate!**

Domingo 13 de 09:30 a 11:30h

- **Taller con Pepa Costa: "De la atención a la intuición. La belleza de la manifestación del Ki."**
En este taller trabajaremos las diferentes formas de atención, cómo lograr mantenerla durante toda una sesión y de qué herramientas disponemos para que esa atención se transforme en intuición.

II Asamblea APSE

bre de 2015 en Madrid

e la pegatina Apse

Recibimos unas 15 propuestas, la elección no fue fácil, había diseños muy buenos. Finalmente, teniendo en cuenta todos los aspectos, elegimos una de las propuestas de Derk Rossbach, el terapeuta violinista, quien nos hizo disfrutar de sus dotes musicales durante el taller de Marianna. ¡Felicidades y gracias! **En la Asamblea de este año presentaremos el diseño y entregaremos la pegatina, que además será distribuida con el boletín de invierno.** ¡Gracias a todos los que habéis participado en este proyecto y esperamos que sea un granito de arena muy visible en la difusión del Shiatsu!

Convocatorias*

La emisión fisiológica de la voz y la sensorialidad corporal

Del 7 al 11 de julio de 2015

Con Pilar Catalina y Teresa Gonzalez

Percibir el juego de presión- descompresión de la voz en el cuerpo. Taller intensivo impartido por Pilar Catalina y Teresa Gonzalez recomendado para terapeutas de Shiatsu.

Talamo, Escuela y alojamiento rural
www.talamo.es - talamo3@hotmail.es
09142 Cortiguera, Burgos - Tel. 608 624 926

Shiatsu para el Embarazo y el Parto

Del 30 de octubre al 1 de noviembre de 2015

Con Suzanne Yates

Shiatsu para el Embarazo, parto y postparto
Módulo 1

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

Shiatsu y Vacaciones

Del 5 al 10 de agosto de 2015

Con Dirk y Xaro

Introducción al Shiatsu y auto-tratamiento.

Talamo, Escuela y alojamiento rural
www.talamo.es - talamo3@hotmail.es
09142 Cortiguera, Burgos - Tel. 608 624 926

Encuentros tres Espacios, Cada tercer fin de semana de cada mes

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

Talamo, Escuela y alojamiento rural
www.talamo.es - talamo3@hotmail.es
09142 Cortiguera, Burgos - Tel. 608 624 926

Escuela Europea de Shiatsu Cursos de Verano

Del 1 al 8 de agosto de 2015

Del 29 de agosto al 5 de septiembre de 2015

Con Brian Carling.

Curso práctico en una Semana Residencial. De interés a principiantes y a aquellos con experiencia previa que quieren retomar contacto con el shiatsu en un ambiente relajada y agradable.

Lugar del curso: Ojen es un pueblo blanco en el Parque Natural de la Sierra de las Nieves, con vistas estupendas sobre la costa y el Mediterráneo. Esta a 8 Km. de Marbella.

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

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.

Horario: Sábado de 10 a 20h; domingo de 10 a 14.30h
Lugar: Donostia-San Sebastián, Tai Chi Chuan Eskola, (c. Campanario 10 bajo)
Precio: 175 € socios de Apse; 190 € no socios.
Información e inscripciones: Teléfonos 655 405 174 y 943 247 626 (Marina) *marina@shiatsueuskadi.com*

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

Posgrado de otoño

3 y 4 de octubre de 2015

Con Rolando Geider

"El DAO y los 3 niveles de presión - una especie de legado": el Celeste; el Humano y el Terrestre

Incluye las iniciaciones a los niveles I y II de REIKI.

Lugar: "Casa de la Colina YANG", Estación de Cártama, Málaga
Precio: 123 € (incluye alojamiento y material de enseñanza). La comida se comparte y cada uno aporta lo que pueda.
Información: 639 000 914 / *colina-yang@geider.net*

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

Gestalt para Terapeutas de Shiatsu.

17, 18 y 19 de julio de 2015

El terapeuta de Shiatsu necesita resolver asuntos existenciales propios para poder dar soporte a los de su cliente, igualmente necesita despertar recursos internos de autopoyo, creatividad, y comunicación, para poder establecer una relación de ayuda con su cliente que sea útil para ambos. Trabajaremos en este sentido bajo el modelo de la Gestalt.

Lugar: En la Casa del Búho, Algodonales (Sierra de Cádiz)

Precio: 160 € socios Apse; 200 € no socios Apse (precios con alojamiento y pensión completa)

Más información: al teléfono 606 316 875 i al mail shiatsunervion@yahoo.es

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

Shiatsu Tântrico y Diálogo con la sexualidad.

