

Boletín Trimestral
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

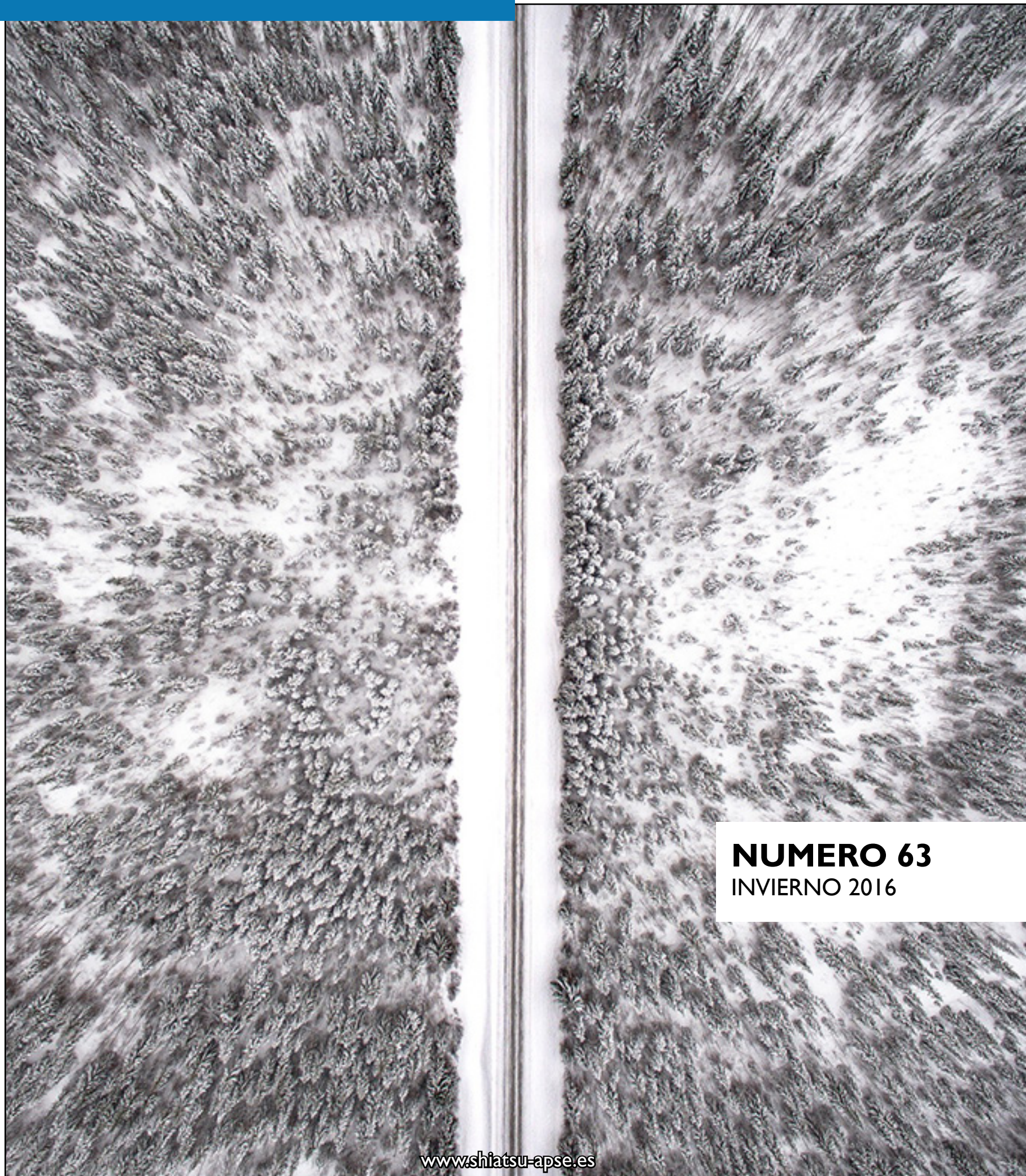
SHIATSU

P U B L I C A C I O N

Budismo corporal
Bill Palmer

Shiatsu sin Meridianos
Willfried Rappenecker

Entrevista a Charo Calleja
Raúl Martínez



NUMERO 63
INVIERNO 2016

SHIATSU MAGAZINE TRIMESTRAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 63

INVIERNO 2016

EDICIÓN

Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España

DIRECCIÓN

Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ivandela fuente.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

620136427

secretaria.apse@shiatsu-apse.org

*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.*

EDITORIAL

Observo que hay un antes y un después para las personas que realizan la formación de Shiatsu. Una puerta a una nueva concepción de la vida y la salud se abre con los consiguientes cambios que esto comporta en nuestra vida. No podemos quedarnos indiferentes ante la sabiduría de oriente y los efectos de este Arte. Hasta tal punto es así, que a muchos y muchas estudiantes les ha sido suficiente vivenciar esto y no han continuado el Shiatsu como vía profesional.

Hay una pregunta que me gusta hacer en los encuentros con profesionales o estudiantes y es cómo llegamos al Shiatsu: “mi hermana se benefició y me lo aconsejó”, “vi una publicidad en sincronía con mi necesidad del momento”, “lo recibí y me gusto tanto que quise aprenderlo”, “quería complementar mis estudios de enfermería con una terapia alternativa”, “un amigo estudiante hizo sus prácticas conmigo y me enganché”. Etc.

Me encantaría que en un futuro, no muy lejano, algún/a de l@s que habéis llegado a estas letras por curiosidad tuvierais la respuesta de “leí un artículo en el boletín de la Asociación de Profesionales y llamé a una escuela” o busqué un/a profesional en mi ciudad.”

Y para l@s que nos subimos al tren del tiempo y no olemos un shiatsu en un mes, nos deseo esta parada en las manos y contacto de otr@.

Soy Carmen Porras,

la actual presidenta de la Asociación de Profesionales de Shiatsu. El curso pasado empecé a surcar las aguas de la Junta Directiva como secretaria y hoy asumo este rol cuya responsabilidad comparto con los demás miembros de la nueva Junta.

Carmen Porras
presidencia@shiatsu-apse.org
Presidenta de APSE

INDICE

INVIERNO 2016

Editorial
Carmen Porras

3

APSE Informa
Equipo de Edición

5

Budismo Corporal
Bill Palmer



6

Tratamiento Local de Shiatsu sin Meridianos
Willfried Rappenecker



11

La Asamblea 2016
Vivida por los socios



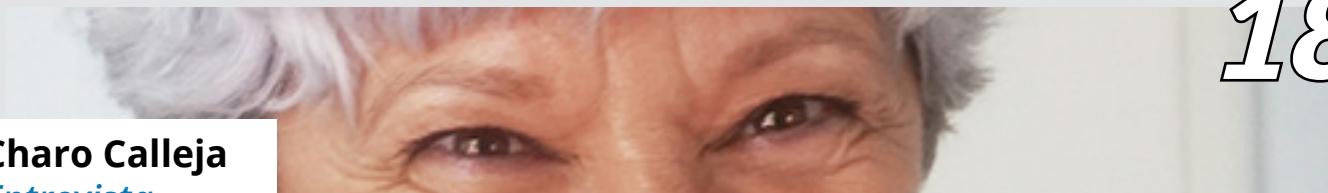
16

Shiatsu
¿qué es par mí?



17

Charo Calleja
Entrevista



18

Actividades
Participa y fórmate



21

Nuestras escuelas
Formación de profesionales del Shiatsu



22

INFORMA **APSE**

El equipo de la revista de la Asociación os desea un feliz año, esperemos que el 2017 traiga más paz, armonía y prosperidad que el año anterior.

La revista de la Asociación es el lugar donde podemos publicar información de shiatsu que puede ser de interés para todos. El equipo de redacción se esfuerza por encontrar artículos pero seguro que muchos de vosotros, ya sea en español o en otro idioma podéis compartir vuestros conocimientos y experiencias, o conocéis estudios o artículos que pueden enriquecernos.

Os invitamos a colaborar con vuestros artículos e ideas. Para ello poneros en contacto con nosotros escribiendo al email: publicacion.apse@gmail.com

Un saludo y buen comienzo de año,
La redacción

Equipo Edición
publicacion.apse@gmail.com

¡Hazte socio de APSE!
Y disfruta de todas las ventajas..
Pincha aquí





BUDISMO CORPORAL

Por Bill Palmer



Últimamente existe una interesante discusión en Europa que cuestiona porqué parece que el Shiatsu está en declive. Mucha gente identifica este problema con el hecho de que el Shiatsu se publicita como un sistema para combatir dolencias específicas. Señalan que esto “medicaliza” el Shiatsu y lo hace competir con la medicina alopática. Dado que no existen evidencias controladas de que el Shiatsu sea efectivo para tratar patologías concretas, se genera un conflicto con las normas publicitarias y pierde el respeto de los profesionales de la salud.

