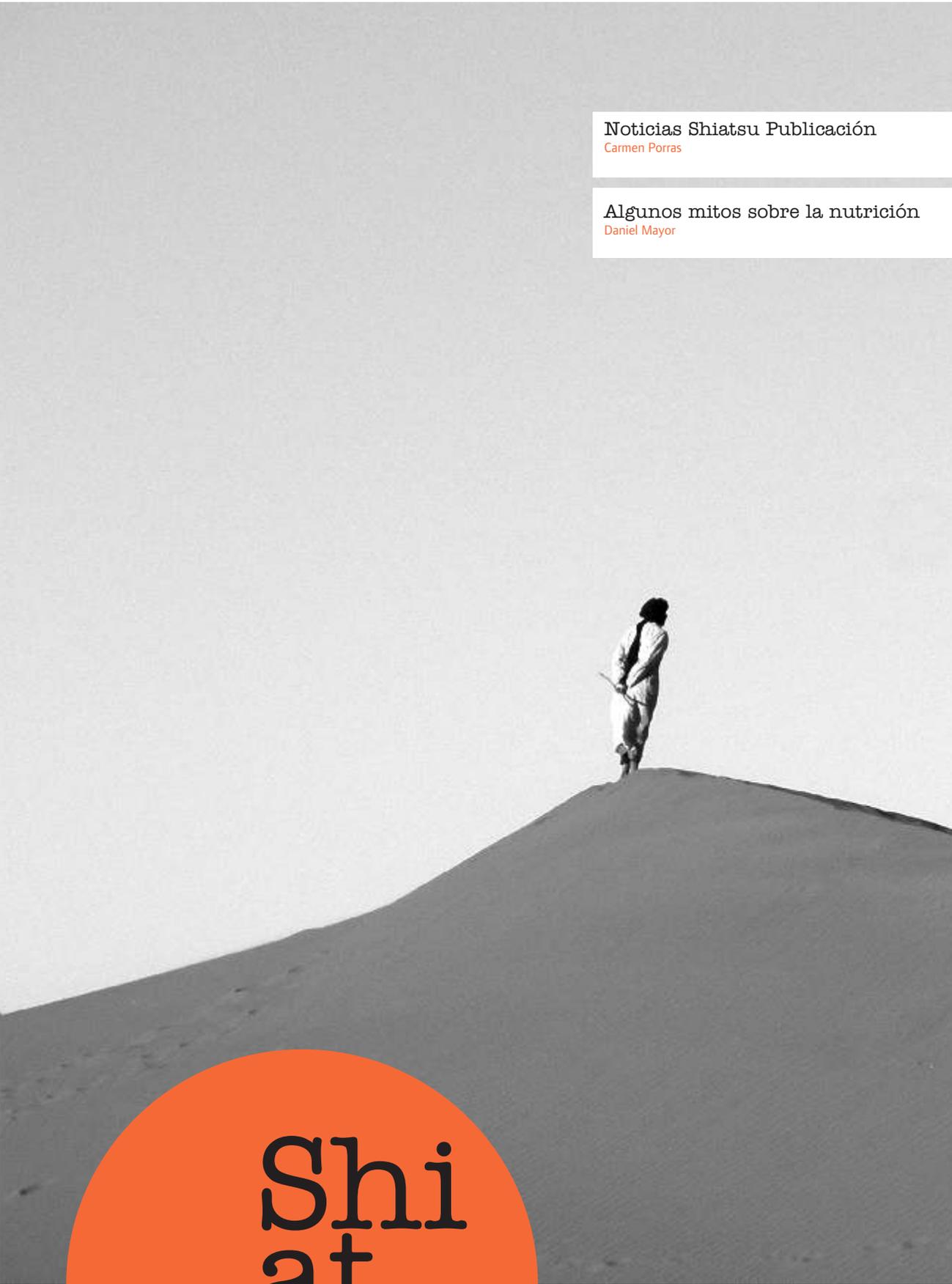


Noticias Shiatsu Publicación

Carmen Porras

Algunos mitos sobre la nutrición

Daniel Mayor



Shi
at
su

publicación

NUMERO 59
OTOÑO 2015
EJEMPLAR GRATUITO



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

www.shiatsu-apse.org

contenido n59

- | | |
|----|--|
| 02 | Editorial |
| 03 | Reflexiones
Paz interior
Begoña Castillo |
| 05 | Shiatsu en casa
La relación de ayuda con
Shiatsu. Parte I
Susana Muñoz Mesa |
| 08 | Con otros ojos
Cábala, las matemáticas
del karma
Akiva Boker |
| 11 | Apse Informa
Noticias
Shiatsu Publicación
Carmen Porras |
| 12 | Shiatsu fuera de casa
Conectándose con Tierra
Chris McAlister 2013 |
| 14 | Nutre-TE
Algunos mitos
sobre la nutrición
Daniel Mayor |
| 17 | Apse Informa
XVIII Asamblea Apse
Claire Suanzes |
| 18 | Convocatorias |
| 20 | Nuestras Escuelas |

Shi
at
su
publicación

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



Recién salido de la Asamblea aún siento muchas de las emociones generadas por todas las situaciones experimentadas. Entre ellas, mi alegría debida a haber sido capaz de enfrentarme a mis miedos y creencias limitativas, así como a haber logrado alejar las tentaciones de crear expectativas (y por tanto de crearlas) sobre los resultados de este nuestro encuentro anual.

Aún resuenan en mí las despedidas con sabor al calor humano compartido por unos días, en unos casos, o por un año de trabajo colectivo con el pequeño grupo directivo.

Los grupos se van dispersando en las Ocho Direcciones, no sin resistencias más que evidentes; se dejan oír comentarios: esperanzados unos, satisfactorios otros..., cercanos y emotivos todos. Buenos deseos, miradas cómplices, abrazos ahora más amigables, anecdotario casi telegráfico, manos que se rozan alejándose... y la alegría como personaje omnipresente.

Luego, un animado y profundo rato de charla con Rolando en la estación con una reconocible sensación de habitar tanto el cuerpo que el ruido del gentío que nos envuelve, nos nutre y reconforta. Y nos asalta un pensamiento ¡somos humanos! algo raros a decir verdad, pero con (casi) todas las de la ley.

Mientras tanto los organizados grupos de humanos vamos siendo engullidos hacia los vientres de esos gusanos tan metálicos como veloces que nos hacen retornar hoy mismo a lo cotidiano.

Asamblea realizada: deber/placer cumplido, risas aún audibles, roces dialécticos ya pulidos, cabezas humeantes,... y siempre presentes la danza, el shiatsu, los encuentros, los debates, las propuestas, las sorpresas, lo ilusorio y lo real, lo deseable y lo realizado. Intensidad vital en apenas dos días (¿pero que sólo han sido dos?), ambiente distendido y ligero.

Simplificar la vida en los actos cotidianos nos hace ser más felices, en este caso no cargar el programa ni los debates con demasiados asuntos o ultramatrices es lo que genera ligereza... aunque lo que más nos ha influido en esto ha sido la general actitud positiva, acogedora e ilusionada con nuestra querida profesión.

Gracias de corazón a los y a las asistentes, a la junta saliente y a la junta valiente (la entrante).

Juan E. Gil

Portada: Maite Piñol
Todo por andar



Paz interior

No hay nada comparable a Estar en Paz. Nada. No hay ninguna situación ni lugar ni posibilidad fuera de uno o una que pueda proporcionarte un estado que ni siquiera pueda acercarse a la magnífica y profunda vivencia de sentirte completa y totalmente en Paz.

Cuando lo experimentas lo sabes. Y si lo saboreas el tiempo suficiente para percartarte de cómo te estás sintiendo, aparece el anhelo ése de querer quedarte allí. Es un deseo, una intención, casi una necesidad de seguir sintiéndote en ese estado. Y ya nada vuelve a ser igual, ya que por primera vez, HAS VISTO.

Justo en ese momento, con frecuencia, lo perdemos. Se nos escurre como un globo de helio entre los dedos que sube hacia el cielo sin remedio. Justo en ese momento, todo a la vez, comenzamos a hacer lo que habitualmente solemos hacer: esforzarnos y luchar para, en este caso, volver a conseguir sentirnos en Paz. No nos damos cuenta de que el lugar al que nos conduce esa lucha es precisamente, el lugar de la anti-Paz!

