Boletín Trimestral
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

SHIATSU

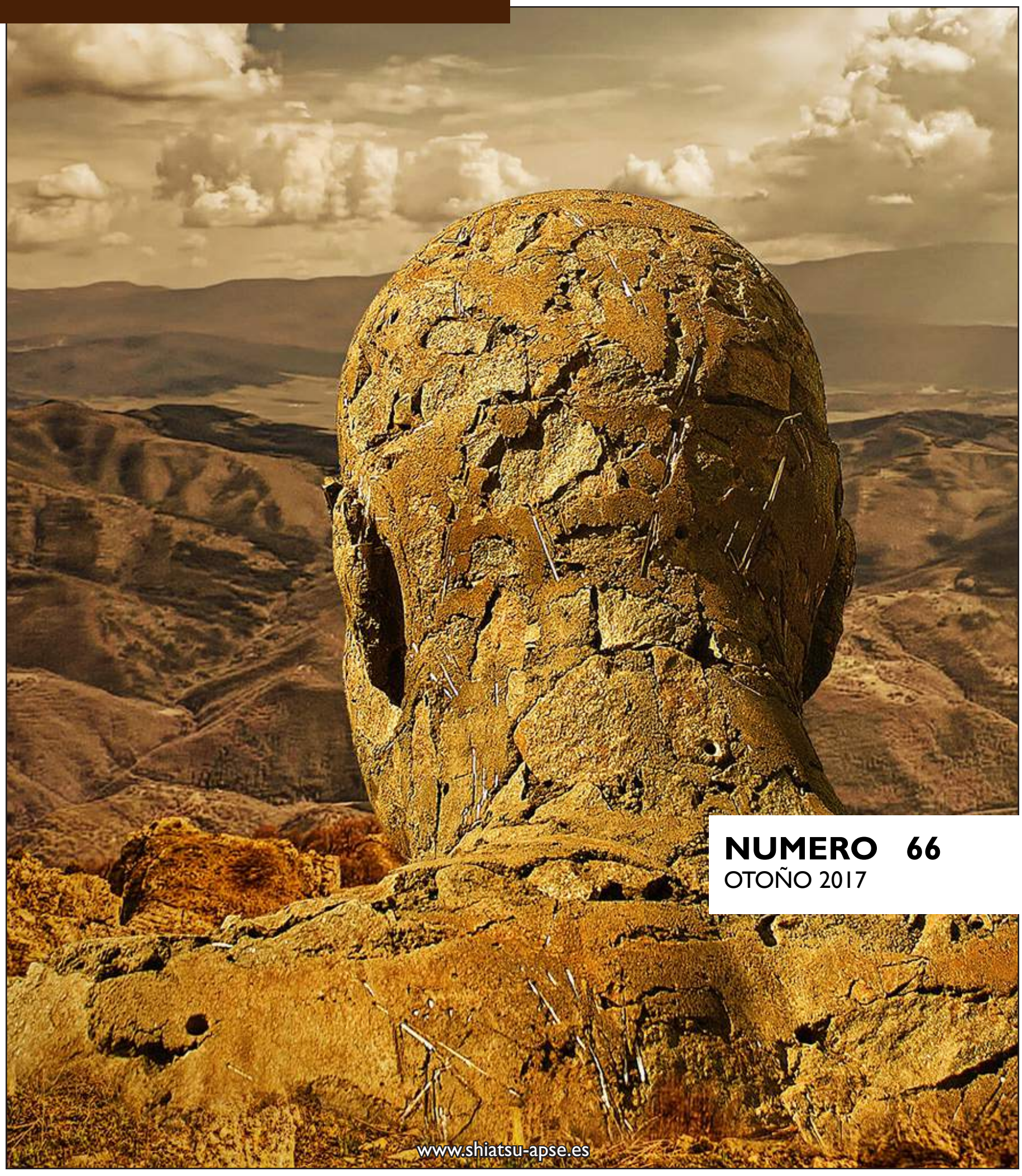
PUBLICACION

Las articulaciones y la energia de madera
Karina Vizcaíno

Fue sin duda una gran revelación
Rolando Geider

Autodescubrimiento a través de movimiento y shiatsu
Michelle Wilkinson

Shiatsu y resfriados
Wilfried Rappenecker



NUMERO 66
OTOÑO 2017

SHIATSU MAGAZINE TRIMESTRAL
Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 66
OTOÑO 2017

EDICIÓN
Asociación de Profesionales de Shiatsu en España

DIRECCIÓN
Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
ivandelafuente.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.

INDICE

OTOÑO 2017

Editorial 4
Carmen Porras

Las articulaciones y la energia de madera 5
Karina Vizcaíno

Fue sin duda una gran revelación 8
Rolando Geider

APSE Informa 10

Autodescubrimiento a través de movimiento y shiatsu 12
Michelle Wilkinson

Shiatsu y resfriados 16
Wilfried Rappenecker

Actividades 21
Participa y fórmate

Nuestras escuelas 22
Formación de profesionales del Shiatsu

EDITORIAL

Quiero en esta editorial darle luz a una parte importante del ciclo necesaria para el buen fluir de la vida, agradecida a mi amiga Julia que me ha permitido conectar con la muerte de una manera muy especial e inspirar este texto.

Día a día, en el ser humano la salud se mantiene en el equilibrio constante entre la muerte y la proliferación celular. Sin embargo la muerte es el patito feo de la película y se enmascara Pero, ¿es mejor, el Yin que el Yang?

La naturaleza se toma su tiempo para madurar, dejar morir, soltar... Para que exista la creación es necesario el vacío y así es en la danza de la Vida – Muerte, como lo es en el Arte: ¿quién compone música sin silencios?

En Shiatsu invitamos a sentir y fluir con esta naturaleza de constante transformación en la que es necesaria la parada, el vacío y el silencio. Cuando esto no se da, por suerte tenemos un hermoso mecanismo para liberar y que nos permite detectar que estamos sosteniendo algo que ya nos pesa...Son muchos los suspiros que escuchamos en consulta.