El autor de esta crítica sugiere que nos enfoquemos en las cualidades únicas que aporta el Shiatsu en lugar de competir con otras terapias. Pero, ¿cuáles son esas cualidades únicas? La Acupuntura también trabaja con meridianos. La Osteopatía y la Fisioterapia también trabajan con el contacto y la manipulación. ¿Qué distingue entonces al Shiatsu?

Uno de los principios fundamentales de casi todas las formas de Shiatsu es el uso de presión perpendicular guiada por el peso y la respiración y no por los músculos. Este artículo explora el profundo efecto de esa calidad de contacto y cómo, enfocándonos en esto, podemos entender el recurso único que el Shiatsu puede ofrecer. Mostraré cómo esta forma de contacto activa el Yang Ming y el Tai Yin, los cuales expresan la relación entre los movimientos Tierra y Metal.

YangMing y TaiYin

Yang Ming expresa la relación entre Estómago e Intestino

Grueso. El Estómago es nuestra capacidad de sentir una necesidad, buscar algo en el mundo exterior que pueda satisfacerla y recibirlo. El Intestino Grueso es nuestra capacidad para dejar partir aquello que no necesitamos. De este modo, juntos regulan nuestra capa límite, nuestra dependencia e independencia del ambiente que nos rodea.

Tai Yin es la relación entre Bazo y Pulmón. Recibiendo lo que necesitamos, los agujeros se rellenan y nos sentimos internamente soportados. A partir de esa congruencia interna podemos expandirnos hacia el exterior y expresarnos. A esa energía la llamamos Qi de Pulmón. Sin la firmeza interior que nos aporta el Bazo nuestra energía tiende a colapsar y a moverse hacia el interior en lugar de irradiar al exterior.

Por lo tanto el Yang Ming y Tai Yin proporcionan un sentimiento de autosuficiencia y crean nuestro espacio personal, pero también nos permiten recibir energía del ambiente cuando la necesitamos. Estos cuatro meridianos que los constituyen forman una familia de funciones que generan una sensación de Hogar: un lugar para el descanso que proporciona soporte y seguridad, un espacio seguro desde el cual uno puede salir y ser uno mismo en el mundo. Por este motivo me gusta llamarlos la Familia del Hogar.

Trabajando con la Familia del Hogar

Las Seis Formas de Contacto es un sistema de entrenamiento que se desarrolló en los 80 para mostrar cómo la calidad de contacto que uno tiene con un cliente



afecta a la energía de ambos. La calidad de contacto sincroniza no solo el contacto físico sino la manera de relacionarse juntos. Esto suele ser más importante que la elección de tsubos y meridianos.

Las formas de contacto asociadas a la Familia del Hogar son fundamentales para el espíritu del Shiatsu porque desarrollan la capacidad del cliente de generar soporte por sí mismo y ser autosuficiente. Pero, aunque la mayoría de practicantes de Shiatsu dirían que su trabajo acompaña su capacidad para autosanarse, la manera en que lo practican puede quebrantar esta creencia. Por ejemplo, si un cliente viene a recibir Shiatsu por una patología como un hombro congelado, realmente están tratando al terapeuta como si fuera un médico. El proceso de Shiatsu parecerá más holístico si tonificamos aquellas partes Kio del organismo que no se están usando. Pero la manera en que se realiza todavía se rige por el paradigma médico de diagnóstico profesional y tratamiento. Desde mi experiencia, esto no ayuda al cliente a ser más autosuficiente. La próxima vez que algo vaya mal probablemente vuelva a recibir Shiatsu para sentirse mejor.

Como dice un viejo proverbio: si le das un pez a una persona se puede alimentar un día, pero si le enseñas a pescar se podrá alimentar toda la vida. Si seguimos el paradigma médico estamos dando al cliente un pez. El Shiatsu no le ha aportado nada que pueda usar en el futuro.

Consciencia y Tolerancia

Entonces, ¿qué tiene de especial el contacto en Shiatsu? Pienso que esa presión calmada y perpendicular del Shiatsu es lo que realmente ayuda a las personas a tomar consciencia y a ayudarles a tolerar aquellas partes de sí mismos que intentan evitar.

Habitualmente no se habla de la Tolerancia, pero pienso que es la llave para alcanzar la madurez y desarrollo espiritual. Si puedes tolerar la molestia entonces puedes enfrentarte a aquellas partes de tí mismo de las que te estás ocultando, de este modo puedes generar un espacio para que la energía Kio aflore a la superficie. La profunda quietud del contacto de Shiatsu te da una oportunidad de hacer frente a tu dolencia y crear un espacio para hablar de ello.

En la práctica de Shiatsu habitualmente nos confabulamos con el deseo del cliente de escapar del dolor en lugar de ayudarlos a entender el mensaje que lleva impreso. Si hacemos ésto, estamos manteniendo su estado desalineado. Por otro lado, si podemos ayudar a un cliente simplemente a ser consciente, ocurre algo mágico. Paradójicamente, tolerando y aceptando la molestia nos relajamos dentro de nosotros mismos y tiene lugar un profundo cambio. Si nos enfocamos en curar y cambiar, nos alineamos sutilmente con el impulso del cliente de evitar la molestia, de modo que el patrón de ignorar el Kio todavía está presente.

En lugar de publicitar Shiatsu como un sistema que cura enfermedades, deberíamos presentarlo como un método de autodesarrollo a través del cuerpo, ayudando a las personas a desarrollar sus recursos internos y su posibilidad de abrazar completamente lo que realmente son. En este sentido se puede observar más como meditación que como medicina. Las personas podrían venir a Shiatsu para desarrollar sus recursos internos en lugar de curar sus dolencias. Podría ser algo que hicieran las personas saludables para reforzar su habilidad de desenvolverse en la vida.

Estos principios son muy cercanos a la esencia del Budismo, por eso he titulado este artículo "Budismo



corporal". La filosofía budista ve el deseo de cambio, incluso para mejor, como una vía de sufrimiento debido a que fomenta la división interna. El dualismo entre el bien y el mal y el esfuerzo por alcanzar la perfección generan un sentimiento de insatisfacción con el presente. Sin embargo, las sensaciones del cuerpo están en el ahora de una manera natural y proporcionan un camino para hacerte consciente de la realidad, de esta manera ofrecen una vía natural hacia la paz profunda, que puede ser fruto de una vida empleada en aprender a aceptarte tal como eres.

Contacto con la Puerta Principal

De un modo práctico, ¿Cómo ayudamos a las personas a aceptarse a sí mismas tal como son? Lo más importante es nuestra actitud. Si nos vemos a nosotros mismos como expertos, curando a las personas de sus enfermedades, el cliente pierde su poder y depende de nuestra experiencia. Ambos, terapeuta y cliente están atrapados en la historia de curar y cambiar. Por otro lado, si nos vemos como asistentes, haciendo preguntas que animen a las personas a tomar conciencia y ayudando con nuestro contacto a dejar espacio en su cuerpo para sentir aquellas partes de las que se han separado, entonces estamos enseñándoles una herramienta que pueden usar para sentirse completas.

La manera en que tocamos y hablamos al cliente no es una cuestión de técnica. Nuestra intención se transmite a través de nuestro contacto y el cliente puede sentir nuestra actitud subyacente. De modo que el primer paso debe ser trabajar en nosotros mismos para no volver a tener el deseo de rescatar a nadie. Cuando siento que estoy rescatando a alguien de su sufrimiento suele ser debido a que yo mismo me siento incómodo con su dolor. De alguna manera, aliviando su malestar estoy

tratando también de escapar de mí mismo. Aprendiendo a tolerarme y a aceptarme, mi contacto cambia y el cliente ya no siente mi intención de rescatarle. Esto le ayuda a dejar de sentirse como una víctima pidiendo auxilio y le da espacio para realmente sentirse a sí mismo. Uno de mis antiguos clientes me enseñó a hacer esto de una manera que me parece particularmente útil.

Tamara vino a mí con varios problemas, tanto físicos como emocionales. Cada sesión presentaba nuevas cuestiones para tratar. Continuamente requería mi consejo y proyectaba una fuerte sensación de necesidad. Uno de sus principales problemas era el fracaso en su vida amorosa. Sentía que los hombres la encontraban "demasiado" y sus relaciones terminaban rápido. Durante muchas sesiones trabajé un problema, luego otro, pero no parecía que estuviéramos llegando a ningún sitio. Me di cuenta de que me sentía tenso, contraído ¡y también de alguna manera indefenso! Entonces en una sesión cuando estaba trabajando con ella me di cuenta de que mis propios órganos internos estaban tensos y contraídos. Me sentí incómodo y abrumado. Pensé que si mi contacto transmitía esa sensación, entonces simplemente estaba confirmando el patrón de rechazo que ella sentía en sus relaciones.