La Paz interior no es algo que se pueda conseguir. No es algo que podamos comprar, ni algo que alguien nos pueda entregar. No se trata de algo enseñable. A menudo (al menos a mí me sucedió durante años) ponemos la mirada en alguien que sentimos está en esa Paz, para que nos la enseñe, y creemos que es esa persona o esa

enseñanza, quien nos conduce a Ella. Pero no es cierto. La Paz interior está YA en nosotros. Forma parte de nosotros. Como si no podríamos sentirla?

Nadie puede enseñarte verdaderamente el camino, ni el material del que está hecha, ni la manera de llegar o de quedarte, en esa Paz Interior. Pueden servir de señales, como las de tráfico, o de diales con los que sintonizar, como los de la radio. Pero sólo tú puedes decidir seguir las señales, o sintonizarte con ese dial.

Nada más que tu propia experiencia y tu propia investigación te llevarán a conocer a la Paz Interior y a permanecer ahí. La perseverancia, la curiosidad, el trabajo dentro de ti y el verdadero anhelo en el objetivo son buenos compañeros de viaje. Ahora bien, una vez hagas el camino y conozcas el estado de vivir desde la Paz Interior estarás completamente de acuerdo conmigo: no hay nada ni nadie en este mundo comparable a ese estado vital.

Cualquier situación con la que te encuentres se vive de forma muy distinta si tienes Paz Interior a si no la tienes. Se trate de una “buena” noticia o de una “mala” noticia. Es un lugar en el que te sientes sostenido, acompañado, protegido, claro, sólido, tranquilo, lúcido. Nunca más te sientes solo, porque SABES que no lo estás.

Si te encuentras ante una “buena” noticia, si estás atravesando esa cara del ciclo dual donde las cosas van bien, sabrás como disfrutarlo plena y totalmente. Sabrás discernir entre las ideas que aparecen asociadas a la situación y la verdadera vivencia de la situación. Porqué si no tienes paz interior, no podrás ni sabrás disfrutarlo en su más amplio sentido. Si no tienes paz interior, es muy probable que en tu mente aparezcan pensamientos que te cuenten “el otro lado de las cosas”. Que comience a aparecer el miedo a que ese momento tan fantástico se estropee, o no dure, o que algo cambie. Que comiences a ponerle tiempo, a pensar en probabilidades o ideas para ayudarte a mantener esa situación, o que siga mejorando, sin darte cuenta que pensando todo eso e intentando que se mantenga te estás perdiendo vivirla.

Si te encuentras ante una “mala” noticia, si estás atravesando la otra cara del ciclo dual por la que todos pasamos circularmente a lo largo de nuestras vidas, la Paz Interior es todavía una mejor aliada. Posiblemente no podrás sentirte alegre, ni contento, ni feliz. Pero te sentirás tranquilo o tranquila. Te sentirás tranquilamente triste, o tranquilamente dolido, pero no sufriente, ni perdido ni desolado ni sin esperanza. Encontrarás una sabiduría que aparece dentro de uno junto con la Paz Interior. Algo que te conduce hacia una comprensión de lo que sucede que nada tiene que ver con las argumentaciones superficiales de la situación, desde las cuales, a menudo, no hay conclusión que pueda consolarte. Desde la Paz interior encontrarás un Consuelo que no es de este mundo, que no se sirve de ideas ni de argumentos, si no que ES consuelo en sí mismo.

El miedo, ese compañero fiel que nos acompaña en cualquiera de las situaciones con las que nos encontremos, sean “buenas” o “malas”, es como una cortina de esas del teatro, grandes, pesadas, oscuras, que no dejan pasar la luz. El miedo te impide abrir esa cortina y VER que hay tras ella. Se sirve de ideas amenazantes constantes para explicarte y convencerte con total rotundidad de los porqués no debes abrirla. Y a menudo, consigue mantenerte ahí detrás, en la oscuridad, perdiendo cada vez más la fuerza y el emprendimiento para poder abrirla.

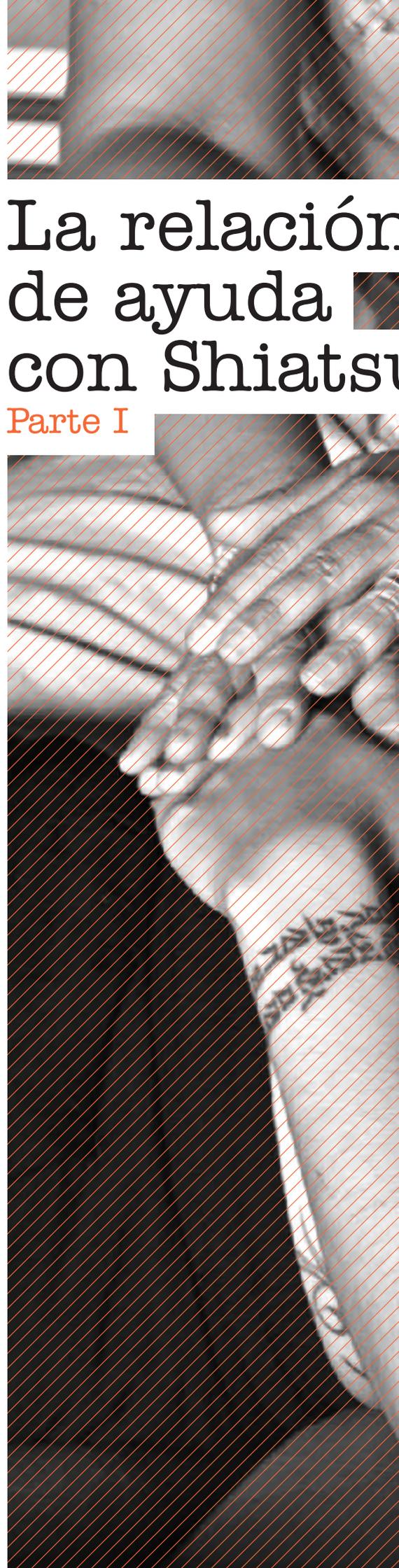
Cultivar la Paz Interior, disuelve esas cortinas (no sólo tenemos una!). Las va disolviendo poco a poco, y dejan de ser tan opacas y tan pesadas. Entonces, comienzas a ver que tras ella hay más vida! Algo que tan siquiera te habías imaginado. Y ya sin esfuerzo, al tratarse de una tela ligera y traslúcida, puedes descorrerla. Y cuando VES, ya nunca más el miedo podrá convencerte de que sólo existe él. Y cuando éso sucede recordarás que no hay nada comparable a esa experiencia. Y espero que entonces, nos encontremos ahí.

Muchísimas gracias!

Begoña Castillo
info@begonyacastillo
www.begonyacastillo.net

La relación de ayuda con Shiatsu

Parte I



Los profesionales que practicamos Shiatsu nos ofendemos o nos resistimos a definir el Shiatsu como un masaje. La definición que hagamos de Shiatsu nos indica dónde nos queremos posicionar, donde nos sentimos cómodos para realizar nuestro trabajo y aunque nos movamos en una comunidad de practicantes, cada uno de nosotros como profesional individual explora su territorio, descubre cómo le gusta realizar su trabajo, qué puede honestamente ofrecer y cuál es su límite en el momento presente.

He aquí la definición de Shiatsu que recogen los estatutos de APSE (artic. 35):

“El shiatsu es una práctica basada en la teoría médica japonesa y china cuyo fin es ayudar a las personas en sus procesos curativos y en su auto-desarrollo a través de la presión y el contacto. Es un sistema holístico, que considera los síntomas y las enfermedades como manifestaciones de los desequilibrios y busca resolver las causas que subyacen en estas condiciones, trabajando con la energía de la persona a través del cuerpo”.

Creo que cada uno de nosotros, que hacemos cada día del Shiatsu nuestra profesión tenemos una manera de comunicar lo que es, y en esta definición de qué es Shiatsu nos posicionamos nosotros sobre qué queremos dar con este trabajo de relación de ayuda a otros y cuál exactamente es nuestra propuesta. Si no nos sentimos a gusto con decir que Shiatsu es un masaje es porque no creemos en la función exclusivamente mecánica de este trabajo. Más allá del mecanicismo seguimos buscando cuál es nuestro sitio.