Esta visión de la muerte enmascarada me llamó recientemente la atención en el funeral de mi amiga ,observando el grave desequilibrio de esta cultura nuestra que evita la muerte, la esconde en una cámara fría para en el mejor de los casos mirarla a través de un cristal y con el tiempo cronometrado para que desaparezca el cuerpo inerte de nuestra vista lo antes posible. A las funerarias les falta vender que la muerte huele a nubes como los anuncios de compresas que enmascaran la sangre menstrual cargada de células muertas del endometrio con un líquido azul.

Como dice Clarisa Pinkola Estés, la verdadera relación la crean las muertes necesarias y los sorprendentes nacimientos.

Un pensamiento también para nuestra compañera Maria Luisa que ya es energía transformada.

Carmen Porras
Presidenta de APSE

Las Articulaciones y la Energía de Madera

por Karina Vizcaíno

Para la Medicina Tradicional China, medicina de más de 2500 años de desarrollo, el hombre es un reflejo de la naturaleza. Si lo pensamos detenidamente, surgimos fruto de la evolución de la Vida en la Tierra, por lo que tiene sentido observarnos desde esta mirada tan inusual, la de ser naturaleza, pero a la vez es una mirada sabia y antigua.

La naturaleza, lo que nos muestra en innumerables ejemplos y ocasiones es que posee una tendencia a autoequilibrarse o a buscar aquellos cambios que faciliten el bienestar. El ser humano posee esta cualidad también. El cuerpo del ser humanos, de manera natural, orgánica e instintiva, siempre busca el estar lo mejor posible, el armonizarse, el equilibrarse para preservar su salud. Esto es a lo que se le llama homeostasia.

Muchas veces, cuando este intento continuo de mantenerse en equilibrio falla, sea por impactos externos difíciles de asimilar en un espacio de tiempo reducido, sea porque hay un desgaste energético continuado en el tiempo, surge el síntoma, que no es más que una señal externa que nos indica de manera visible que hay una grieta en este sistema tan sofisticado autoregulador.

La Energía Vital o Ki es este fluido "no palpable" pero visible en sus manifestaciones, a través del movimiento, la acción, el gesto, la intensidad, el rubor, la emoción que acompaña a nuestra expresión diaria. El Ki va nutriendo todas nuestras células y cuando perdemos esa capacidad innata de autoequilibrarnos, deja de fluir o bañarnos de manera mantenida y entonces surge el síntoma.

Este Ki o Energía vital, de manera más clara es el Oxígeno que entra de manera constante en nuestro cuerpo a través de la respiración, pero la alimentación y el descanso también crean una mezcla de ingredientes para que este Ki fluya y nutra constantemente nuestro cuerpo, manifestándose en cada gesto, movimiento y actitud vital como ha sido señalado anteriormente.

Cada zona corporal, posee una manera particular de organizarse, según la función que desempeña en el cuerpo humano y eso hace que posea "una personalidad especial y diferente" dentro del grupo, que sería todo el cuerpo en conjunto. Esa particular manera de organizarse y funcionar, hace que exprese de manera perfecta sus funciones, pero a la vez, en el momento del desequilibrio, presentará un tipo de señales únicas y que reúnen unas características que la Medicina Tradicional China ha sabido plasmar de manera magnífica, ya que nos muestra cómo los síntomas físicos, poseen resonancias a nivel emocional y a nivel cognitivo.

En el caso de las articulaciones, su organización está diseñada para que dos o más huesos puedan relacionarse para expresar un movimiento. Eso requiere en esas zonas corporales una "disposición de búsqueda de entendimiento", materializada en la contracción y relajación armónica y coordinada de los músculos asociados a la articulación y una claridad en la conciencia del individuo hacia dónde desea dirigirse.

La **MTC** llamó Energía de Madera, la Energía que se activa cuando manifestamos nuestro interés para culminar un objetivo y cuando irreductiblemente necesitamos coordinarnos de manera organizada para llegar a ese objetivo.

Los objetivos son muy variados en el ser humano. Hay objetivos emocionales, creativos, para los cuales debemos poner en marcha nuestras capacidades intelectuales y comunicativas, pero los físicos, espaciales, simplemente el ir hacia algún lugar o hacer algo, donde el movimiento es esencial, es donde las articulaciones poseen una importancia primordial.

Cuando la Energía de Madera está disponible y equilibrada, poseemos la facilidad innata de dirigirnos de manera coordinada, fluida, armónica hacia cualquier tipo de objetivo, sea emocional, de intención, creativo o físico.

Cuando la Energía de Madera está bloqueada o debilitada, hay una gran dificultad y desgaste en objetivar una meta y dirigirnos a ella, siendo la descoordinación, dispersión, pérdida de tiempo, rigidez, obstinación y rabia (queja), decaimiento, pérdida de sentido vital, dolor y rigidez articular o al movernos, los síntomas más extendidos.

ACTITUDES SALUDABLES QUE NOS AYUDAN A MANTENER EN EQUILIBRIO LA ENERGÍA DE MADERA Y LAS ARTICULACIONES

Hay diferentes abordajes:

-Área emocional.

-Área de movimiento saludable.

-Área de alimentación.

ÁREA EMOCIONAL

1.Reflexionar y aceptar que expresamos un desequilibrio a nivel corporal. Por lo tanto hay alguna causa que manifiesta que hemos perdido la capacidad de estar saludables de manera natural.

-Aceptar que la edad y el trabajo mecánico repetitivo, sobrepeso, accidentes, provocan de manera inevitable problemas articulares.

-Reflexionar que nuestras emociones y pensamientos **TAMBIÉN** forman parte de nuestro equilibrio saludable y ser conscientes de ellos. Si no somos conscientes de nuestros patrones emocionales no saludable ES imposible sanarlos.