Así que mientras seguía trabajando con ella, me enfoqué en relajarme y respirar centrándome en mis órganos, dándoles espacio para aceptar mi malestar. De repente, sin que ninguno de los dos dijera nada, rompió a llorar y dijo que algo había cambiado. Sintió que me había encontrado con ella por primera vez y a partir de entonces el curso de la terapia cambió. Empezó a expresar sentimientos de una manera simple, no como un historial de quejas sino como una exploración de sí misma. Durante el proceso muchos de sus síntomas físicos simplemente desaparecieron.

Dar espacio a un cliente para encontrarse consigo mismo es el aspecto Yin del trabajo con la Familia del Hogar. Me gusta llamarlo Contacto con la Puerta Principal porque es similar a la manera en que te acercas al hogar de alguien. El proceso natural no es intentar abrir la puerta, sino llamar y esperar. Si el dueño siente que quiere reunirse contigo, entonces abrirá la puerta y te invitará a entrar.

En el momento de tocar, podemos “llamar a la puerta” simplemente haciendo contacto, expandiendo nuestra propia energía y esperando a que la energía del cliente se encuentre con nuestro contacto. Si realizas este primer contacto demasiado rápido es como si irrumpieras en su casa. De modo que el fundamento de esta forma de contacto es darnos cuenta de nuestras propias contracciones y tensiones, centrar la respiración en ellas y darles espacio para que se expandan. Ésta es una lección que aprendemos al principio de la formación de Shiatsu, ¡pero ser tan consciente como para practicarlo totalmente me está llevando toda la vida!

En términos de relaciones, esta forma de contacto se puede ver más claramente en el tipo de preguntas que haces. Por ejemplo, si tus preguntas buscan información para obtener un diagnóstico, entonces estás revolviendo la casa de tu cliente en lugar de esperar a que él te la muestre. Por otro lado, si invitas a un cliente a ser consciente de cómo se encuentra en el presente y le das un espacio para que se exprese, entonces entrará en contacto con sus sensaciones físicas y el trabajo corporal fluirá naturalmente desde aquí. De este modo ambos colaboráis en esa exploración mutua.

El Contacto con la Puerta Principal desarrolla el Tai Yin porque ayuda al cliente a expandirse en el momento presente y a ser consciente de cómo es realmente, en lugar de enfocarse en lo que quiere ser. Pienso que esto es lo que hace al contacto de Shiatsu único y especial.

Contacto Yang Ming

Sin embargo, la corriente cultural está tan orientada a objetivos que mucha gente solo recibe tratamientos corporales para solucionar problemas. Esta actitud hace muy difícil que se abran al poder del Contacto de la Puerta Principal. ¡Sienten que el terapeuta no está haciendo suficiente! Las energías del Yang Ming proporcionan una buena lección para demostrar el valor de la consciencia activa.

Al principio de un tratamiento de Shiatsu a menudo sugiero un ejercicio donde el cliente me cuenta dónde quiere soporte o dónde quiere contacto. Entonces, cuando contacto con él donde me ha pedido le invito a que me diga cosas como “no tan fuerte” o “un poco más a la izquierda”. Esto activa su capacidad para identificar lo que necesita (Estómago) y desechar lo que no le es útil (Intestino Grueso). Encuentro esta forma de trabajo interactivo muy potente y muestra a la gente que ellos saben lo que necesitan instintivamente, sin la ayuda de un experto. Después de esta práctica son más capaces de abrir la puerta e invitarme a explorar los aspectos más

profundos de su afección.

Conclusión

Este artículo sugiere que podríamos presentar Shiatsu como una manera de desarrollo personal más que como un proceso médico. Si dejamos de pensar en tratar patologías y empezamos a pensar en ayudar a la gente a ser consciente de sí misma y aceptarse como es, entonces estamos ofreciendo un recurso enorme para usar en su vida.

En este proceso, a menudo los síntomas desaparecen por sí solos: en parte porque hacerte consciente significa que naturalmente te cuidas más, pero sobre todo porque muchos síntomas representan la exteriorización de una separación interna. Sin embargo, una dolencia es a veces simplemente una parte de quién eres. Por ejemplo, una edad avanzada trae consigo algunas dolencias que puede que no mejoren. Si ya has aprendido a dejar de esforzarte por alcanzar un estado ideal, a tolerar el dolor y a escuchar lo que te quiere decir, entonces lidiar con la vejez y otras condiciones crónicas se vuelve mucho más sencillo.

Muchas técnicas de Shiatsu son eficaces de manera inmediata para problemas agudos sin entrar en el trabajo espiritual descrito en este artículo. No estoy menospreciando estos éxitos, pero tendemos a enfatizar sólo estos resultados en la publicidad y existen otras técnicas igual de efectivas. Pienso que Shiatsu muestra sus cualidades únicas cuando puede ayudar a personas cuyos problemas tienen raíces profundas. Puede que las patologías crónicas no sean “curables”, pero siguiendo sus raíces nos conducen a áreas de las que nos hemos separado y nos proporcionan una oportunidad para aprender a sentirnos completos.

Quiero terminar este artículo honrando a mi madre, quien me ha enseñado que esta filosofía no son sólo palabras, sino una herramienta práctica. Ella ha tenido una vida difícil, y empleó mucho de esta vida tratando de cambiar cosas con pasión y energía. Pero nunca sentí que fuera realmente feliz hasta que hace varios años tuvo un ataque. Ella aprovechó la oportunidad de estar gravemente discapacitada para dejar de esforzarse por la felicidad y simplemente soportar su condición. Como resultado se relajó y floreció. Está radiante y contenta con quién es a pesar del dolor crónico. No sólo ha encontrado la felicidad para sí misma sino que es una fuente de sabiduría y soporte espiritual para la gente que la rodea.

Si pudiéramos usar el contacto único, calmado y consciente de Shiatsu para ayudar a la gente a encontrar el estado que ella ha descubierto, entonces siento que estaríamos aportando un recurso mucho más valioso para la humanidad que proporcionando otra forma más de escapar del dolor.

Bill Palmer

Artículo traducido y publicado con autorización del autor

PAUTAS PARA UN TRATAMIENTO LOCAL DE SHIATSU SIN MERIDIANOS

Por Willfried Rappenecker

En nuestras consultas de shiatsu recibimos a menudo clientes que vienen porque les molesta una parte determinada del cuerpo. El trabajo directamente sobre estas zonas de dolor suele ser muy efectivo. Según mi experiencia, después de hacer una valoración energética, el trabajo exclusivamente con meridianos de zen shiatsu no es suficientemente específico como para llegar a producir cambios en la zona con molestias.

Estas molestias pueden ser, por ejemplo, dolores articulares, dolores de hombros y de cuello o dolores de espalda. El dolor emocional puede concentrarse en una zona determinada del cuerpo, por ejemplo, la sensación de presión debajo del esternón o en el cuello.

Desde el punto de vista de la MTC estas molestias son siempre la expresión de un estancamiento de Qi. Estas formas de estancamiento de Qi son en parte fáciles de detectar. En una sesión de shiatsu sin meridianos podemos trabajar directamente sobre ellos y observar los cambios que aparezcan debajo de nuestras manos.

OCHO PASOS PARA EL TRATAMIENTO DE SHIATSU LOCAL

El trabajo sobre una zona local con molestias o dolor puede entenderse mejor si la dividimos en pasos: los pasos para un shiatsu sin meridianos (por supuesto que estos pasos también son importantes en un shiatsu con meridianos):

-Solicitar toda la información.

-Tocar la zona con las manos, es decir, poner las manos encima y observar con la

atención del hara. Percibir las diferencias y decidirse por una zona con la que se quiere trabajar.

-Tocar con Atención Pura el centro de esa zona.

-Seguir los movimientos propios que salgan del cuerpo del cliente.

-Ayudar a mantener la Atención Pura con el tacto “desde fuera”.

-Unir polos y contrapolos energéticos.

-Utilizar técnicas estructurales.

-Integración de lo local en el todo (dejar que surja la unión con todo el cuerpo).

Vamos a hablar de cada uno de estos pasos más en detalle.