Del 1 al 6 de agosto de 2015

Trabajo con Shiatsu Tântrico, generando un contacto de Shiatsu que active la energía kundalini y favorezca la apertura del corazón, la visión, y la experiencia de fusión...

Lugar: En la Casa del Búho, Algodonales (Sierra de Cádiz)

Precio: 300 € socios Apse; 350 € no socios Apse (Precios con alojamiento y pensión completa)

Más información: al teléfono 606 316 875 i al mail shiatsunervion@yahoo.es

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 4 al 6 de diciembre de 2015

Dirigido a Terapeutas que quieren integrar un Shiatsu Cuántico en su práctica. Es la síntesis de la integración de las enseñanzas de Maestr@s que 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 “Infertilidad y Medicina Tradicional China”

19 y 20 de septiembre de 2015

Con Marina De Franceschi.

Abordaremos esta problemática que cada vez con más frecuencia se presentan en las consultas de Shiatsu: dificultades más habituales, imposibilidad de quedarse embarazada, abortos en el primer trimestre del embarazo...

Lugar: Zenit Shiatsu

Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 16 a 20 h. Domingo de 10 a 14 h

Precio: 150 € socios de Apse; 160 € No socios.

Plazo inscripción: del 1 al 15 de septiembre de 2015

Escuela Zenit Shiatsu

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

Seminario de Kobido, el Shiatsu Facial

5 y 6 de septiembre de 2015

Con Melina Casadei

Aprenderemos a trabajar esta técnica oriental, indicada para aliviar tensiones, dolores de cabeza y obtener con la combinación de sus rápidos movimientos y los meridianos una absoluta relajación y una mejora espectacular en el rostro de la persona. Impartido por Melina Casadei.

Horario: Sábado y domingo de 10 a 14 h y de 15 a 19 h

Precio: 250 € (incluye apuntes y los productos usados durante todo el seminario)

Escuela Zenit Shiatsu

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

Seminario shiatsu emocional

18, 19 y 20 de septiembre de 2015

con Emili Estivill

El Shiatsu Emocional es una herramienta eficaz para profundizar en los sentimientos bloqueados o en aquellas experiencias que han dejado rastro en nuestro cuerpo físico.

Lugar: Casa de Espiritualidad Haitzur. Egino

Precio: 150 € socios APSE y ANS; 200 € no socios (Seminario y pensión completa)

ANS Asociación Navarra de Shiatsu

Tel. 948 300 703 - shiatsunavarra@gmail.com



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 AIRES
El foro on-line de Apse
Participa!**

www.shiatsu-apse.es

Escuelas de Shiatsu en España reconocidas por APSE

Escuela Amigos del Shiatsu

amigosdelshiatsu@gmail.com
www.shiatsuescuela.com

Escola de Shiatsu i Moviment

info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com

Escuela Europea de Shiatsu

shiatsu@terra.com
www.shiatsu.net

Escuela Internacional de Shiatsu

info@shiatsu-es.com
www.shiatsu-e.com

Escuela Shiatsu Levante

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

Escuela Zenit Shiatsu

info@zenitshiatsu.com
www.zenitshiatsu.com

Escuela Hara Do Shiatsu

escuelaharado@gmail.com
www.escuelaharado.com

Escuela Sol y Luna

información@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



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



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.therapeuticum.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 Escuela 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

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 Mazaginé Trimestral
Depósito Legal: SE-3.320-2000

Edita
 Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

Dirección
Junta Directiva

Número 58
Verano 2015

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 Sutra de la Atención Mental,
dice:**

“Cuando ande, el practicante debe ser consciente de que está andando; cuando esté sentado el practicante debe ser consciente de que está sentado; cuando esté tumbado, el practicante debe ser consciente de que está tumbado...”

No importa la posición en la que esté el cuerpo, el practicante debe ser consciente de esa posición. Practicando de esta manera, se vive en una atención constante y directa del cuerpo...

Sin embargo la atención a las posturas del cuerpo no es suficiente. El Sutra de la Atención Mental dice que debemos ser conscientes de cada respiración, de cada movimiento, de cada pensamiento, y sentimiento, en pocas palabras, de todo aquello que tenga alguna relación con nosotros mismos.”

**Basado en “EL MILAGRO DE LA
CONSCIENCIA” de Thich Nhat Hanh**

Shi
at
su
publicación