-Si nos hacemos conscientes de alguna actitud no saludable, **TOMAR DECISIONES** y honrarlas **TOMANDO ACCIONES**. Muy importante acciones realistas y a corto plazo.

-CÚMPLETE TODO LO QUE TE PROMETES. Es decir, que si te comprometes a llevar a cabo alguna acción, culmínala. Es muy importante para desarrollar el poder personal.

-Si esta actitud se lleva a cabo, pasado un tiempo, reevaluar las decisiones, reevaluar los síntomas e ir variando las acciones.

2.Métodos que ayudan: escribir en un diarios, expresar a una amiga o a alguien de confianza nuestro mundo interior, iniciar una terapia, entrar en una actividad grupal de bienestar emocional, gritar, golpear cojines....

ÁREA DE MOVIMIENTO SALUDABLE

Promover en nuestra vida diaria, espacios de movimiento de nuestras articulaciones. Ej: de manera diaria, tomar 10 o 15 minutos de nuestro tiempo para hacer ejercicios articulares. Importante la suavidad y poca agresividad del ejercicio a escoger.

Tai-chi, Qi Gong, Gimnasia suave, Feldenkrais, caminar, bailar, nadar.

De manera diaria: tabla de ejercicios. Tai-chi y Qi Gong, ideales.

ÁREA DE ALIMENTACIÓN

La alimentación es una pieza muy importante en este cuidar nuestras articulaciones. La Energía de Madera, según la MTC está asociada al Hígado y la Vesícula Biliar, por lo que una alimentación que cuide nuestro Hígado y Vesícula, nos va a ayudar a no empeorar o prevenir nuestros síntomas articulares.

-Alimentación saludable para nuestro Hígado, Vesícula y articulaciones.

-Beber mínimo 1,5l de agua diariamente.

-Comer o hacer dietas en **LAS QUE DISFRUTEMOS**. Importante la sensación de disfrute en la comida.

-Evitar lácteos de todo tipo. Si consumimos lácteos porque nos gustan tomar lácteos de cabra o de oveja.

-Escoger al máximo alimentos biológicos o ecológicos. Si no tenemos oportunidad, buscar alimentos de confianza.

-Preferiblemente aceite de oliva.

-Evitar comidas muy grasas.

-Introducir alimentos de hoja verde y "ácidas," en poca dosis.

-Manzana y zumos de alimentos de hojas verdes.

-Introducir un poco de picante en nuestras comidas.

-Infusiones tipo cardo mariano, boldo (con moderación), hoja de alcachofa, menta, diente de león, fumaria.

-Recuerda que el zumo de limón alcaliniza la sangre y por lo tanto ayuda a no generar sustancias que alteran el bienestar articular.

-Tomar cúrcuma ayuda a disminuir el dolor e inflamación de nuestras articulaciones.

ANTE LA DUDA, RECUERDA CONSULTAR A UN ESPECIALISTA.

Karina Vizcaíno

Karina Vizcaíno Peinado es Terapeura y Profesora de Shiatsu Movimiento y Anatomía Humana en la Escuela de Shiatsu Movimiento de Barcelona. Diplomada en Enfermería. Col 32175. Creadora del método pedagógico Anatomía Viva.

www.anatomiaviva.com

Fue sin Duda una Gran Revelacion

Por Rolando Geider

Ya lo sabía de antemano, que **PAUL LUNDBERG** con su curso de **SEIKI** me iba a solucionar algunas "papeletas" para mi taller de **QIGONG** en la primavera del 2018. Y no iba mal encaminado, ni mucho menos. **GRACIAS** Paul.

1. Lo confieso: la postura clásica del **QIGONG** la descuidaba últimamente. Hay que retornar de vez en cuando a los orígenes. ¿Profundizar hacia el centro de la tierra, echar raíces profundas? O …

2. Contaba que en Inglaterra/UK hay mucha hierba … y al hacer **QIGONG** las personas cuidaban el no pisotear la tierra, de no dañarla, sino de posar los pies suavemente sobre la hierba. Todos mirábamos los huecos, quizás más bien agujeros, que nuestros talones dejaban.Me venía en mente la "leyenda" Shaolin: los monjes, al culminar su formación en las artes marciales tenían que "recorrer" la sala de meditación recubierta de papel de seda fina, sin dañarla, sin haber el menor ruido … en el silencio más profundo.

3. Y la famosa frase: "… Donde va la mente, va el Qi; donde va el Qi, va la sangre" ¡Seguramente lo habré repetido 1000 veces, sin entenderla por completo! La mente se refiere a la sabiduría de todo nuestro cuerpo, de todas las células, sin divisiones occidentales, sin dualidad. ¿Sabremos estimar y confiar algún día en la sabiduría de las nuestras células?

Conclusión: hay que hacer todavía más QIGONG. Dejaré de mencionar los detalles, hubo muchos más.

Estábamos en un entorno perfecto para el propósito de iniciarme en el **SEIKI** en la Alpujarra a 1500 m en el "Baile en el Aire". Había escuchado mucho del **SEIKI**. En cuanto al curso de **SEIKI** propiamente dicho.

Paul presentaba el **SEIKI** como una técnica, a la vez filosofía, relativamente sencillo, simple y fácil. Lo explicaba con muchas anécdotas su maestro AkinobuKishi. Hacia continuas referencias a él, exponía cuadros, gráficos, se metía profundamente en teoría. Pero debo confesar que mi capacidad intelectual y de compresión no daba más de sí, no daba para tanto; y no solo debido a "mi" ictus. ¡Así que echaba de menos la práctica!

Aprendimos que el trabajo bajo la perspectiva del **SEIKI** es mutuo. Cada uno ocupa su lugar, y así me sentía muy confortable y relajado. Cuando hago cualquier "trabajo" energético, sea Shiatsu, REIKI, **QIGONG**, Acupuntura, meditación, suelodecir: "Luz, Amor y Fuerza, para … (nombre)… y para todo ser viviente, para el mayor bien de**TODOS**."