SOLICITAR TODA LA INFORMACIÓN

Para poder trabajar con una zona de dolor de forma clara y bien focalizada necesitamos que el cliente nos facilite el máximo de datos posibles sobre la naturaleza de sus molestias así como el desarrollo de las mismas. Esto incluye información sobre la primera vez que apareció, la duración del problema, si es crónico o por episodios (por ejemplo por la noche o durante la menstruación), qué factores hacen que mejore o empeore (por ejemplo el ejercicio o el reposo), si el cliente puede aportar una explicación para la aparición de los malestares o si la primera vez que aparecieron había circunstancias especiales en su vida (con las que el problema pueda tener una relación).

Es muy importante localizar bien la zona de dolor, si es posible incluso pedimos al cliente que nos indique con un dedo

dónde y en que profundidad duele más. La localización exacta de un dolor por ejemplo ayuda a orientar al Ojo Interno para guiarse en la zona problemática.

Todas estas informaciones facilitan que el practicante de shiatsu entienda la situación del cliente. El comprender mejor influye positivamente el espacio terapéutico que crean el practicante y el cliente. Este espacio es esencial en cualquier trabajo integral con personas, es decir también en shiatsu.

TOCAR LA ZONA CON LAS MANOS Y “MIRAR EN EL INTERIOR” “CON LA ATENCIÓN DEL HARA”

Es una condición imprescindible para un shiatsu aplicado localmente. El o la practicante toma en sus manos la zona dolorosa y “mira dentro”, lleva toda su atención ahí y da a esta zona importancia durante toda la sesión. Sin este paso corremos peligro que el contacto sucesivo tenga un efecto débil o que otra zona del cuerpo o sujeto, se convierta en el objetivo de tratamiento.

“Mirar dentro” (podríamos decir “sentir dentro”) significa que con este trabajo no se trata de una observación o contacto en la superficie, sino de algo que se produce en la profundidad. Ese espacio puede ser grande o pequeño en función del tipo de problema, pero siempre podremos percibir diferentes patrones y estructuras energéticas.

Es evidente que el “mirar dentro” no sucede con el órgano óptico del ojo, si bien es cierto que la mirada de los ojos fija nuestra atención y por tanto ayuda a la atención: ahí donde miramos es donde se dirige nuestra atención. Sin embargo,



TRATAMIENTO LOCAL SIN MERIDIANOS

muchos utilizan el concepto de “ver” para esta actividad. Otros dirían “sentir” o “percibir” como términos más acertados. Personalmente me gusta decir “mirar con el Ojo Interno”.

Si observamos bien, se expande la atención desde el interior del practicante hacia el interior del que es observado. Si funciona bien, esta atención nace del todo el cuerpo del practicante y por tanto de su hara. He descrito un ejercicio preparatorio muy bueno en el artículo “Técnicas internas”, en el apartado de “Técnicas de alineación con el campo del Qi. Proyección del Qi”.

Cuando se hace la primera vez seguramente que no se “ve” nada y dan ganas de tirar la toalla. Si permanecemos más tiempo en la zona que queremos tratar, constataremos pronto que no se siente o “se ve” tan homogénea, sino que hay diferencias. Algunas partes se sienten diferentes o se ven diferentes de las otras.

No pocos pensarán que lo que podemos “ver” no es real, y que sólo es producto de nuestra imaginación. En realidad, me gusta llamar a este proceso “soñar dentro del cuerpo”. La práctica nos constata sin embargo que los patrones que percibimos son muy reales. De igual manera que “vemos” o “sentimos” cuando lo hacemos por primera vez en un shiatsu local, podemos observar también que los patrones energéticos cambian mientras trabajamos.

TOCAR CON ATENCIÓN PURA EL CENTRO DE ESTA ZONA

De entre los patrones energéticos explorados, el practicante escoge una zona “llamativa” dentro del espacio que está examinando. Se decide por la que siente que está más relacionada con las

molestias o el asunto por el que ha venido el cliente. Lleva el foco de la atención de su Hara justo al centro de la zona escogida, permanece ahí y observa si este centro cambia y cómo, por ejemplo, si se desplaza o se vuelve más débil o marcado.

Si el centro se desplaza, el practicante lo sigue y evita perderlo. Si se produce un cambio llamativo (por ejemplo si el patrón se vuelve más débil), significa que podemos terminar con esa zona y dirigirnos a otra. No necesitamos quedarnos hasta que el patrón energético se disuelva totalmente, lo que de todas formas no va a suceder. Cuando percibimos un cambio claro del patrón, es el momento oportuno para ir a otra zona. El cambio que se ha iniciado seguirá su camino aunque el practicante ya no tenga ahí su atención exclusiva. Si después de 5 o 10 minutos el practicante decide volver a esa zona, notará que la siente claramente diferente y que “vista desde dentro” es distinta.

Cuando aplicamos esta técnica al principio a menudo tenemos la sensación de no sentir o tocar nada especial. Lo que el Ojo Interno percibe son patrones energéticos, que son difusos por naturaleza y menos claros de que las estructuras o patrones físicos. Por esa razón, cuando empezamos, a menudo no percibimos nada, no nos damos cuenta o no nos parecerá importante o fiable. Se necesita experiencia para manejarse con esta técnica y para considerar real “lo visto” y tomarlo en serio. Después es muy sencillo, es como ver una película apasionante en la televisión, solo que en este caso hay una interacción con la película.

Tocar con atención es tocar con Qi. Es una técnica de contacto eficaz y al mismo tiempo es la base de todo contacto en el shiatsu.

APOYAR EL MOVIMIENTO

Para poder aplicar esta técnica el terapeuta tiene que estar relajado, interiormente expandido pero también muy presente. Si sujetamos una parte del cuerpo de esta manera, sin realizar ninguna presión fuerte, sin querer cambiar nada, simplemente estando, puede suceder que tengamos la sensación que la zona que tocamos se mueve ligeramente debajo de nuestras manos.

Lo que aquí podemos percibir son impulsos de movimientos energéticos (que a menudo se sienten físicamente) que dejan claro que todo tejido orgánico se encuentra permanentemente en una dinámica viva. En la zona de dolor y problemas esta posibilidad de movimiento está normalmente limitada. Podríamos considerar esta limitación de movimiento como la definición del concepto de bloqueo energético. Debajo de nuestras manos relajadas esta zona se siente soportada e intenta liberarse. Por eso tiene sentido apoyarla de manera suave, seguirla en la superficie con un contacto ligero, o mejor aún, ser parte del movimiento sin desarrollar una gran actividad propia. Generalmente pronto notamos como el cliente reacciona de manera positiva al movimiento delicado, por ejemplo con una respiración más profunda, y que el patrón energético cambia en la zona de las molestias.

En un shiatsu básico dirigido más al cuerpo físico apenas vamos a percibir estas tendencias de movimiento, porque la actividad física del cuerpo del terapeuta ensordece mucho los impulsos de movimiento del cuerpo del cliente, es decir es muy ruidosa. Se necesita una calma expandida para simplemente tocar y mirar dentro, para poder percibir los impulsos de movimiento.



Todo lo que sólo hay que hacer después es seguir el movimiento, apoyarlo, ir hacia donde quiere ir por inercia propia. Con algo de experiencia podremos constatar que hay direcciones y lugares que el movimiento excluye, que quiere dibujar siempre el mismo arco estereotipado. En este caso se recomienda dirigir el movimiento suavemente casi desde el interior hacia fuera (ya que somos parte del movimiento) para apoyar determinadas direcciones mientras que no permitimos otras.

Los impulsos de movimiento que aquí percibimos son descritos en otras fuentes como movimientos de las fascias. Este trabajo está detalladamente documentado en los trabajos de osteopatía y craneosacral. Desde mi punto de vista este trabajo ofrece buenas posibilidades al shiatsu y puede y debería formar parte de las técnicas estándar, ser una parte integral. De todas formas entendemos que el cuerpo quiere moverse cuando el Qi entra en movimiento; tiene sentido y enriquece nuestro trabajo si lo apoyamos también desde el shiatsu.

AYUDAR A MANTENER LA ATENCIÓN PURA CON EL TACTO DESDE FUERA

Mientras que la atención del practicante permanece en el centro del jitsu que responde al kyo, puede ser importante apoyar esa actitud con el tacto externo. Con el pulgar o la punta de los dedos el practicante toca la superficie del lugar que está relacionada con esa zona en el interior. Este contacto puede ser ligero y suave, pero también claro, muy físico y profundo. Siempre será un tacto en vertical, que vaya directamente al centro de la zona que estamos trabajando. El practicante percibe si el efecto de su tacto llega a esa profundidad o tiene que cambiar la técnica para conseguirlo.

Sigue percibiendo todo cambio del patrón energético dentro de la zona focalizada.