La última definición que yo he usado ha sido esta:

Shiatsu es una relación de ayuda a través del trabajo corporal y el contacto físico fundamentalmente con las manos (aunque también se pueden usar pies, antebrazos, rodillas...) donde se recorren los meridianos de energía o chi (Medicina Tradicional China) y se trabaja con presión, calor, estiramientos, movilizaciones, aperturas, sedación o tonificación de puntos en el cuerpo. Su pretensión es acompañar a la persona a despertar o activar sus recursos de conciencia corporal y de autorregulación del organismo para regresar al equilibrio o salud, o bien para incrementar su autoconocimiento. En este proceso pueden emerger estados emocionales en el receptor y esta emergencia se considera parte importante de este trabajo, pudiendo abrir el diálogo en la sesión, o bien acompañar en la expresión de la emoción (llanto, rabia, etc...) o el movimiento corporal que se ajuste a la vivencia interna del receptor.

Según la definición que uno posea, escrita en un papel o latente en el interior de cada uno, se dará cuenta de qué posición ocupa cuando se sienta enfrente de su cliente antes de comenzar la sesión de Shiatsu: qué puede y quiere ofrecerle y qué no quiere ofrecerle, cuál es su límite en este trabajo.

Posicionarse clarifica la relación de ayuda tanto para el receptor como para el profesional y la primera entrevista puede utilizarse para sentar las bases del trabajo.

No existe para mi mayor experiencia de transformación y salud que tomar la responsabilidad de lo que me ocurre: darme cuenta de qué me ocurre, lo que siento, cómo se expresa en mi cuerpo, y decidir qué quiero hacer con esto, explorar mis posibilidades de acción y probar con lo que quiero probar. Yo quiero que mi cliente de Shiatsu vaya tomando la responsabilidad de su cuerpo, de sus síntomas, de su salud, de sus emociones... observo detenidamente cuando mi cliente de Shiatsu me pide que yo le quite sus síntomas físicos incómodos, le cure su enfermedad o algo por estilo... no caigo en la trampa de tomar una responsabilidad que yo no puedo asumir ni quiero hacerlo ni intentarlo... seguir “jugando a médicos y pacientes” es perpetuar la dependencia de mi cliente al apoyo que viene de fuera de sí y tomar la responsabilidad de su salud es lo realmente diferente que puede guiarle a recuperar la autoridad de su vida y restau-



rar su vitalidad. Por eso le comunico a mi cliente que en la sesión de Shiatsu yo le voy a acompañar en su exploración para que descubra qué le ocurre, qué contiene su síntoma, cómo se siente y qué quiere hacer... Si espera de mí que yo "le cure" "le salve" "le ayude" le explico claramente su error, y la importancia y el valor del acompañamiento que yo le ofrezco. Efectivamente yo no le voy a ayudar, como si yo supiera lo que él o ella necesita, yo le voy a acompañar a que él o ella se de cuenta de qué necesita y que decida cómo quiere atender su necesidad, a que se de cuenta de lo que contiene su síntoma físico y que ventajas y costes posee... porque los síntomas físicos también son deseados y persisten por sus ventajas.

Te acompaño desde mi presencia física, energética y emocional, para que con mi escucha y atención a través del tacto y el reconocimiento de tu entramado energético puedas reconocerte a ti mismo y darte cuenta de qué te pasa, a partir de ese reconocimiento puedas habitar tu emoción, sentir tu cuerpo plenamente en toda su extensión, y decidir qué quieres hacer con lo que descubres.

Conforme se aclara este enfoque a través de la comunicación y de la vivencia, el cliente de Shiatsu recibe un espacio y un tiempo donde es posible profundizar en sí mismo y donde los límites del trabajo personal se van ampliando, ahora mi cliente no viene a darse "un masaje" ahora se da cuenta de que viene a tomar contacto consigo mismo, revisar su momento presente, escucharse tanto en lo físico, en lo energético como en lo emocional y tomar decisiones, recuperando su autoridad interna... esta propuesta anima al cliente a ir siempre un poco más allá de sí mismo... La persona encuentra un espacio para tocarse y descubrirse, un sitio de máxima confianza donde no existe el juicio y puede traer a la luz asuntos incompletos de su vida, cuyas memorias están presentes en su cuerpo aquí y ahora, ese cuerpo que yo como profesional de Shiatsu le estoy tocando durante toda la sesión, y ese valioso hallazgo lo utiliza para ir cada vez acercándose un poco más a sí mismo, a las cosas que realmente son importantes para sí, cada vez un poco más profundo, un poco más directo a

la necesidad que tiene de darse cuenta y reconocer lo que le está pasando ahora, lo que siente, lo que emerge de su interior para ser visto, comprendido, aceptado, integrado.

En este punto me doy cuenta de la importancia que tiene que el profesional de Shiatsu haya vivido un profundo y comprometido proceso personal, donde haya trabajado con su cuerpo y con sus emociones, haya superado rasgos automáticos de su carácter y haya conquistado un espacio grande de libertad interna, sea responsable de su salud y vitalidad, y haya despertado recursos como la fe absoluta en la autocuración del cuerpo, la creatividad, la autonomía, la autoayuda, y el autoapoyo... que realmente tenga algo que ofrecer en una relación de ayuda a través de Shiatsu que no sea un masaje mecánico basado en técnicas japonesas y nociones de medicina china.

Si nos posicionamos en una atención holística es honesto y necesario entregarse a un entrenamiento en este sentido que debería estar contenido en la propia formación que nos cualifica como profesionales de Shiatsu... pongo un ejemplo ficticio: soy estudiante de Shiatsu y estoy en mi segundo año, mi compañero está trabajando conmigo en el canal de Bazo en una práctica de nuestra formación y me está doliendo, en ese dolor siento rechazo y me siento incómoda, mi impulso primero es expresarle mi incomodidad y lo hago, en ese momento él me anima a respirar este dolor... toma aire, me dice, y cuando expulses el aire llévalo a este punto que estoy tocando... confío en él y exploro su propuesta, de pronto incremento el contacto con mi dolor y descubro que además de este dolor físico siento rabia, de pronto aparece en mi visión interna la cara de mi expareja, y me doy cuenta de que siento rencor hacia él, a mi mente vienen palabras que me gustaría decirle, expresarlas en voz alta, mi respiración se acelera... ¿cómo gestionamos esto en la clase de Shiatsu?

Este ejemplo es común que ocurra en una clase de Shiatsu, ya que el Shiatsu no es un masaje y sí un trabajo profundo de contacto, y cuando entro en contacto conmigo aparece todo aquello que necesito resolver y que



mi cuerpo me puede ayudar a integrar... y es el sitio y el momento perfecto para darme cuenta de lo que me pasa, y si yo soy estudiante y estoy en formación necesito entrenarme en lo que luego le ocurrirá a mis clientes en la consulta de Shiatsu... ¿Cómo aprender a apoyar la comunicación de sentimientos, o de conflictos internos? ¿Cómo abrir un diálogo con el síntoma físico? ¿Cómo sostener estados emocionales como dolor, rabia, vergüenza... que pueden surgir en mi cliente cuando está bajo mi contacto de Shiatsu? ¿qué hacer si mi cliente en la sesión de Shiatsu contacta con un trauma de abuso, regresa a un recuerdo doloroso? ¿qué hacer si mi cliente despierta su deseo sexual en la sesión y le gusta, o despierta su deseo sexual en la sesión y le avergüenza y pretende proyectar este deseo en mí, es decir, pensar que yo soy quien le está tocando de "manera sexual" en lugar de reconocer que es él o ella quien está sintiendo deseo y tomar esa sensación para explorar y escuchar qué le pasa a él o ella con su deseo?

El Shiatsu mueve hacia dentro, utiliza un elemento que es el contacto físico y el calor de la cercanía que promueve una confianza muy grande en quien lo recibe, invoca la sabiduría del cuerpo a través del reconocimiento que hacemos de sus canales energéticos, y activa el deseo del organismo de soltar memorias, de digerir emociones que provocan en el cuerpo sensaciones intensas, las cuales tocamos con nuestras manos cuando damos Shiatsu, incrementando el contacto con ellas para nuestro receptor... es decir que sumamos nuestra presencia energética y física a lo que le está ocurriendo a nuestro receptor y esto empuja a la superficie aquello que nuestro cliente quiere resolver hoy, aquello que necesita ver, comprender, asimilar, reconocer, sentir, darle espacio, que es aquello a lo que se resiste tanto y por eso le duele el cuerpo y crea síntomas físicos... o enfermedades del cuerpo o exageraciones en el carácter que producen mucho sufrimiento emocional.