Cómo Paul mismo afirmaba, la esenciadel **SEIKI** se resistía a ser revelado. **SEIKI** era para muchos seguidores de AkinobuKishi algo mágico, secreto y misterioso.

La sorpresa nos venía en forma de paseo por el bosque: en absoluto silencio, buscando cada uno/a SU lugar, que nos llamaría y era destinado para nosotros. Aquel sito para mí era un árbol, mejor dicho, el hueco de un árbol. Me costaba entrar, me entraba cierto "yuyu"; pero una vez dentro, empezaba a meditar y relacionarme con el árbol. ¡Hablaba con el árbol y el árbol me hablaba a mí!Contemplaba, estaba conmigo mismo, rodeado de **NATURALEZA,** me sentía animado, animista, viéndola y viviéndola como los sintoístas japoneses. ¡**IMPRESIONANTE**! Doy otra vez las Gracias a Paul por facilitar esta experiencia.

Y llegaba la noche. Con todo lo vivido a cuestas; lo vivido no quiere decir que lo haya digerido. Me levantaba, era el momento justo, el árbol justo (para mear) …. Y descubrí – para mí – la revelación de **UNA** palabra: **MISTERIO. EL SEIKI ESTÁ RODEADO DE UN HALO DE MISTERIO; … IGUAL QUE EL SAN JIAO … O LA CREACIÓN MISMA; … ¿CÓMO ES QUE ME SIENTO VIVO? …. LAS ENSEÑANZAS DEL DAO TE JING** … el 3 …

Tantos secretos para descifrar, para descubrir. Pero …

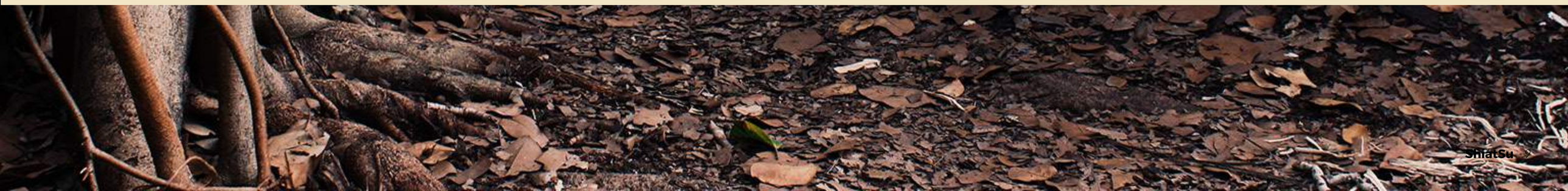
¡EL MISTERIO NO SE REVELA – SE VIVE!

En este momento de la comprensión auténtica, del saber instantáneo, me sentía realmente privilegiado; fuera cansancio, fuera preocupaciones, fuera pajas mentales; estaba muy agradecido, reconciliado con el curso, mi corazón desbordante de alegría.

No espero la aprobación de los demás, ni siquiera la compresión o el compartir: porque era para mi personalmente. ¡**EL MISTERIO NO SE REVELA – SE VIVE**! Ya es algo.

GRACIAS a todos los participantes, la gente tan afable del "Baile", a Paul y a Rainer. Danke vielmals ….

Rolando Geider



APSE INFORMA

Queremos comunicaros que desde que se celebró la Asamblea General el pasado mes de septiembre, estamos centrados /as para que las líneas de trabajo que nos propusimos entre todos los socios y socias se lleven a cabo.

La particularidad de la Asamblea fue la gran participación de todos y todas la presentes facilitada por dos profesionales especializadas en este ámbito que a su vez nos ayudaron a ser realistas con las propuestas sin dejar de soñar.

Queremos transmitir que la Junta Directiva, somos miembros como tú, que nos proponemos dedicar parte de nuestro tiempo y casi que de nuestra vida, a aspectos que están en el telón de fondo de nuestra profesión. Es importante para nosotros/as que cada profesional pueda sentir que es actor o actriz y que representa lo que es el Shiatu en España y poder reflexionar juntos/as sobre qué y cómo queremos que sea nuestra profesión.

El **Grupo de Regulación y Política** en relación también con la Federación Europea de Shiatsu, podrá informarnos de su actuación en el próximo boletín después de la primera reunión. El enlace con la Junta son Marian Ortega nuestra tesorera y Simone Struck, representante del FES representante.fes@shiatsu-apse.org

Desde el curso pasado, siguen articulándose los Encuentros Regionales, el próximo será en Sevilla, el 27 y 28 de enero. Si te interesa formar parte de estos encuentros ponte en contacto con Pedro Fernández, Relaciones Externas relaciones.externas@shiatsu-apse.org,

También puedes estar en contacto con otros profesionales a través del grupo de wsp SentirVivirShiatsu https://chat.whatsapp.com/JV3k9PzRw4EI7W6EVOdYEk

Esta dinámica culminará con el Encuentro Ibérico de Shiatsu. Estamos seguros que la motivación que vimos en la Asamblea dará un hermoso fruto - El enlace con la Junta es Antonio de la Fuente. vicepresidencia@shiatsu-apse.org

En **Difusión y promoción** estamos trabajando en el nuevo proyecto de web y redes sociales. En enero esperamos tener ya al/ la profesional que lo materialice.

Hemos puesto en marcha un blog desde el que podremos compartir fácilmente nuestras publicaciones.

APSE es también una plataforma para difundir información sobre y para profesionales, Envíadnos información sobre vuestros talleres y eventos relacionados con el Shiatsu.

relaciones.externas@shiatsu-apse.org, y por favor seguidnos en facebook .

Como ya os informó Carlos, desde secretaría, hemos publicado un artículo en el periódico ABC y hemos podido ver el impacto positivo por el incremento en el número de visitas.

En Formación, ¡ya podéis inscribiros al taller que propone la Asociación cada año! "Seguir el Ki" : Shiatsu sin Meridianos con Wilfried Rappenecker.