UNIR POLOS

Para apoyar el trabajo realizado hasta este punto, suele ser muy efectivo unir dos estados opuestos (jitsu y kyo) o dos puntos kyo mediante el tacto. Si el practicante encuentra en el lugar de dolor una densidad (jitsu), como suele ser en estados agudos, mira entonces dentro de esa zona si hay un vacío energético (kyo). Actúa de la misma manera que cuando miró dentro cuando al principio focalizaba el lugar de las molestias.

Vamos a coger el ejemplo de las molestias de la rodilla. con una densidad dolorosa en la hendidura interna de la articulación (un tema recurrente en las consultas de shiatsu). En esta situación puede haber un vacío, un kyo en la fosa poplítea, debajo de la rótula, en la hendidura externa de la articulación. Esto son solo ejemplos; también pueden haber puntos energéticos que llaman la atención en cualquier zona. Muy a menudo encontramos una situación energética contraria al otro lado de esa parte del cuerpo. Pero también puede aparecer en otro sitio, incluso cerca de donde está el jitsu.

Si partimos de una zona kyo, como sucede a menudo en molestias crónicas, buscamos un jitsu, o igualmente un kyo que nos llame la atención. La unión profunda de dos zonas distintas de kyo puede poner en marcha una dinámica energética eficaz.

Sigamos con el ejemplo de jitsu en una zona de molestia aguda. Mientras que mantiene su atención en el centro del jitsu, el terapeuta toca con un dedo o el pulgar el kyo en el medio del hueco poplíteo. Se imagina que ambos puntos se unen, o que

están en un mismo espacio y cada punto es el borde del mismo. Esta imagen facilita la unión energética y el equilibrio. Los pensamientos y las imágenes son campos energéticos e influyen como tal en otros campos energéticos.

Todo lo demás sucede por si mismo. Los contrarios comunican entre ellos y tienden a compensarse, así dos kyos comunican entre si y provocan un movimiento energético profundo, si el "sistema" del que están tratando considera que es el momento justo. Podemos apoyar este proceso con diferentes formas de contacto, por ejemplo presionando una y otra vez una misma zona, o el terapeuta puede entrar profundamente y mover suavemente con la punta del pulgar o del dedo de un lado a otro. Esta técnica puede estimular la predisposición del Qi local estancado para que se ponga en movimiento. Lo más importante es que el terapeuta siga en contacto con una atención ligera y expandida. Esto hace que el Qi tenga espacio para moverse.

Lo que es importante es quedarse en la zona dolorosa del jitsu (en nuestro ejemplo), tanto con el tacto como con la atención durante todo el proceso y tomar nota de los cambios. No es raro que se mueva la densidad o cambie de forma. Si tenemos la impresión que el centro se desplaza, seguimos con atención y si es necesario con las manos.

Como he dicho anteriormente, no es necesario que los patrones que percibimos se disuelvan completamente. Es suficiente si empiezan a cambiar. El impacto del tacto, ya sea con las manos o con la atención, sigue actuando horas y días después. Solo después podemos decir con seguridad qué efecto ha tenido el tratamiento.



TRATAMIENTO LOCAL SIN MERIDIANOS

UTILIZAR TÉCNICAS ESTRUCTURALES

El percibir los patrones energéticos y “mirar” en el espacio energético es también un prerequisite para aplicar las técnicas estructurales. Podemos considerar incluso un trabajo local de Shiatsu como una preparación para la aplicación de las técnicas estructurales, por ejemplo sobre una articulación.

Estar presente en el espacio de una articulación me permite percibir el estado energético de esa articulación. Obtengo informaciones importantes que me permiten escoger la técnica correcta. Me muestra de forma inmediata los cambios que provoca la aplicación de la técnica que use.

Solamente los tres primeros pasos de este modelo de ocho etapas (hasta “El terapeuta posa su atención en el centro de la zona con la que trabaja”) tienen que seguirse a ser posible en el orden que hemos descrito. Los siguientes pasos pueden aplicarse en el orden que se quiera (es decir de acuerdo con las necesidades de la situación sin seguir la secuencia que he mostrado aquí por motivos didácticos).

Esto también es válido para las técnicas estructurales. Podemos sentir la necesidad de aplicar una técnica estructural una vez que percibimos la zona con nuestra atención y podemos diferenciar los patrones. También podemos sentir la necesidad de hacerlo, antes de terminar el trabajo local y dejar que surja una unión con todo el cuerpo, o aplicarlo en otro momento.

INTEGRACIÓN DE LO LOCAL EN EL TODO (DEJAR QUE SURJA LA UNIÓN CON TODO EL CUERPO)

El trabajo local en la zona de la molestia

tiene que integrarse luego con todo el cuerpo. Si nuestra atención mira de esta manera los polos opuestos el cuerpo del cliente, no solo nos llamarán la atención unos puntos, sino también líneas que salen de las zonas kyo y jitsu que tiran hacia zonas cercanas o más lejos. A veces siguen exactamente el recorrido de un meridiano, a veces toman otros caminos. Esta especie de hebras no se perciben muy definidas como la mayoría de los patrones energéticos, las intuimos, más que verlas. A pesar de ser de naturaleza escurridiza nos dan indicaciones importantes, como qué línea hay que seguir para encontrar el camino de lo local al todo del cuerpo.

El cuerpo es un espacio energético, cuyas partes siempre están en viva unión con todas las otras partes. En un estado de bienestar o de malestar toda la persona y todo el cuerpo están implicados. Esto significa que un problema local no es algo aislado, sino que aparece “en colaboración” con todos los otros. Un jitsu solo puede aparecer si al mismo tiempo hay zonas kyos y viceversa.

Cuando cambia el patrón energético de una zona con molestias durante una sesión de shiatsu, este cambio será más profundo y durará más en el tiempo si en el tratamiento incluimos las zonas contrarias de todo el cuerpo que resuenan con el lugar de las molestias. Por esta razón en shiatsu se trabaja con todo el cuerpo, raras veces nos limitamos a una parte.

Para poder tener un objetivo claro se recomienda realizar el trabajo directamente sobre la zona con molestias al principio y después pasar al tratamiento sobre todo el cuerpo. Sin embargo a veces es mejor ir a la periferia y dedicarse a preparar la zona local. Esto es conveniente

cuando, por ejemplo, el trabajo en la zona no responde bien sin haber hecho antes una preparación, porque parece la zona implica un tema delicado.

Por razones didácticas describo el proceso de lo local al todo: después de terminar el trabajo local, es decir, cuando se han producido cambios en los patrones energéticos respecto a la situación del principio en la zona de las molestias (a veces también porque a pesar de todos los esfuerzos no se produce ningún cambio), el terapeuta amplía su visión y percibe que la zona local está dentro del todo. En realidad la mirada está siempre expandida y en contacto con el todo. A partir de ese momento esta presencia amplia y atenta es especialmente importante para el tratamiento.

Existen diferentes caminos para pasar de lo local al todo. En un shiatsu donde incluimos los meridianos, seguimos el recorrido de los meridianos, escogiendo uno o dos meridianos que resaltan al percibir a la persona, y/o durante el diagnóstico del hara, y/o del patrón local de jitsu y kyo.

La manera de proceder en un shiatsu sin meridianos es diferente y no se orienta según los recorridos de los meridianos, sino en la percepción de los patrones energéticos. Si la zona local se encuentra por ejemplo en la rodilla, nos interesa en un principio lo que hay cerca de la rodilla, es decir el camino hacia el tobillo y el pie, así como el camino hacia arriba, hacia la ingle o las nalgas.

Una zona energética llamativa, ya sea kyo o jitsu, tiene, como hemos dicho, varias zonas complementarias, pueden ser contrarias o de la misma cualidad. Estas zonas correspondientes siempre son



llamativas y por ello el terapeuta las puede encontrar fácilmente. Pueden estar cerca o a cierta distancia (en nuestro ejemplo, en la articulación del pie, en el pie, en la zona de la ingle y en la pelvis). También pueden estar en otras zonas totalmente diferentes, hasta en el lado completamente opuesto del cuerpo.

El trabajo con estas zonas que se corresponden tiene un efecto directo sobre el patrón en el lugar de las molestias, por eso es una ventaja si incluimos esta técnica en el tratamiento.

TOPOS Y JERBOS

En el shiatsu sin meridianos existen básicamente dos posibilidades para pasar de lo local al todo:

-“Saltando” directamente a la zona complementaria (en nuestro ejemplo, la articulación del pie o la ingle, por ejemplo) después de haberla detectado y desde allí dejar emerger la conexión con el todo.

-Mediante una acción continúa hasta llegar a una zona (por ejemplo siguiendo conexiones profundas kyo o líneas superficiales de tensión).