Cuando yo terminé mi formación de Shiatsu y puse en marcha mi sala de trabajo con esta herramienta poderosa recién integrada en el año 2004, pronto empecé a recibir clientes y estos clientes me reflejaban continuamente las carencias en mi formación: no tenía ni idea

cómo establecer, abordar y profundizar en lo más importante que ocurre en la sesión de Shiatsu: la relación de ayuda... dos seres humanos que se encuentran en relación de igualdad para explorar una dificultad que plantea el cliente y que el Shiatsusi decide acompañar... en ese momento mi mayor recurso era enfocar mi presencia en los canales energéticos de mi cliente para de esta manera acompañarle en su conciencia corporal y energética, pero si este incremento de conciencia provocaba una emergencia en mi cliente, yo carecía de recursos para darle soporte, forma, claridad, estructura a esta emergencia... necesité una formación de Gestalt para descubrir mi propio trabajo personal y de esa manera pude completar mis habilidades como Shiatsusi y poder abrir el diálogo cuando fuera necesario, sin proteger nunca a mi cliente de lo que pueda resultarle incómodo de afrontar, ya que está en el sitio más seguro de su vida para abrirse a lo que su emoción y su cuerpo quiera mostrarle hoy y yo me he entrenado con conciencia para no permitir desaprovechar esta oportunidad de toma de responsabilidad: para mí de hacer mi trabajo y para el otro de reconocer lo que le ocurre.

En el estilo Vivencial de Shiatsu valoramos mucho el trabajo de relación de ayuda en grupo con Gestalt para completar la formación, por varias razones que ya he señalado. Nadie puede establecer una relación de ayuda sin antes haber bajado a su propio infierno personal y haber integrado su sombra, eso que no reconoce de sí mismo, sus miedos, sus traumas, su núcleo básico de dificultad existencial... nadie puede acompañar a otro a sostener su dolor si antes no ha aprendido a respirar el suyo propio sin huir de él, nadie puede darse cuenta del contenido emocional y mental de un síntoma físico si antes no ha desenmascarado los suyos propios en un trabajo largo donde ha devuelto el poder de su salud a su cuerpo.

Por otra parte el profesional de Shiatsu necesita entrenarse en descubrir las trampas de su propio ego para poder sortear las que su cliente le hará, poder confrontarlo, frustrar su manipulación y apoyarlo de manera extraordinaria cuando contacte con su vulnerabilidad.

Susana Muñoz Mesa
Profesora de la Escuela Vivencial de Shiatsu
escuela@shiatsuvivencial.com



Cábala

las matemáticas del karma

Recientemente he estado repasando todas las historias de mi vida que me han transportado a la niñez. Algunas de estas experiencias las recuerdo con alegría, otras con dolor, sufriendo, algunas como retos importantes. Encontré que algunas estaban conectadas entre sí, formaban parte de mis creencias,. Las acepté e incluso les di permiso para que viviesen en mi consciente e inconsciente.

Como niño israelí, que creció en el entorno del miedo colectivo con una mentalidad victimita, de un colectivo que se sentía orgulloso por haber sido abusado y cometido atrocidades con ellos, al igual manera este mismo colectivo creía en la existencia del alma y que gracias al alma las cosas pueden ser mejor. Llegué a la conclusión de que la auto-realización como persona y ciertas creencias que vas adquiriendo a lo largo de la vida y las vas aceptando, si no las miras como lección se van repitiendo y se van materializando.

Empecé a tejer en los conceptos de libre albedrío, el destino y el karma para ver cómo se aplican a mis experiencias y la forma en que mejor podía dar forma a mi vida actual. Karma se puede definir como una "acción de iniciar", lo que provoca un ciclo de causa y efecto. Este ciclo es también conocida como Samsara, que tiene sus orígenes en la antigua India, así como en hindúes, Jainistas, budistas y sijs filosofías Judeo / cristiana. Todas estas tradiciones señala el hecho de que toda acción genera un resultado y que alimenta la rueda interminable de causa y efecto!

En el camino místico occidental de la Cábala (que trata de definir la naturaleza del universo y el propósito y el significado de la existencia de los seres humanos), hay una referencia para el viaje del alma, o la huella de la acción del alma : " guilgul ha neshamot ", que se refiere

al ciclo o la reencarnación, el alma. El concepto de bienestar, que literalmente significa " aceptar " o " recibir " en hebreo ; el alma pasa a través de los ciclos de la reencarnación para recibir la verdad de la existencia y aceptar su relación con la totalidad de la existencia, o lo divino. Por otra parte, el alma pasa por un proceso de rectificación, llamado tikun (Tikun se define aquí como " intención correcta " o la "forma correcta de propósito") cuando se reencarna. Llega en el mundo físico para superar y mejorar todas las cualidades desafiantes que viene de vidas anteriores, lo cual se logra a través de la compasión, la oración dedicada (Dvekuth se define como "devoción") y el inicio de las obras de caridad (Mitzvot, que son hechos de compasión). Teoría cabalística sostiene que al tener la intención correcta (que es la forma en que piensa el alma), la proyección de la derecha (que es como se siente el alma y por lo tanto se comporta en el mundo) y el inicio de la acción correcta, el alma va a equilibrar su deuda kármica y regresará a una mejor posición, ya sea en su físico o en su forma divina.

La mayoría de las tradiciones espirituales y caminos místicos hablan de cómo cada reacción crea un resultado, también conocido científicamente en las leyes del movimiento de Newton : cada acción tiene una reacción igual y opuesta. Estas acciones se originan en la mente en términos de pensamientos o reacciones mentales, en el corazón, que se expresa en el lenguaje, o la respuesta verbal y en las manos a través de reacciones físicas, o hechos. Este trío de pensamiento, palabra hablada y acción se registra en el archivo de celestial en la "base de datos divina. " A medida que el alma pasa de un ciclo de vida a otra, la acumulación de deuda kármica que se adquiere en la base de datos divina pide equilibrarse a través la vida presente y se expresa a través de regalos y desafíos que están diseñados por el alma a ayudarse a sí misma a aprender.

En la tradición cabalística, el alma humana tiene cinco capas que corresponden a los diferentes niveles de emanaciones divinas (sefirot), o la conciencia. Estos cinco niveles están en correlación con sus funciones externas espirituales (vasos) y las dimensiones interiores (luces), que se refieren a las proyecciones externas del alma humana y sus capacidades psicológicas internas (poderes del alma). Los cinco niveles del alma humana, en orden ascendente, son:

Nefesh ("Lifeforce", o elemento Agua) Este es el aspecto consciente del alma que se invierte en la acción - el aspecto más instintivo del alma. Su ubicación en Maljut (Reinado), en el Árbol de la Vida en el Sephirot, se refiere al aspecto animal del alma.

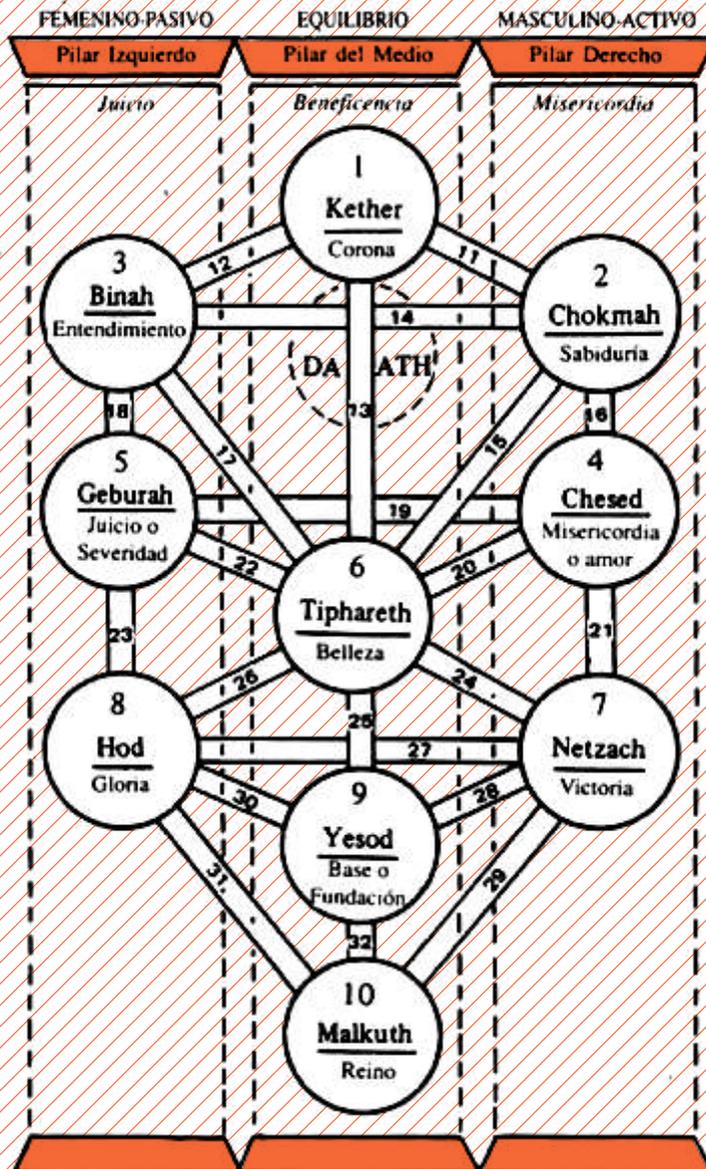
Ruach ("Espíritu", o elemento Aire) Este es el aspecto consciente de alma que se invierte en las emociones, la conexión emocional y la conciencia del corazón.