El taller de Marketing no ha tenido éxito que esperábamos en la encuesta realizada en doodle, no queremos invertir energía en vano y estamos estudiando la manera de llevar a cabo una propuesta en este ámbito para satisfacer a una mayoría en Asamblea.

Dimos la bienvenida a Pedro Fernández y despedimos a Raúl con el que seguimos cerquita porque a través del Equipo de Edición del Boletín.

La actual Junta directiva es la siguiente

Presidenta:
Carmen Porras

Vicepresidente:
Antonio de la Fuente

Secretario:
Carlos Utrilla

Tesorera:
Marian Ortega

Representante en la FES:
Simone Struck

Relaciones externas:
Pedro Fernández

Esperamos que sigas participando

¡Hazte socio de APSE!

Y disfruta de todas las ventajas..

Pincha aquí

Autodescubrimiento a través de Movimiento y Shiatsu

Por Michelle Wilkinson

Michelle Wilkinson es una terapeuta de la Comunidad de Movimiento y Shiatsu establecida en East Devon. Tiene un título en Danza y Movimiento por la Universidad de Exeter. Realizoó un año de Conservatorio en Trinity Laban en Londres y se formó en movimiento ambiental y "non-styled" con Helen Poynor. En 1997 se graduó en la Escuela de Shiatsu de Bristol y ha estudiado Shiatsu Tranformacional con Keith Philips. Para más información visite www.movingnaturally.co.uk

Una clienta, Liz G. me pidió que la acompañase en su camino con el Shiatsu y el movimiento. Cuando leí el artículo de Bill Palmer "El tigre en la arbolada" en la revista de la Shiatsu Society de invierno de 2013(1), sentí que su camino reflejaba aspectos de lo que había estado leyendo:valorar el Jitsu, integrar el Kyo, crecimiento mediante los meridianos y trabajar con el trauma emocional.

No había estudiado "Shiatsu y Movimiento" pero trabajaba como terapeuta de movimiento y Shiatsu. Mi clienta Liz empezó a venir a mis sesiones de Movimiento en Grupo hace 7 años cuando ella tenía 78 años. Estas sesiones incluían trabajo en suelo centrándose en la estructura y los sistemas corporales con influencia del Yoga, el método Feldenkrais(2) y "Body-mind Centering"(R)(3) y las sesiones de movimiento experimentando realización personal a través del movimiento espontáneo.

En 2011 comenzó sesiones semanales de Shiatsu conmigo y mediante la combinación de movimiento y Shiatsu ella ha experimentado grandes cambios en su relación consigo misma y con la vida.

Liz nació en Irlanda en 1928. A la edad de 10 años perdió a su madre y a su padre a causa de la tuberculosis. En ese momento, estaba separada de sus dos hermanas mayores, que estaban muriendo de tuberculosis, y de sus dos hermanos, que fueron enviados a un orfanato diferente al de ella. Liz pasó los siguiente 7 años en un estricto orfanato católico que se parecía al de la Escuela Lowood en la película de 1944 de Jane Eyre. Habiendo sobrevivido y tras haber abandonado el orfanato a los 16 años, trabajó en el servicio doméstico antes de comenzar

una nueva vida en Inglaterra. Se divorció dos veces, tuvo una relación distante con su única hija e intentó suicidarse en una ocasión. Antes de sus Sesiones de Movimiento conmigo no se había atrevido nunca a alejarse de su casa donde vivía sóla. En los primeros 18 meses de sesiones regulares de Shiatsu, Liz quiso hablar sobre el dolor y sufrimiento de la gente que

conocía. Cuando su propio dolor personal salió a la superficie ella dijo “No vamos a entrar ahí”.

Como en el cualquier otro de mis shiatsus es esencial que Liz esté en contacto con su propio proceso: el de una persona que recorre su propio camino. En cada sesión, le pido que exprese cómo se siente y qué quiere explorar. De las sesiones de movimiento a lo largo de muchos años, Liz ha desarrollado su autoconsciencia corporal y está muy orgullosa de las continuas mejoras tanto en su fuerza como en su flexibilidad. Gracias a ello, en sus sesiones de Shiatsu, puede, por ejemplo, querer centrarse en trabajar con una rodilla que le molesta más que la otra y es menos flexible. Lo que yo observo, me lleva muchas veces a dejar caer mi peso en su plexo solar y me transmite una sensación de protección en el hombro en torno al punto Pulmón 1 (P1). De todos modos, sigo sus indicaciones y, como dice Bill Palmer, tomo en consideración el Jitsu. Durante las sesiones he sido capaz de conectar con las zonas Kyo en el momento en que se mostraban de forma natural y he empezado a integrarlas progresivamente.

Una área del cuerpo de Liz que solía demandarme atención eran sus pies. Ella tenía una profunda aversión a verlos sin calcetines porque tenía juanetes y varios dedos se montaban unos sobre otros. Descubrí que en sus pies había un bloqueo o represión que la desenraizaba de la tierra. A menudo yo acababa fluyendo con los meridianos de Bazo, Estómago y Vesícula Biliar. Después de dos años, ella se siente orgullosa de mostrar sus pies desnudos. Sus dedos ya no se entrecruzan y sus pies están relajados y abiertos al encuentro con la tierra con confianza y flexibilidad. Sus sesiones de movimiento han apoyado su relación con la tierra. Cuando se mueve a nivel del suelo, está conectada con su propio movimiento de desarrollo. Creo que rodar y contorsionarse en tendido prono le ha ayudado a darse cuenta de que sus necesidades pueden satisfacerse. Creo que Bill Palmer lo describe cuando habla de los reflejos esenciales y laberínticos que descansan en el meridiano de Estómago y que una vez conectados nos proporcionan el mensaje: “El apoyo está disponible, lo puedes recibir”. Claramente, en sus primeros años de pérdida y hambre desarrolló la creencia y conexión cuerpo/cerebro de que sus necesidades no podían satisfacerse. Con más de 80 años, ahora es capaz de revertir esta creencia.