“JERBOS”: IR DIRECTAMENTE A LAS ZONAS IMPORTANTES

Dentro de un buen tratamiento de shiatsu se puede combinar el saltar de la zona que tratamos a otras partes que nos llaman la atención y seguramente están en contacto con esta. Cuando ya conocemos bien la zona de partida, mantenemos el contacto con ella y llevamos la mirada de manera suave y amplia sobre todo el cuerpo del cliente hasta el final. Así será posible ver el cuerpo casi con los ojos de la zona de partida.

En este deambular de la mirada, las zonas que se corresponden van a hacerse notar, casi van a llamarnos. Esta información no es muy fuerte, incluso diría que débil, tanto que los que no tienen práctica no dan importancia a estos impulsos, no los oyen. Según vamos tomando confianza con la técnica de mirar de esta manera, cada vez será más fácil sentir y seguir las indicaciones. En los cursos llamo esta técnica a veces “la técnica de los jerbos” o también la de “Tirar la caña”.

Al dirigirnos a estas zonas que nos llaman, es necesario que mantengamos la relación con la zona de partida, no debemos de perderla de ojo, ni dejar de estar atentos a ella. Por lo que respecta a la zona de partida tiene sentido dirigirnos a esa nueva zona para trabajarla. Quizás nos sea posible dejar emerger un espacio de unión entre ambas zonas, ya sea con la atención o con las manos...

TRABAJO CONTINUO: “SEGUIR AL TOPO”

La estrategia de ir de manera continuada tiene la ventaja de que vamos paso a paso y ampliamos de manera segura la zona tratada, de tal manera que pueden seguir surgiendo efectos en ella. Es menos probable que nos saltemos interrupciones en el espacio energético.

En el trabajo sin meridianos, por un lado, no disponemos de los meridianos que son como un mapa para ir de un lado a otro. Pero por otro lado, somos más libres para percibir y para elegir las zonas importantes y más interesantes.

Un trabajo continuo fuera de los meridianos, por ejemplo a lo largo de un brazo o una pierna significa mucho más que ir simplemente de un punto

a otro. El objetivo es dejar que surja un espacio de unión libre entre dos zonas que les permita comunicar mejor entre sí. De esta manera ofrecemos un espacio de resonancia mayor a la zona de partida. Este espacio casi deja aparecer una solución y así aumenta el efecto.

Nos puede ayudar el orientarnos por las líneas perceptibles en el espacio del cuerpo, por ejemplo por líneas de tensión o líneas de kyo. Es preferible seguir las líneas kyo porque permiten el acceso a la profundidad, a los planos que comunican, y por eso el trabajo con ellas suele tener mayor efecto. Las líneas kyo son como túneles de topos más o menos continuos y atraviesan todo el cuerpo, también los brazos y las piernas. Si seguimos al kyo, toda esa parte del cuerpo se abre a la zona que tratamos, una forma de actuar que es muy eficaz.

Los principiantes no perciben tan fácilmente los campos kyo, ya que el kyo es lo escondido, al contrario que el jitsu, lo evidente. No nos llaman la atención y por eso es conveniente practicar la percepción del kyo. Cuanto más atentos estemos al kyo, cuanto más profunda será la atención del practicantes en su propio cuerpo y en el cuerpo del cliente. Con esta atención será más fácil tomar contacto con la profundidad, estar en la profundidad. Si conseguimos este estado en nuestra práctica, entonces el shiatsu será mucho más fácil. Todos los esfuerzos periféricos dejan de ser esenciales si estamos en contacto con la esencia. Merece la pena seguir los túneles de los topos.

Wilfried Rappenecker 2005

Artículo traducido y publicado con autorización del autor

La Asamblea General 2016

vivida por los socios...

Juanma

La Asamblea General 2016 vivida por los socios...

Esta asamblea para mí ha sido muy resolutive, hemos hecho mucho trabajo en poco tiempo, la manera de tratar los temas fue super eficaz, un gran trabajo del moderador, ojalá sigan así todas con este ritmo, que dejen de ser densas y pesadas, muy bien

Antonio

Hacía unos cuantos años que no asistía a una asamblea y la verdad que me alegro mucho haber ido. Mereció la pena. Sentí que los que estábamos allí nos conocíamos de toda la vida. Cambiar impresiones con algunos de cómo viven el Shiatsu en sus respectivos lugares me enriqueció bastante. Creo que todo esto fue debido a que se hiciese de manera residencial. Además el precio de la estancia fue muy razonable. El grupo fantástico, me encantó. Lo mejor, el compañerismo y el sentimiento de grupo.

Antonio

Marcos

Soy estudiante de shiatsu, y la asamblea fue mi primer contacto con APSE. Recuerdo, en resumen:

En cuanto al shiatsu, fue muy enriquecedor relacionarme con otros practicantes con mayor experiencia y distintos enfoques. Conservo en la memoria todos los talleres como joyas de provecho. Benditas sorpresas, aclaraciones, combinaciones, aprendizaje.

En cuanto a la asamblea como evento, la experiencia fue tanto o más enriquecedora por cuanto en ella no nos abrigaban el silencio y la bata de shiatsukas, sino que nos relacionábamos desde las personas enteras. Personas experimentando la danza grupal entre las propias posturas y la unión de propósitos. Danza aclimatada por las intenciones y actitudes que la "O" de Oriente nos inspira. Danza rociada por el salvaje frescor de la piscina, batida y mullida por la música y los bailes, las miradas de "queremos hacerlo lo mejor que podamos", los apoyos y roces de los cuerpos entre pasillos y sofás... Una receta sin duda triunfante.

En cuanto a la asamblea como institución, percibí aclamación ante la junta electa, sensaciones de reimpulso, y el buen augurio de que si en un evento tan esencial, un colectivo no para de ir a mejor superando dificultades, entonces podemos confiar en que al proceso general llamado APSE le será fácil seguir ese soplo inercial.

En definitiva: agradezco que ahora nos inviten a recordarlo y compartirlo: es un recuerdo que ilusiona.

Maria

La sensación de RENOVACION y fortaleza, además de enorme gratitud hacia los organizadores, es la que me queda después de asistir a la última Asamblea de Apse.

Hubo un gran banquete de propuestas que nos ayudaron a aprender, compartir, disfrutar y festejar. Pudimos celebrar que somos un gran grupo de personas unidas por el misterioso camino del shiatsu.

Sigamos encontrándonos por favor.

María

¿Qué es el Shiatsu para mí...?

Rafael Hermosilla

Shiatsu es un regalo que la vida te ofrece, lleno de conocimiento a través de un viaje corporal, siendo consciente de la comunicación que se establece con tu cuerpo y sus límites.

Me aporta ligereza en el dialogo mental y ponderamiento de las infinitas posibilidades que me ofrece el universo, vivir en el ahora, desde la seguridad de uno mismo.

Una experiencia de vivir la vida desde la confianza, humildad, igualdad, donde el juicio desaparece para dar lugar a la comunión con el ser que somos todos.

Un espacio de encuentro donde las posibilidades son infinitas.

Carlos Utrilla

Shiatsu es mover el ki; o sea, es escuchar, y estar, y vibrar. Y a partir de ahí, dejar que actúe la Naturaleza. Y por eso es paciencia, o sea, respeto, y me cuesta. Porque Shiatsu es lo tranquilo, lo sutil, el orvallo, y me encanta.

Olivia Caigneaux

El Shiatsu es una terapia completa que se adapta a cada receptor. El terapeuta no solo adapta su presión o los movimientos sino que el propio receptor encuentra en el Shiatsu lo que viene buscando. Así pues un receptor puede encontrar un alivio a sus dolores de espalada o a su fibromialgia, y otro encontrar un aliado para gestionar y soltar las tensiones y emociones acumuladas durante la semana.

Para mí como terapeuta, el Shiatsu es una oportunidad para ayudar a los demás y dar sentido a mi vocación. Se podría decir que recibo de mis "pacientes" todo lo que necesito para ser más feliz.

Alejandro M. Thomas

Para mí, Shiatsu es conexión, escucha y presencia. Es palpar otra energía desde el momento en que sabes que vas a entrar en contacto con ella, desde que se acerca a tu espacio vital, desde que te sientas a su lado. Es escucharla con respeto y agradecimiento por el momento sagrado que el universo nos da, un momento y espacio irreplicable y una oportunidad de aprendizaje para los seres que llenan o perciben ese espacio o para el ser que somos todos o al que estamos conectados. Y, entendiendo que ese momento y oportunidad son irrepetibles y únicos, concederles toda nuestra atención y respeto, que implican aceptar, no imponer, ni precipitar nada, ni crear expectativas, ni querer que nada suceda. Qué difícil y qué bonito. A partir de ahí comienza un trabajo conjunto: el shiatsusi, desde su ser (experiencia, conocimiento, técnicas, intuición, práctica, vivencias,...) y partiendo de la conexión, escucha y presencia mueve la energía del receptor, que inicia un trabajo de consciencia de su situación presente y que, a partir de ahí, se desarrolla como una ola, produciendo cambios a su paso. El receptor decide dónde le llevará y qué hacer con ese movimiento. Pero ambos han cambiado desde ese shiatsu, generador de olas.