Neshamah ("Alma", o elemento Fuego) Este aspecto consciente del alma se invierte en intelecto y en la idea del pensamiento correcto que está vinculado al pensamiento eterno, que es afectado por el aspecto superior del alma.

Chayah ("Living", o el alma) - Este nivel representa el nivel inconsciente trascendente del alma. Este es el vaso de la luz ilimitada de la conciencia, tal como se refleja por una profunda sabiduría, que es afectado por el aspecto exterior de Keter en el árbol de la vida, o de la voluntad divina.

Yechida ("Singular", "el Uno", "la fuente de toda la creación") Esta es la revelación del interior - Keter, que estimula la capacidad de la luz divina interior para manifestarse en el alma. Es la mejor conexión entre el alma y su origen de la creación, el de la voluntad divina.

Estos cinco aspectos del alma coexisten en capas de conciencia que puede ayudar a identificar la naturaleza y la fuente de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Cuando nuestro ser se alimenta de Nefesh, que será el resultado dentro de la limitación de la parte animal o instintiva de nosotros mismos. Cuando nuestras acciones está tomando sobre la influencia del espíritu y la conexión a amar a la salida viene tendrá un impacto o sabor diferente... A medida que el alma viaja más allá del tiempo y el espacio, formará su nivel de conciencia (lo animal, lo emocional o lo espiritual) la calidad de la reacción, la participación y la proyección que se genera una



salida viene y un efecto, el alma entra en la vida de diferentes formas y en los diferentes ciclos de la reencarnación, que tiene el poder de elegir... Uno puede preguntarse " ¿qué voy a reaccionar, ¿desde la parte Ruaj, del Yo en estado puro? o ¿desde la parte más emotiva del Yo? ".

Karma es el resultado de los diferentes niveles de conciencia, y que proporciona una oportunidad para cambiar la conciencia, iluminar nuestra fuente interior de luz y mejorar nuestro contenedor externo para la realización o actuando en nuestros pensamientos, emociones y acciones. Cuando usamos nuestra naturaleza perceptiva, podemos convertir oscuridad interna sobre la claridad y mejorar nuestras vidas a través de los pensamientos iluminados, sentimientos y acciones que son auténticos. Así mejoramos nuestra capacidad de dar y recibir, podemos transformar la oscuridad en luz interior y aprender a resonar con las vibraciones más altas y más positivas que dan forma a nuestras vidas con eficacia, el refinamiento y mayor felicidad.

Es importante reconocer que el karma se está produciendo a nivel individual y colectivo. Este fenómeno multidimensional implica que cuando cada uno de nosotros trabaja su karma de forma individual, también está ayudando a sanear el karma a nivel colectivo. De la misma manera, cuando uno crea karma a nivel individual, también está contribuyendo a crear karma colectivamente a nivel climático, económico y social. En muchas tradiciones (siete generaciones pasadas y futuras en la tradición primera nación de la gente), cuando trabajamos para resolver nuestro karma, tenemos la capacidad para sanar el karma de siete generaciones de nuestras familias en el pasado, así como siete generaciones en el futuro.

Así como estamos viviendo la vida en el plano físico, es muy importante tener en cuenta las historias que llevamos, los recuerdos de nosotros mismos, de nuestros padres y los padres de los padres. Estas historias afectan nuestros sueños y el subconsciente, nuestra realidad y nuestra noción de lo que es real.

Nuestras decisiones, acciones y reacciones afectan a nuestra capacidad de expansión y evolución. A medida que evolucionamos emocional, intelectual y espiritualmente, tenemos la oportunidad de adquirir conocimiento de sí mismo y asumir la responsabilidad en la elección de nuestros pensamientos, acciones y sentimientos.

Numerología, o la ciencia de la vida y sus vibraciones, ya que se refleja a través de números, incluye karma desde una perspectiva de los retos y los activos que se dicte en esta vida.

Los patrones kármicos se componen de los aspectos que tenemos que trabajar en esta vida, así como los beneficios que se nos dan como regalos para contribuir a la vida. Numerología contiene las historias que llevamos, incluso a medida que determinan nuestras preferencias, tendencias, opciones y que atraemos a nuestras vidas. Asociados al ego e identificados estrechamente con él, estamos generando inconscientemente más karma.

El alma en la numerología es identificada por el día en que nacimos. Por ejemplo, si el alma nace en el quinto día del mes, su número de alma es cinco, y representa las cualidades del número cinco que el alma necesita para explorar.

El número karma identifica los temas que colorear, experiencias y acciones del alma, así como delinear, lo cual será necesario para superar áreas. Es el número que muestra las debilidades del alma, así como subraya lugares de oportunidad y crecimiento. Aquí está la deuda kármica del alma debe realizar y dominar.

Junto con la deuda kármica, mercancía excedente, este número karma está ahí para ayudar a equilibrar la carga. Estas son todas las experiencias y acciones del alma que ya ha superado y dominado - cualidades del alma ya incrustadas en su conocimiento cósmico. Esta ventaja kármica, o conocimiento, es representado por el año en que nació el alma. Se le llama el número del conocimiento.

Ambas lecciones kármicas y conocimientos representan la base de las experiencias y contribuciones al mundo del alma, así como lo que va a proporcionar el equilibrio y la fuerza. Pintan la apariencia exterior, la proyección y la forma en que los demás perciben el alma. También define las opciones y las asociaciones del alma, y es la base de sus dones y desafíos. Por ejemplo, el actor Ethan Hawke nació en noviembre de 1970. Él tiene el karma (o dominio) número de 11 y el número del conocimiento (superávit kármica) de 8, por lo que el valor de su base kármica $11+8 \rightarrow 19 \rightarrow 1+9 \rightarrow$ es un 10 (todo se reduce a un 1 hasta el 11 de valor).

La cosechadora de nuestra deuda kármica y el excedente - define nuestra base kármica. Para alguien con una base de 10, esto apunta a una persona que se esfuerza por ser el mejor en su campo, ser inspirador y edificante, lo que crea una sensación de estabilidad para él. El perfeccionismo, la autocrítica y el derrotismo serán perjudiciales para este tipo de persona, que puede equilibrar estas tendencias mediante el cultivo de un oído que escucha las sugerencias e ideas de los demás, así como aquella que abarca la armonía con sus imperfecciones.

Cuando abrazamos nuestros patrones kármicos y mantenemos nuestra base emocional a través de la ecuanimidad, es más fácil detectar desequilibrios, aspectos de nosotros mismos que con el tiempo se propulsaron a la superficie de nuestra conciencia o comportamiento. Cuando desarrollamos gratitud por nuestra deuda kármica, podemos aprender a elevar nuestra alma a las alturas imprevistas y con gracia superar desafíos, que nos convierte en dueños de nuestro destino. A medida que mantenemos una base kármica equilibrada, tenemos la capacidad para crear una proyección clara y potente. Nuestra proyección genera cómo somos percibidos en el mundo y los que atraemos a nuestras vidas.

Como es arriba, es abajo ! A medida que abrazamos nuestra impronta kármica podemos traer inspiración y alegría a nuestras vidas y a las vidas de los demás !

Akiva Boker
Cabalista y numerólogo
akivasn@gmail.com

Noticias Shiatsu Publicación

La próxima edición será en formato digital
La Publicación necesita un/a nuevo/a editor/a
Os animamos a participar en las publicaciones



Querid@s lector@s

Asistí a la Asamblea de este año y me animé a formar parte de la Junta directiva de APSE porque creo que es colaborando y estando presente, renovándose y dando lo que podamos aportar como podemos hacer evolucionar este proyecto.