Ahora me gustaría contar cómo mi Shiatsu está influenciado por mi relación con la Tierra, no

sólo a través del movimiento de desarrollo y la conexión con los meridianos de la Tierra sino por mi práctica de reposar sobre rocas, la Tierra o los bosques. Mi soporte natural externo en esos entornos me da la sensación de seguridad y de ser soportada incondicionalmente, y ésto a su vez me hace consciente de mi existencia interior y exterior. Siento amor, felicidad y gratitud. Éste es el espacio que tengo presente en mis sesiones de Shiatsu: un lugar en el que mis clientes pueden sentirse en casa ellos mismos y abiertos al camino que se les presenta ante ellos. En sus sesiones de Shiatsu, Liz va conociéndose a sí misma y puede pedir lo que quiere. Es consciente de que bajo todo su discurso, cuando deja de hablar y deja atrás todo lo que cuenta, siente que el Shiatsu la inunda profundamente. Puede sentir la energía y las sensaciones de su cuerpo.

Además de las sensaciones y los sentimientos, Liz está empezando a ser consciente de emociones que tenía enterradas. Ha empezado a sentir la vergüenza y la incapacidad y en una de sus sesiones de movimiento, se movió de forma exuberante, disfrutando, contándome después que cuando era joven si se movía de esta manera era reprendida por exhibirse. A lo largo de los años ha aprendido a describir las sesiones mediante el dibujo que, al igual que otras formas de expresión creativa, quedaron sin desarrollarse en su infancia de lucha por la supervivencia. Hace poco pintó dos dibujos de sí misma. Uno estaba lleno de alegría y el otro era pequeño y triste. Estos dos dibujos reflejaban con belleza la transformación que había hecho en su viaje hasta el momento actual. El dolor y el sufrimiento que una vez dominaron su vida habían disminuído y estaban siendo reemplazados por sentimientos de bienestar, fuerza y felicidad. Las emociones enterradas se habían hecho conscientes y de forma natural había desaparecido.

Desde las sesiones de movimiento y de Shiatsu, Liz ha ido de vacaciones a Irlanda 3 veces, ha restablecido una relación más sana con su hija, a la que no había visto en 5 años, y, salvo los inhaladores para el asma, no toma otra medicación. No está nada mal para sus 85 años. Siente que está al comienzo de en un camino lleno de desafíos, abierta a lo que se surja. Yo siento que es un privilegio hacerle un hueco a Liz y acompañarla en su camino.

Michelle Wilkinson

(1) Publicado en revista de APSE http://www.shiatsu-apse.es/wp-content/uploads/60_Boletin_Invierno_2015-1.pdf

(2) NdT: El método Feldenkrais es un método de educación somática desarrollado por el científico ucraniano Moshé Feldenkrais. Ayuda a mejorar las conexiones neuronales mediante el movimiento.

(3) Body-mind Centering es un enfoque integrado entre movimiento, cuerpo y consciencia. Para mas información visitar https://www.bodymindcentering.com.

Shiatsu y Resfriados

Por Wilfried Rappenecker

El shiatsu puede provocar un fuerte resfriado o empeorar uno ya existente si las condiciones son adversas. Este artículo trata de cómo puede suceder esto, cómo se puede evitar y cómo podemos tratar catarros y resfriados con éxito.

Casi todos los profesionales que practicamos shiatsu hemos tenido la experiencia de que cuando hacemos un tratamiento, la persona que lo recibe comienza un resfriado. Cuando ya ha superado todo, la persona puede que nos cuente incluso que es el mayor catarro que ha tenido desde hace años.

> El shiatsu puede provocar un fuerte resfriado o empeorar uno ya existente si las condiciones son adversas

A menudo interpretamos este suceso y contamos por ejemplo que el tratamiento ha desencadenado un proceso de desintoxicación necesario, que hay que recibirlo bien, o que el cuerpo de la persona que ha enfermado ha buscado urgentemente una pausa para recuperarse. Puede que sea cierto. Pero en muchos casos se trata de que el tratamiento de shiatsu ha debilitado temporalmente en Wei Qi (1), y esto no es siempre deseable.

¿Cómo puede ser? ¿Cómo el shiatsu puede debilitar las defensas de una persona si al parecer no tiene efectos secundarios? Necesitamos una observación atenta, una buena base de teoría y las técnicas adecuadas para poder acumular la experiencia adecuada y poder entender lo que sucede.

Observemos a la persona que reacciona a un tratamiento de shiatsu de esta manera. Generalmente, pero no siempre, antes del tratamiento ya vemos señales de que hay un catarro “en marcha”. Puede ser que la persona lleva uno o dos días enfermo o se sienta destemplada y cuenta que está fatal como si “le hubiera pillado”.

Con algo de experiencia podemos intuir el anuncio de catarro (incluso si todavía no ha empezado) en la cara de la persona, en su postura o en la manera cómo se siente. Quien suela tomar el pulso a sus clientes (lo que es muy recomendable), podrá constatar que el pulso va más rápido, es más tenso y superficial de lo habitual. En este momento se nos debe encender una alarma (incluso sin tomar el pulso). En este caso generalmente digo a mis clientes que esta vez los voy a tratar de manera diferente, a no ser que insistan en que “no tienen catarro”.

Evitar la relajación profunda y estimular el Wei Qi

El tratamiento que sigue es más corto de lo normal, dura máximo 35 minutos. Evito que la persona se evada, es decir que entre en relajación profunda, trabajo relativamente rápido y activando.

Utilizo además una técnica que he desarrollado para personas que siempre se quedaban frías en las sesiones de shiatsu: froto con cierta presión sobre la ropa del cliente (que esperemos no sea de fibra sintética y no tenga parte de lana mohair que hace pelusas), de tal manera que esa parte del cuerpo del cliente no solo está caliente, sino que realmente está muy caliente. Esta técnica que calienta la uso sobre todo en el recorrido del meridiano de pulmón en los brazos, en la zona de diagnóstico del pulmón (Vejiga 12) en las dorsales, y cuando la persona tiene muchos frío, en la zona de riñón, en las lumbares.