Gill Hall

¿Cómo definiría el Shiatsu?

Es una pregunta difícil. Es un arte en Japón y requiere una conexión con la técnica muy personalizada por lo tanto, significa que varía mucho la definición. El significado del Kanji de Shiatsu tiene varias interpretaciones como todos los caracteres en Japonés. Lo más simple es presión con dedos.

Contacto con las manos. Mi Sensei decía que era comunicación a través de las manos. En mi experiencia amplia llega a ser un espacio para sentirse, conocerse a través del cuerpo, tomar consciencia, respirar y relajarse. Es sorprendente de lo que es capaz de hacer el cuerpo y todo el ser, en un estado de relajación absoluto.

¿Qué beneficios reporta el Shiatsu?

Su origen es en cuidar la salud. Es un tratamiento preventivo. Creo que en el occidente confundimos la salud con la enfermedad. Desde luego recibo a muchas personas en la sala de shiatsu que vienen buscando alivio de alguna condición diagnosticada por profesionales de la medicina alopática. A estas personas les permite muchas veces más perspectiva. Al ser holístico, ofrece la posibilidad de tomar consciencia de la influencia por ejemplo de las emociones, las preocupaciones o los hábitos de vida en el estancamiento de su salud. A menudo da un punto de partida. Ofrece herramientas para adaptarse al constante cambio que es la vida. Además suele mejorarse la flexibilidad, la respiración, y las tensiones. Puede apoyar una regulación de sueño, apetito o animo. Un beneficio universal sin embargo es la reducción de estrés. Parar y entrar en contacto con el sistema nervioso parasimpático, entrar en un estado de conexión contigo misma pone muchas cosas en perspectiva.



CHARO CALLEJA

Entrevista a Charo Calleja

Directora de Amigos del Shiatsu, cofundadora de APSE

¿Cómo conociste el Shiatsu?

Nunca había tenido una vocación clara, me interesaba la peluquería, los masajes...iba dando bandazos por diversos trabajos: administrativa, vendedora, etc. Después tuve a mi hija y cuando tenía un año salieron un par de cursos del INEM, uno de administrativo y otro de monitor de balneario, me recomendaron este último; buscaba un trabajo que también me motivara a otro nivel que no fuera sólo ganar dinero. En este curso había Taichi, Shiatsu, expresión corporal...y ahí descubrí el Shiatsu y fue un flechazo, era 1987. Después de la formación seguí haciendo el segundo nivel con mi profesora en su escuela, pionera en Madrid, Carmen García Enguita (Aldaba). Cuando terminé el tercer nivel me quedé en el Centro Aldaba dando clases hasta que cerró. Entonces me monté por mi cuenta continuando la formación con los alumnos que estaban en Aldaba. En este punto apareció Dirk Rainer que acababa de llegar de Londres, yo estaba pensando en montar una escuela, así que nos juntamos y en 1991 se gestó la escuela de Los Amigos del Shiatsu con Charo Hernández y Luis Bronchalo (compañeros en Aldaba), con la experiencia y la manera de tratar de cada uno. Empezamos alquilando el salón de una casa una tarde a la semana y allí hicimos el primer curso como Amigos del Shiatsu. Después nos ubicamos en la calle Cervantes en una especie de cueva donde estuvimos cinco años; de ahí a la calle Atocha, luego Antón Martín y ahora Martín de Vargas.

¿Cómo se formó APSE?

Teníamos mucha inquietud social y “política”, nos parecía que el Shiatsu era algo muy interesante y muy bueno pero que había que protegerlo de alguna manera para que cualquiera que se hiciera un curso de fin de semana no se considerase terapeuta de Shiatsu (como sigue ocurriendo) y por otro lado como era algo tan raro y tan poco conocido teníamos la necesidad de intercambiar conocimientos y experiencias y conocer otras escuelas. Traíamos a Bill Palmer para dar cursos y en alguno de ellos coincidimos con Brian (había tan poca oferta de cursos que nos apuntábamos a todos), durante esta formación hablamos de hacer unos estatutos y seguir en contacto; en esa época en Barcelona estaba Jaume Bor y entre las tres escuelas hicimos una primera reunión en nuestra sede de la calle Cervantes. También acudió un representante de la escuela japonesa. Ahí se empezó a elaborar una dirección, los objetivos principales eran la protección de unos mínimos de formación, darle forma al temario y mantener el contacto entre nosotros. Una posición muy importante desde esta primera reunión es que en esta nueva asociación cupieran todas las maneras y las formas de hacer shiatsu y que cualquier estilo tuviera cabida.

En principio todos formamos parte pero muy rápidamente la escuela japonesa se separó. No obstante siempre hemos tenido una relación cordial.

¿Cómo ha evolucionado APSE en estos 20 años?

APSE surgió desde la colaboración entre personas que compartíamos puntos de vista muy similares tanto a nivel profesional como de formas de entender la vida. Los primeros tiempos fueron muy divertidos, al principio éramos David Ventura, Brian y yo los que acudíamos a las reuniones, entre otras personas que iban y venían. Intentábamos que las reuniones fueran productivas a la vez que divertidas, nos pagábamos el viaje de nuestro bolsillo, dormíamos en la escuela o en la casa del que organizaba la reunión; de este modo nos reunimos inicialmente en Barcelona. Más tarde una alumna (de David Ventura o de Jaume, no lo recuerdo bien) nos ofreció su casa de Ibiza para llevar a cabo la reunión y allí se firmaron los estatutos, siempre con la idea de disfrutar de lo que estábamos emprendiendo. Para mí eso tiene que ver mucho con el Shiatsu que hacemos en la mayoría de las escuelas de APSE: que el trabajo sea algo agradable y divertido sin dejar de ser serios. Este fue el comienzo, luego la asociación ha ido haciéndose más profesional, las juntas han ido haciendo cada vez más cosas en dirección a que APSE sea una asociación con más peso y presencia en la sociedad. Las asambleas se han enriquecido

con los talleres. La Junta es la que hace el 90% del trabajo, sin Junta APSE no funciona.

Al principio las asambleas eran más duras porque había muchas cosas que tratar y poco tiempo para el disfrute. Ahora creo que las juntas son más productivas y las asambleas más lúdicas, con talleres y demás. Estamos en un momento interesante, se están creando formas distintas de hacer las cosas, por ejemplo los grupos regionales son un paso muy importante a dar, es una manera de darle otro impulso a APSE porque la asamblea anual no es suficiente para que ruede, hay un montón de ideas que la gente que está en la junta tiene que desarrollar pero la dedicación de cada miembro es limitada. Los grupos son muy importantes para dinamizar la asociación.

¿Qué pasos crees que se pueden seguir dando?

Conseguir una mayor implicación de los socios. Su participación es vital. Salir a la calle es muy interesante. En Madrid hace mucho que no cogemos los futones y organizamos un evento en el Retiro, por ejemplo. Interesar a los medios de comunicación sobre las bondades del Shiatsu. Estimular actividades de los socios como intercambios, grupos de trabajo, etc.

¿En qué momento te encuentras como profesora y terapeuta?

Ahora estoy en un momento bastante dulce. Como profesora estoy delegando la formación en los/as profesores/as de las siguientes generaciones. En la enseñanza tengo muchas ganas de hacer cosas distintas más en consonancia con mi momento profesional y mi experiencia.

En cuanto a las sesiones, estoy trabajando muy libre, disfrutando de los resultados de la experiencia que tengo y sintiéndome libre para hacer lo que me parece en cada momento. Trabajo con Acupuntura y Shiatsu, me gusta la combinación de ambas cosas y la alternancia entre los dos; se complementan mucho. Conocer la MTC ha sido lo más revolucionario que me ha pasado en mi vida.

¿Cambiarías algo del programa de formación de la escuela?

El programa de los Amigos del Shiatsu se cambia cada curso.

Cada mes de septiembre nos reunimos todo el equipo de profesores durante tres días consecutivos y se revisa tanto el programa como la marcha del curso anterior. Se añaden y se quitan cosas todos los años. Vamos elaborando los contenidos en función de la experiencia de los cursos anteriores.