Desde mi actual rol de Secretaria os informo que en la Asamblea anual, que tuvo lugar en septiembre, se decidió por motivos económicos, y no de manera definitiva, hacer las próximas ediciones únicamente en formato digital. Podréis encontrar la revista en la web de APSE en el apartado PUBLICACIONES y disfrutar de todos los Boletines desde 1996. ¡Compartid este espacio con vuestros alumnos, amigos y clientes!

Cuando os paseéis por las portadas de las cerca de 60 ediciones podréis apreciar la evolución cualitativa del Boletín que se ha hecho gracias a la participación de miembros de la Asociación. Como ha sido el caso en los últimos 5 años con Maite Piñol, a la que agradecemos su esfuerzo, dedicación e ilusión. Sintiendo que no continúe con la Publicación pero al mismo tiempo sabiendo que es necesario renovarse y vaciarse para volverse a llenar, os animo a participar de la vida de APSE como editor o editora del Boletín, para lo que contaréis con el apoyo de la Junta y con la ayuda de Maite en los primeros meses. Actualmente APSE remunera de manera simbólica este trabajo. Si estáis interesados en esta tarea, contactad con la Junta a través del mail secretariaapse@gmail.com

Finalmente os animo a tod@s los soci@s a participar de la vida de esta Asociación, en este momento concreto, haciendo una llamada a todos los profesionales, profesores y terapeutas, alumnos y clientes, para que compartamos nuestras experiencias, saber hacer y conocimientos en este espacio sea cual sea nuestro estilo de Shiatsu. **Un saludo otoñal.**

Carmen Porras
secretaria.apse@shiatsu-apse.org

Conectándose

"Conectarse a Tierra" a uno mismo - o a alguien más - tiene dos connotaciones ligeramente diferentes en la tradición de la medicina oriental.

Por un lado, se refiere a un general efecto de puesta a tierra, que se puede conseguir de varias maneras diferentes.

Podemos, por ejemplo, utilizar técnicas de sentado, de pie o incluso de movimiento que cambian nuestro enfoque hacia el interior y hacia abajo. En el tratamiento manual podemos usar técnicas de Shiatsu o masaje que mueven la energía en el cuerpo hacia el Hara, la espalda inferior, las piernas y los pies. En acupuntura, puntos tales como VB 21, E25 y R1 se podrán utilizar para un efecto parecido.

El resultado de esto es un cambio relativo en el equilibrio de energía dentro del cuerpo; lejos de la cabeza y hacia abajo, hacia los pies, del cielo a la tierra. El resultado se experimenta invariablemente como algo relajante cuando el cerebro y corazón se liberan y se les da espacio para expandirse, mientras que las piernas y los pies se hacen más cálidos y nuestra postura se vuelve sólida y estable. Éste está visto como el equilibrio energético óptimo dentro de las tradiciones para las cuales nuestro trabajo está indicado: normalmente este concepto es la primera lección en las clases de Qi Gong. En el Shiatsu, el mismo principio está incrustado en la primera parte de un tratamiento de cuerpo entero, donde comenzamos a trabajar en la espalda y, poco a poco, por abajo hacia los pies.

Hay un segundo aspecto en este efecto de puesta a tierra, uno que parece implicar una especie de intercambio de energía con la misma tierra: la madre Tierra.

Se cree que con el flujo descendente de la atención en el cuerpo hacia las extremidades inferiores viene el cambio de energía correspondiente. A medida que la energía llega a las plantas de los pies se cree que hay un inter-

cambio que entraña que la energía gastada y contaminada o incluso ajena, es capaz de fluir hacia abajo y entrar en la madre tierra. Ella en su abundancia es capaz entonces de enviarles suministros de energía fresca a los pies para luego ser transportada a dónde sea que pudiera ser necesaria.

Este proceso tal vez podría ser comparado con la conexión a tierra de los aparatos eléctricos, por el que un exceso peligroso de la corriente está desviado por la parte de abajo, hacia la tierra por la cual es absorbido sin causar daño alguno. La gran diferencia es, obviamente, que los aparatos eléctricos no reciben energía fresca de la madre Tierra a cambio, bueno, hasta donde yo sepa. Esta es una de las razones cómo tantas de las metáforas del "hombre-como-máquina" o de la "mente-como-ordenador" no logran a convencer - la escasez básica en este tipo de perspectiva sobre la realidad salta a la vista en un solo momento de reflexión.

Una fuente tan seca y polvorienta como Wikipedia atribuye los siguientes beneficios a la práctica de la conexión a tierra bajo el subtítulo "la física y fisiología":

Un cuerpo conectado a tierra no va a experimentar las tensiones causadas por la electricidad estática y será mucho menos influido por los campos eléctricos ambientales.

El beneficio fisiológico corresponde al valor de antioxidantes para reducir el estrés oxidativo. Los antioxidantes protegen contra estos daños de oxidación proporcionando electrones y la conexión permite a la tierra proporcionar electrones que proporcionan los mismos beneficios.

La inflamación crónica, la cual puede manifestarse como muchas condiciones patológicas diferentes, está causada por deficiencia de electrones, una condición que se puede evitar a través de la conexión a tierra.

El doctor **Stephen Sinatra*** enumera los siguientes beneficios para la salud ya observados:

- Reducciones en los niveles de estrés general y la tensión y un cambio en el equilibrio del sistema nervioso autónomo desde el simpático al parasimpático
- Reducciones en las respuestas de dolor y células inmunes, así como en el dolor muscular de inicio retrasado
- Reducción de los indicadores principales de la osteoporosis, mejora de la regulación de la glucosa y la respuesta inmune
- Alteración de la electrodinámica sanguínea, lo cual disminuye el conglomerado de las células rojas de la sangre, reduciendo de este modo la viscosidad sanguínea
- Aumento de la variabilidad del ritmo cardíaco.

Hasta ahora nos hemos centrado en las dimensiones del efecto de conexión a tierra generalizada, que implica un desplazamiento hacia abajo de la energía e incluso hacia abajo/adentro, y hacia arriba/ fuera de la madre tierra.

Hay, sin embargo, otro efecto de puesta a tierra más específico que nosotros de la medicina oriental podemos aprovechar fácilmente. Esto implica el uso del elemento Tierra y los meridianos de la Tierra – el Estómago y el Bazo.

En nuestra tradición la Tierra representa el centro. Esto representa fuentes de alimentación y transformación de las mismas en energía utilizable para las diversas funciones de los meridianos bajo el control general del Triple Calentador.

Esta función de conectarse a tierra pues, tiene varios aspectos nuevos y adicionales más que él mencionado arriba. La conexión a tierra a la cual nos referimos aquí tiene que ver con la forma en que experimentamos la nutrición, el apoyo y el amor, en cómo de seguros nos

sentimos en la tierra, en nuestros cuerpos y en nuestras mentes, de hecho en lo a gusto que estamos al ser de la situación humana total - un espíritu encarnado, un ser en-*carn*-ado. Recordamos que el Estómago y el Bazo controlan la "carne", para el cual los Chinos utilizan el carácter que significa *carne*.

No siempre es fácil ser un pedazo de carne, vagando por la tierra, intentando sentirse cómodo y como en casa en el mundo, luchando para ganarse la vida.

Hay un tratamiento maravilloso creado por uno de los pioneros del Shiatsu Bill Palmer, una versión del cual aprendí de un colega hace unos años. Bill es una inspiración para muchos con su nariz para olfatear enfoques antiguos y nuevos, luego adaptándolos y combinándolos para hacerle sentido de ellos. El protocolo que aprendí es extremadamente simple y muy tranquilo para ambos, el donante y el receptor. Se realiza con el receptor en decúbito prono, o como nos suele decir en inglés: en su estómago.

Esta frase de repente se vuelve enormemente significativo cuando nos damos cuenta de que el receptor está acostado, literalmente, sobre su estómago boca abajo: su *meridiano* de Estómago. Esta toma de conciencia, a la vez revela la asombrosa sabiduría inesperada de tener un solo meridiano yang situado en esta superficie del cuerpo lo cual es de otro modo yin - un hecho que en otras circunstancias nos lleva a arrugar la frente y hacer explicaciones teóricas torcidas.