Hay que frotar fuerte. Mientras que una mano frota, la otra fija la ropa tensándola un poco (de esta manera evitamos que con el movimiento de la mano desplacemos la ropa y no produzcamos calor al frotar). (2) Los clientes dicen después que se sienten mucho mejor que antes.

En realidad antes tenían frío, lo que suele ser antes de un tratamiento, y después sienten calor y bienestar. Este efecto es a veces muy claro.

Después masajeo con fuerza (suele doler) los puntos 4 y 11 del intestino grueso. Estos dos últimos puntos se los enseño a los clientes después del tratamiento, con la tarea de masajearlos igual de fuerte 4 veces al día durante dos minutos.

> El sistema inmune del ser humano se organiza por fases ante el ataque de un factor bioclimático

Además de estas técnicas miro con detalle la energía del pulmón de la persona. Si estamos ante un catarro agudo, la zona de diagnostico del pulmón en el Hara suele llamar la atención, lo más corriente es que está tensa. Si está más bien vacía y sin fuerzas significa que antes del catarro ya había una debilidad real del pulmón (por ejemplo una tendencia crónica a los resfriados), que puede ser una causa más para desencadenar un catarro.

Tan importante como el estado de energía del pulmón es la de cualquier meridiano u órgano que sea responsable para que enferme el pulmón. Puede ser por ejemplo el hígado, la vesícula, el estómago o el bazo/páncreas. Pero puede ser también cualquier otro órgano. El diagnóstico del Hara puede darnos más pistas. Trato con detalle y de manera clara las zonas energéticas correspondientes (por ejemplo, en el caso del pulmón, sigo el recorrido del brazo y la parte superior del pecho, según Masunaga, y en las zonas de diagnóstico de la espalda), con el fin de hacer fluir el Ki estancado y facilitar el equilibrio.

Tengo mucho éxito en mi consulta con esta forma de tratamiento. Calculo que entre un 70 y 80% de los clientes han reaccionado de manera positiva. En el caso ideal, cuentan que llegaron a casa y se sintieron curados, o que por fin se quitaban el catarro que arrastraban desde hace tiempo. Puede ser también que el catarro pase más rápido y ligero que de costumbre, o por el contrario que sea más virulento y corto de lo corriente. Ninguna resonancia se muestra tan clara como cuando el catarro ya ha empezado o cuando una situación emocional ha debilitado los pulmones a largo plazo. Este tipo de tratamiento es también muy útil en estos casos.

Factores perversos

Podemos explicar muy bien el efecto de este “tratamiento para catarros” utilizando el modelo de los factores bioclimáticos que enferman así como en los modelos por fases del sistema inmune humano. Son parte de la teoría de la Medicina Tradicional China (MTC). En cuanto al modelo de los factores bioclimáticos (también descrito como “factores perversos”) es suficiente que imaginemos que las enfermedades pueden desencadenarse cuando los factores externos (que tienen nombre climático y cualidades propias) entran dentro del la persona. (3)

El sistema inmune del ser humano se organiza por fases ante el ataque de un factor bioclimático exterior. Cuanto más profundo llegue una influencia climática, cuanto más pasivas han sido las líneas de defensa sin poder pararla, tanto más grave será la enfermedad.

La línea de defensa más externa está controlada por el pulmón. La energía que ahí se alberga es muy activa (yang) y se estimula con una vida activa. En chino se llama Wei Qi. En el cuerpo encontramos esta energía en la piel, en el tejido conectivo y en los músculos de debajo. Un catarro normal, por ejemplo con dolores en miembros, dolor de garganta y temblores, es la expresión de la lucha activa con los factores invasores en el plano del Wei Qi. (4)

Los portales que normalmente están más o menos cerrados se abren, lo que en parte se debe a uno de los efectos positivos del shiatsu. Las capas superficiales del sistema de defensa son muy yang, las estimulamos con una actitud activa, y las desactivamos con relajación y paz, como sucede en shiatsu. (5)

En un estado de relajación profundo los factores bioclimáticos pueden entrar profundo (a condición de que la persona tenga una disposición en ese momento, lo que suele ocurrir cuando tenemos un catarro). En el peor de los casos – es muy raro – podemos provocar una enfermedad grave. Está entonces claro que cuando empezamos un catarro es arriesgado entrar en relajación y apertura y por eso hay que evitarlo.

El calor que provocamos al frotar fuerte sobre la ropa del cliente estimula por una parte el Ki del pulmón. En las dorsales, por encima del punto Yu del pulmón (Vejiga 13) hay un punto importante, la Vejiga 12, que según la tradición es la puerta de entrada para las enfermedades de viento, no solo del pulmón. Activamos, fortalecemos y en parte sellamos este punto, al igual que el Yu del pulmón y toda la zona de diagnóstico del pulmón cuando frotamos.

El calor fortalece la capa de defensa superficial de la persona y su Wei Qi (el calor es yang). Además actúa contra el frío invasor, la persona se siente después más caliente y agradable en su interior.

Los puntos de calor del Intestino Grueso 4 y 11 son dos puntos de acupuntura y acupresión muy importantes para estimular las fuerzas inmunes en general, pero sobre todo de la parte superior del cuerpo. Lamentablemente y especialmente Intestino Grueso 11 es muy sensible al dolor cuando estamos resfriados, de tal manera que necesitamos la comprensión del cliente para poder ser eficaces. (6) Es importante que el profesional conozca el lugar exacto del punto. Su emplazamiento en profundidad puede intuirse con la experiencia. El tratamiento es eficaz si el profesional tiene toda su atención en ese centro.

Podemos activar los puntos mediante un toque ligero en rotación. Sin embargo esto provocaría una reacción en el cliente. Es necesario que siga aplicando la técnica en casa. Las técnicas sutiles son más difíciles de aprender que el masaje fuerte cuando no se tiene experiencia.