Nos ha llevado muchos años llegar a elaborar este programa y para mí es una buena base, a partir de ahí los alumnos de la Escuela pueden empezar a trabajar con seguridad y tienen las herramientas necesarias para emprender su viaje como profesionales.

¿Algo más que quieras contarnos?

A lo largo de estos años en la asociación ha habido conflictos pero se han ido solucionando, siempre con muchas ganas de que APSE sea algo donde quepa todo el mundo que quiera estar, con mucho respeto al otro, a los diversos estilos.

Cada vez tenemos más presencia y solvencia en el mundo del Shiatsu y en la sociedad y todo esto en una asociación donde la manera de convivir, de respetarnos y de comunicarnos entre nosotros es la base de su funcionamiento. Creo que todo esto hace que merezca la pena seguir trabajando para APSE.

Muchas gracias Charo por tu disponibilidad, tu cercanía y todo tu tiempo dedicado a hacer que esta asociación siga funcionando.

CURSOS DE FEBRERO - MAYO

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA TERAPEUTAS MANUALES

Con Miguel de la Vega

Del 4 al 5 de Febrero en Granada

Del 4 al 5 de Marzo en Granada

Del 1 al 2 de Abril en Granada

Enraizamiento es nuestra capacidad para relajarnos con la confianza de que estamos siendo sostenidos por la Tierra, que tenemos justo debajo de nuestros pies. También es sentirse arraigado, estable, seguro, sólido, bien plantado.

Duración: 36 horas (3 seminarios de fin de semana)

Escuela Sol y Luna

C/Sol y Luna, 12 (Zaidin)

Granada

www.solyluna.es

CURSO ESPECIAL DE VERANO 2017 EN O SEL LING

Profesores Brian Carling y Marina de Franceschi

28 de junio al 2 de julio 2017

Como cada año este curso esta abierto solo a gente con experiencia de Shiatsu.

Con descuento por socios de APSE.

O Sel Ling "Lugar de Luz Clara", se encuentra a 1600m sobre el nivel del mar en las Alpujarras Granadinas. Lejos de los pueblos, con un paisaje magnifico y un aire maravilloso.

Es un centro Budista Tibetano de retiros, Un sitio especial con un ambiente de paz y tranquilidad.

Escuela Europea de Shiatsu

665477100 - 952881374

www.espanol.shiatsu.net

shiatsu@terra.com



CAMINO DE RONDA Nº 155
BAJO 3 C.P.
18003 GRANADA
TELF. 958805525 / 607492042

shiatsuxinbao@yahoo.es
www.shiatsuxinbao.com



25 AÑOS FORMANDO PROFESIONALES

Cursos con Suzanne Yates
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. 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



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

Cursos en Andalucía, Bilbao y Canarias

Formación completa en Shiatsu con un equilibrio entre técnicas prácticas y teoría de medicina oriental y occidental.

Cursos Residenciales

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



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



Formación combinada de Shiatsu y Qigong.

Formación en inteligencia Emocional y Pensamiento creativo.

Formación en Tantra y gestión de las relaciones.

C. Sol y Luna, 12 | 18007 Granada
Tel. 620 851 597

www.solyluna.es | miguel@solyluna.es

Escuela de Shiatsu Zen de Asturias



Formación de profesionales de Shiatsu

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

www.shiatsudeverdad.es | tinogarciastudios@gmail.com



Dhimahi Escola de Shiatsu

Formación de terapeutas de Shiatsu

Curso básico de Qi-Gong en tres niveles

Curso de técnico en Shiatsu

Estilo de shiatsu basado en el Shiatsu en Movimiento

Avd. Joan Carles I, 116 2º 3ª | 17300 Blanes
Tel. 972 354 655 | 659 636 828
info@dhimahi.es | www.dhimahi.es

Escola de Shiatsu i Moviment



www.facebook.com/EscolaDeShiatsuIMoviment/

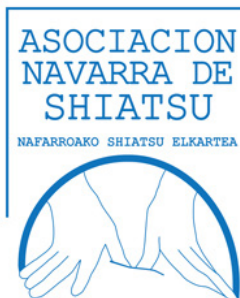
www.twitter.com/EShi_Mo

C. Balmes, 292 bajos | 08006 Barcelona
Tel. 932 005 987 | info@shiatsu-movimiento.com
www.shiatsu-movimiento.com



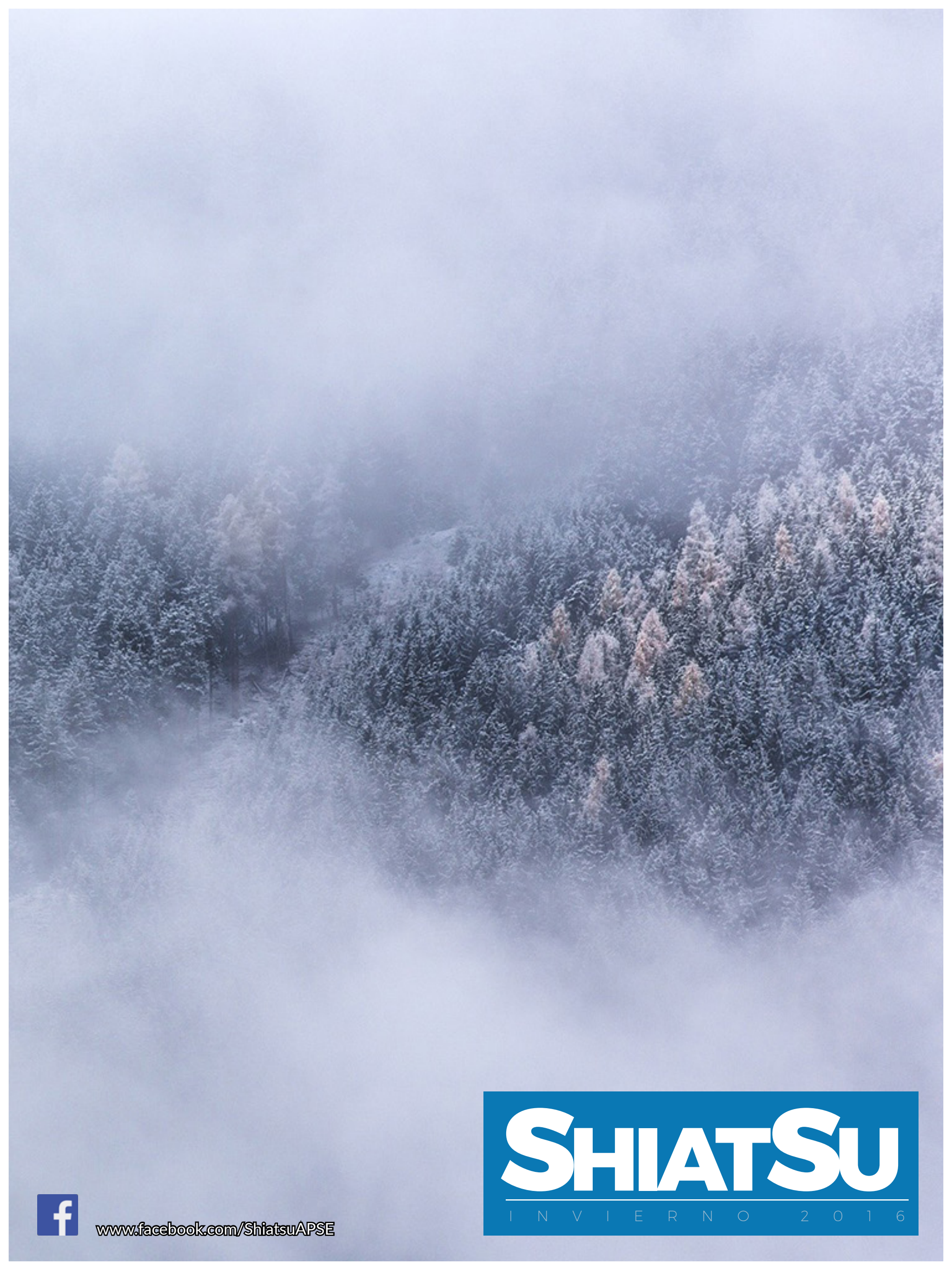
Trabajamos con Shiatsu, Medicina Tradicional China, trabajo en la Naturaleza y relación de ayuda en grupo con enfoque gestaltico.

C/Juan de Mariana 44 - Sevilla | 639 893 808
La Casa del Búho - Algodonales(Cádiz)
shiatsunervion@yahoo.es | www.shiatsuvivencial.com



Asociación Navarra de Shiatsu

shiatsunavarra@gmail.com
shiatsunavarra.blogspot.com



www.facebook.com/ShiatsuAPSE

SHIATSU

I N V I E R N O 2 0 1 6