Nos damos cuenta de que no hay contradicción y, por cierto, tampoco ningún error, en el gran esquema de las cosas. Vemos que esto es un ejemplo perfecto de Yang dentro del Yin. Nos damos cuenta de que la conexión a tierra incluso se puede hacer acostado. Así que la próxima vez que estés acostado boca arriba, contemplando las nubes, tómate unos momentos para darte la vuelta y de verdad ¡conectarte con la tierra!

Chris McAlister 2013

Traducido por Sharon Farley
chris.mcalister360@gmail.com

con Tierra

*Dr. Stephen Sinatra, cardiólogo y psicoterapeuta bioenergético, lleva más de treinta años dedicado a la prevención y restauración de enfermedades coronarias.

Algunos mitos so

En la actualidad se está basando la alimentación en información que recopilamos de amistades, medios de comunicación, incluso de algunos profesionales de la salud en los que confiamos. Y aunque es interesante guiarnos por estos consejos creo que es muy importante antes que nada escuchar a nuestro cuerpo, ver los efectos que se producen cuando ingerimos determinados alimentos o cuando dejamos de tomar otros. A esto yo le suelo llamar "comer con la cabeza" antes que "comer con el estómago".

Como anécdota os puedo contar un ejemplo que me ocurrió dando unas clases de cocina macrobiótica. Estaba hablando de que hay determinados alimentos que producen un exceso de acidez en el estómago y que conviene evitar, como puede ser las frutas tropicales y algunos cítricos como la naranja, sobre todo cuando se toman en forma de zumos y se les elimina toda la fibra. De repente una alumna me comenta que se acaba de dar cuenta que la acidez estomacal que tiene durante toda la mañana diariamente se debe al zumo de naranja, pero que claro, cómo va entonces a tomar vitamina C en su dieta...

Vamos a ver algunos "mitos" sobre la nutrición que hasta ahora la sociedad asume como ciertos, pero que es interesante revisar. ¿Realmente lo que estás haciendo tiene efecto en tu salud?

Mito: Beber 2 litros de agua al día ayuda a mejorar la salud

Este es uno de los mitos que como terapeutas de Shiatsu y con conocimientos de terapias orientales

debemos tener claros desde el principio. Hoy en día muchas personas piensan que bebiendo mucha agua eliminan más toxinas y que de esta manera pueden estar más sanos. Luego aparecen por la consulta con retención de líquidos y edemas y se preguntan por qué puede ocurrir esto. Lo curioso es que todavía hay médicos que ante los edemas recomiendan tomar más agua.

Para empezar no existe una cantidad de agua diaria "mínima" para tomar puesto que hay muchos factores que influyen: edad, peso, tipo de dieta e incluso la

estación del año (se bebe más agua en verano que en invierno). Es importante que el cuerpo esté hidratado puesto que gran parte de él está compuesto de agua, pero un exceso de líquido puede traer los siguientes efectos secundarios:

- Si tomamos un exceso de sal, como hemos comentado, se producirá retención de líquidos y edemas.
- Los riñones sólo filtran medio litro de agua cada 3 horas, por lo que "llevar la botella de agua" e ir bebiendo hasta acabarla en poco tiempo el único efecto que tendrá sobre los riñones es que dejarán de cumplir su función, por lo que retendremos las toxinas en



el cuerpo.

Una forma de saber si estamos bebiendo agua suficiente es por el color de nuestra orina. Si es muy oscura y la cantidad es muy poca debemos beber algo más de agua. Si por el contrario vamos muchas veces al día a orinar (más de 4), en una cantidad importante y la orina es completamente transparente es que estamos consumiendo agua en exceso.

obre la nutrición

Para saber si nuestros riñones están en buen estado llevemos las manos a la zona lumbar, si se encuentra más fría que la temperatura de nuestras manos y que del resto del cuerpo, los riñones no están trabajando lo suficiente.

Recordad también que el agua no se debe tomar fría, debe ser o bien caliente en forma de tes o infusiones o también agua a temperatura ambiente.

Mito: La leche es fundamental para tener un buen aporte de calcio

Todavía hay muchas personas que piensan que cuando sus niveles de calcio son bajos y sufren de osteoporosis una de las mejores maneras de combatirlo es tomando leche y productos lácteos. Para seros sinceros, no conozco ningún caso de persona con osteoporosis que haya mejorado tomando estos alimentos. De hecho conozco más lo contrario, personas que después de tomarlos han agravado su condición.

En macrobiótica decimos que la leche, así como el azúcar, las frutas tropicales y algunas verduras como el tomate, la patata o la berenjena producen que el ph de la sangre baje, por lo que se crea una condición ácida que el cuerpo debe restablecer inmediatamente. Para ello necesita de diferentes minerales, entre ellos el calcio, y si en la sangre no hay suficiente el organismo lo toma de los huesos.

Así que antes de empezar a tomar alimentos ricos en calcio, provengan del alimento o pastilla que sea, lo primero que debemos hacer es eliminar aquellos alimentos que nos produzcan una deficiencia en calcio.

Los mencionados arriba deben ser los primeros.

¿Qué alimentos entonces nos pueden proveer de calcio? Pues existen unos cuantos que no son de origen animal y que contienen grandes cantidades:

Sésamo. Es una de las semillas que no debe faltar en nuestra dieta. Actualmente se está hablando de superalimentos, pues éste es uno de ellos aunque no se mencione. Muy rico en ácidos grasos omega 3, omega 6, calcio y otros minerales, basta una cucharada de sésamo tostado al día para beneficiarnos de todas sus ventajas.

Soja y sus derivados.

La soja y sus derivados son alimentos ricos en proteína de alta calidad y además ricos en calcio.

Actualmente se está hablando mucho de ellos por su alta cantidad de estrógenos y algunas personas creen que no son recomendables. Es otro mito del que hablaremos en un momento.

Algas, como la hijiki. Las algas son alimentos muy ricos en diferentes tipos de minerales y no deben faltar diariamente en nuestra dieta. Siempre se usan en pequeñas cantidades y muy bien condimentadas para que no tengan

ese sabor a mar tan característico.

Verduras verdes, como el brócoli, la col rizada o los berros. Todas las verduras verdes son ricas en calcio. De hecho, si pensamos en cómo algunos animales herbívoros tienen los huesos tan fuertes es precisamente por ello, se alimentan de grandes cantidades de hoja verde que permiten equilibrar estos niveles de calcio.



Y en general una dieta basada en cereales integrales, verduras y leguminosas nos ayudará a mantener unos buenos niveles de calcio en nuestro organismo y sobre todo nos ayudará a no perder el calcio que tengamos en nuestros huesos.

Mito:
La soja y sus derivados poseen niveles altos de estrógenos y puede ser perjudicial en el caso de mujeres con cáncer de pecho.

Hay un debate muy controvertido sobre este tema. Debido al auge del consumo de alimentos derivado de la soja por parte de veganos y vegetarianos y ahora también de personas que comen carne pero quieren estar más sanas, se han estado haciendo estudios sobre el consumo de soja y si pueden estar relacionados con la proliferación de algunos tipos de cáncer, sobre todo los que están relacionados con el aumento de estrógenos en el organismo (cáncer de pecho, de útero, etc.).

Una vez más apelamos al sentido común. En Oriente se ha estado consumiendo soja en forma de tofu, miso, salsa de soja, tempeh y muchos otros preparados y no sólo las mujeres no tenían cáncer, sino que se sabía que ayudaba sobre todo a las mujeres que se encuentran en período de premenopausia y menopausia. ¿ Por qué entonces la existencia de estas conclusiones en los estudios realizados?



Muchos de los estudios realizados se han hecho sobre suplementos de soja, no sobre alimentos, donde la cantidad de fitoestrógenos es muy inferior. De hecho hay estudios que dicen que la soja y sus derivados en muchos de los estudios realizados se han hecho sobre suplementos de soja, no sobre alimentos, donde la cantidad de fitoestrógenos es muy inferior. De hecho hay estudios que dicen que la soja y sus derivados en cantidades moderadas mejoran los efectos del cáncer y no lo provocan.

Y ahí tenemos la respuesta, la cantidad en este caso es importante. Si alguna vez habéis viajado a algún país Oriental o simplemente habéis ido a un restaurante japonés (los chinos españoles están muy “manipulados”) observaréis que la cantidad de estos alimentos en el plato es muy pequeña: se toman un par de rodajas de tempeh o unos cubos pequeños de tofu en una sopa, la salsa de soja se echa casi en gotas, y el miso son pequeñas cucharadas en grandes boles de sopa.