> Los puntos de calor del Intestino grueso 4 y 11 son muy importantes para estimular el sistema inmune

Quien conozca la acupuntura puede poner al final agujas en el intestino grueso 4 y 11 después del tratamiento para resfriados y catarros. Como en otros muchos casos las agujas después de la sesión de shiatsu pueden apoyar el tratamiento. El shiatsu es también eficaz sin las agujas.

Según mi experiencia se necesita algo de tiempo para manejar este tipo de tratamiento. Especialmente el frotar fuerte y el estimulo de los puntos pueden resultar extraños. Pero cuando se comprende y se maneja la técnica, tenemos la opción de trabajar con los clientes sin perjudicar y con eficacia, cuando vienen con un resfriado o es incipiente.

Wilfreid Rappenecker

Director de la Escuela de Hamburg desde 1987. Médico de medicina general, trabaja fundamentalmente con Shiatsu. Cofundador de la Sociedad Alemana de Shiatsu.

Traducido por Claire Ingrid Suanzes

NOTAS DEL AUTOR

(1) Wei Qi : concepto chino que se refiere al campo exterior del sistema de defensa de la persona

(2) Esta técnica no siempre gusta a los profesionales. Es muy física, la presión que produce el calor al frotar es muy fuerte, se necesita fuerza muscular para poder mantenerla. El cliente percibe bastante calor. Se necesita algo de práctica para poder trabajar con todo el cuerpo de manera fina y con tacto y no desde los hombros.

(3) Los factores bioclimáticos que enferman son según la MTC: viento, calor, frío, humedad, sequedad y calor de verano (calor extremo). La condición para que tengan un efecto que enfermen es que la persona ya estaba en desequilibrio antes y que este hecho favorece la entrada de los factores correspondientes. En el caso de los catarros suelen ser viento y frío, o bien viento y calor. El viento aparece por ejemplo con dolores en los músculos y miembros, el frío con la sensación de frío o tiritera, el calor por ejemplo con fiebre, fuertes dolores de garganta, etc.

(4) De manera natural la línea de defensa más externa tiene que luchar contra el invasor. Esta es la razón por la que los catarros es la enfermedad más corriente.

(5) Cuando se receta reposo en cama al principio de un catarro, es entonces cuando la enfermedad sale de verdad, mientras que si continuamos activos, el catarro puede desaparecer incluso por la noche. En el caso de que la causa del catarro sea agotamiento y falta de tranquilidad, será por supuesto peor si seguimos hiperactivos, incluso empeoraremos.

(6) Es interesante que de los dos puntos solo el 11 es sensible, sobre todo en el brazo izquierdo. El 11 en el brazo derecho solo provoca un 30% de dolor en comparación. Desconozco por qué es así.

CURSOS DE 2018

QUIGONG PARA SHIATSUSHIS

10 de Marzo - 10h a 20h y
11 de Marzo - 10h a 14h

En la casa de la "**COLINA-YANG**" Málaga

Precio: 100.-€
Alojamiento: En la casa, hasta llenar aforo.
Máximo 12 personas.

SEGUIR EL KI - SHIATSU SIN MERIDIANOS

4 de Mayo - 10h a 14h y 16h a 20h
5 de Mayo - 10h a 14h y 16h a 20h
6 de Mayo - 10h a 14h

Impartido por **W.Rappenecker.**

El trabajo con los meridianos representa una manera técnica grandiosa de practicar el shiatsu, pero no representa el corazón del shiatsu.

Precio: Socios APSE 120.-€
No socios 220.-€
Los precios incluyen taller y alojamiento.
Inscripciones hasta 31 de marzo de 2018

El sistema de los meridianos le suele dar seguridad y orientación al practicante, en especial al principiante.

En este taller enfocamos el shiatsu fuera de este sistema y lo sustituimos por una atención plena a las estructuras energéticas del cuerpo (por ejemplo en caso de dolores corporales de toda índole), por teoría aplicada, una diagnosis clara y aprendemos a detectar los efectos de las técnicas aplicadas.

Pondremos mayor enfoque en la diagnosis energético a través de los cinco elementos, y aprenderemos leer la cantidad de pistas que nos da el cuerpo para encontrar las energías de los órganos y de los elementos, pero trabajaremos las zonas claves sin meridianos proyectando "Ki". Prestamos atención al concepto de Kyo/Jitsu en todo el cuerpo e investigaremos sobre el fenómeno de la resonancia.

Gran parte del taller consiste en prácticar y en técnicas de tratamiento. Lo aprendido en este taller ampliará nuestras capacidades en el shiatsu en cuanto a libertad y creatividad en la práctica.

ESCUELAS

Asociación Navarra de Shiatsu

shiatsunavarra@gmail.com
shiatsunavarra.blogspot.com

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

shiatsuxinbao@yahoo.es
www.shiatsuxinbao.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

Administración en España

Cursos en Andalucia, 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 AMIGOS DEL SHIATSU

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

HARA DO ESCUELA DE SHIATSU

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

TALAMO

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

Sol y Luna®

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

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**

Escuela Vivencial de Shiatsu

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**

Escuela de Shiatsu Gestáltico

Escuela de Shiatsu Gestáltico

Formación de profesionales de Shiatsu

C. La Cámara 51, 1ºD | Avilés, Asturias
Tel. 662 07 33 53
www.shiatsudeverdad.es | tinogarciastudios@gmail.com

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

Escuela de Shiatsu Ameba

ameba . shiatsu

Tel. 669 647 846 | amebashiatsu@gmail.com

ESCUELAS

Escucha, pequeña gota.

Renuncia a ti misma sin pesar.

Y a cambio, te ganarás el océano.

Déjate llevar

Y en el gran mar estarás seguro.

Rumi

SHIATSU

OTOÑO 2017

www.facebook.com/apse1996/