Y es que muchas personas, cuando pasan a una dieta vegetariana o vegana, piensan que deben tomar la misma cantidad de tofu o de otro alimento proteico que cuando antes comían carne, y eso es lo que puede agravar nuestra dieta. También el hecho de que la industria ha elaborado otros productos como las salchichas de soja, la soja texturizada, las hamburguesas de soja, el embutido de soja, etc. De este tipo de alimentos no tenemos constancia de su efecto en el organismo a largo plazo, así que todo es posible. **Para digerir bien, cree más en tu estómago que en tu mente.**

Daniel Mayor

Terapeuta Shiatsu socio de APSE.

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

dani@smaca.cat



Así fue la XVIII Asamblea APSE

Este año celebramos la Asamblea el segundo fin de semana de septiembre. Asistieron 25 socios y desde el primer momento la reunión estuvo marcada por una comunicación fluida y adulta entre todos.

Disfrutamos de los talleres de María Navarro, Jaime Gómez y Pepa Costa. Entre juegos, risas, trabajo corporal y mucha sencillez aprendimos de la experiencia y profesionalidad de nuestros compañeros.

Acorde con el tema de la Asamblea “¿Qué queremos de nuestra Asociación?” ya en las presentaciones se expresó el deseo de cambio, dinamización, modernización y madurez. La Asociación nació en el pasado de la búsqueda de regulación y reconocimiento de nuestra profesión. Actualmente tenemos una representación en Europa que trabaja en este sentido y así lo apoyamos. Sin olvidar todo el trabajo hecho para ello y reconociendo el valor de lo ganado hasta ahora, los socios plantean otros objetivos. Hubo un debate sobre cómo gestionarnos a nivel de Asociación: queremos que nos dejen trabajar y los socios expresan el deseo de que la Asociación apoye proyectos de creación de trabajo e investigación, más que de regulación. Abrimos el taller proponiendo grupos de 5 o 6 personas para reflexionar sobre **qué queremos de la Asociación**, cómo podemos **participar**, cómo **podemos dinamizarla y adaptarla a las necesidades que nos interesan ahora**.

Se votaron las propuestas de los grupos y se decidió comenzar con las siguientes iniciativas:

- Creación de grupos regionales, gestionados por miembros locales. Estos grupos realizarán actividades como eventos, búsqueda de locales para practicar, etc. El coordinador/a de las actividades comunicará a la Asociación y a la Web todo lo que realicen para su difusión.
- Estos grupos promocionarán también el voluntariado.
- Pasamos a la publicación digital. Por un lado tenemos que reducir gastos, pero también queremos agilizar la información. Hay varias propuestas como hacer un newsletter mensual y una sola revista anual en papel. Se propone también realizar una revista de divulgación, no solo para profesionales.
- Asambleas regionales organizadas por los grupos locales.
- Grupos de investigación.

Se votó la propuesta de un cambio de cuota. A partir del año próximo la cuota de socio asciende a 95 euros y se pasará por banco la primera semana de febrero. Los socios que por razones económicas no puedan asumir este aumento pueden ponerse en contacto con la secretaria y se respetará la cuota antigua de 85 euros. El tesorero Rolando Geider nos puso al tanto de los fondos de la Asociación. Es necesario hacer una nueva gestión para afrontar los gastos. La secretaria técnica nos comunicó las altas y las bajas, actualmente somos 230 socios.

Acudieron bastantes directores de escuelas y nos comunicaron las conclusiones de su reunión, entre otras proponen nuevas formas de formación como el mentoreo, intercambio de alumnos de tercero, etc. Algunas de sus propuestas se trabajarán en colaboración con la Junta Directiva. Ricard Plaza no pudo asistir y nos envió las estadísticas de la web. Sharon no pudo tampoco estar presente y Brian nos hizo una explicación muy clara del trabajo de la FES.

¡Tenemos nueva Junta! Dimiten: Sharon Farley, vicepresidente y representante de la FES, Patricia Santa Coloma, Relaciones Externas, Claire Suanzes, secretaria. Begoña, nuestra secretaria técnica nos deja en diciembre ¡Muchas gracias por tu trabajo de todos estos años! Todos expresan su agradecimiento por la experiencia y reconocen que les da pena dejar la Junta, pero tienen otras obligaciones. Maite Piñol, la redactora de la revista, también nos deja. Se nos va una gran profesional. No hay nadie que ocupe su lugar y se está buscando sustituto/a.

La nueva Junta:

Presidente: **Rolando Geider**
Vicepresidente: **Juan Gil**
Vocal Externa: **Adela Martínez Gómez**
Tesorero: **Antonio de la Fuente Gómez**
Secretaria: **Carmen Porras Rodríguez**

La nueva secretaria técnica será Gill Hall. Todo un lujo.

El año 2016 es el vigésimo aniversario de la Asociación y queremos celebrarlo, en este sentido la Junta y los grupos regionales propondrán actividades. Nos fuimos de la Asamblea con un sentimiento de buena comunicación, sencillez, madurez, ganas de cambio, participación y con una Junta que promete.

Claire Suanzes

Convocatorias*

Curso avanzado residencial

**Puente de la Constitución
4 al 8 de Diciembre 2015**

Con Brian Carling y Rolando Geider

Curso avanzado para estudiantes con un mínimo de 2 años de estudios de formación de shiatsu.

El curso es residencial en la Escuela Europea de Shiatsu, Ojén, Málaga

Escuela Europea de Shiatsu

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

Curso postgrado de formación de profesores de Shiatsu

Febrero 2016

Con Brian Carling

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

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

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

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

Escuela Europea de Shiatsu

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

Curso de moxibustión japonesa "Okyu"

7 y 8 de noviembre de 2015 en Valencia
Con Felip Caudet

El curso de moxibustión presenta de forma didáctica las técnicas que han permanecido ocultas para occidente. De manera específica hace hincapié en la forma refinada y eficaz de calor terapéutico, "el OKYU". Un conocimiento ancestral de la medicina tradicional japonesa.

Plazas limitadas.

Escuela de shiatsu Hara Do
C/ Historiador Diago 18 - 46007 Valencia
Tel. 619 914 768 - www.escuelaharado.com

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

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



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 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

Centros simpatizantes

Centro de Shiatsu Xin Bao

shiatsuxinbao@yaoo.es
www.shiatsuxinbao.com

Asociación Navarra de Shiatsu

shiatsunavarra@gmail.com



www.shiatsu-apse.es

Entra en nuestra web,
no te lo puedes perder!

Novedades
Espots promocionales
Documentales
Convocatorias
y mucho más ...

* Datos actualizados a octubre de 2010

nuestras escue- las



Camino de Ronda 155, bajo 3 | 18003 Granada
Tel. 958 805 525 / 607 492 042

www.shiatsuxinbao.com | shiatsuxinbao@yahoo.es

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. Técnicas de MTC, Qi Gong, Talleres de trabajo personal: Sintiendo el Alma, Con la Mujer, Meditamos con la Luna.



C. Trafalgar, 6 - puerta 37, 3º | 08010 Barcelona
Tel. 93 301 19 76 | info@zenitshiatsu.com
www.zenitshiatsu.com



Administración en España

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



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



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 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

nuestras escue- las



**Asociación
Navarra de Shiatsu**

Tel. 948 300 703
shiatsunavarra@gmail.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 baixos | 08006 Barcelona
Tel. 93 200 59 87 | info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com



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



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



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



**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

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: 95€**

APELLIDOS Y NOMBRE

DOMICILIO

CÓDIGO POSTAL POBLACIÓN PROVINCIA

DNI TELÉFONO MÓVIL

MAIL

ESCUELA O CENTRO DE ESTUDIOS

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

.....

.....

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

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

FIRMA

FOTOGRAFÍA

*10€ de descuento para personas en dificultad.
Inscripciones a mitad del año: 47,50€.
Para más información contacta con secretaria.technica@shiatsu-apse.org





Shiatsu Magazine Trimestral
Depósito Legal: SE-3.320-2000

Edita
 Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

Dirección
Junta Directiva

Número 59
Otoño 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*

Cada uno de nosotros
debe hacer oír
su propio rugido de león,
perseverar con un valor
inquebrantable
cuando se vea enfrentado
a toda clase de dudas,
de tormentas
y de miedos,
para declarar su derecho al
despertar.

Jack Kornfield

**Shi
at
su**
publicación