

Boletín Especial
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

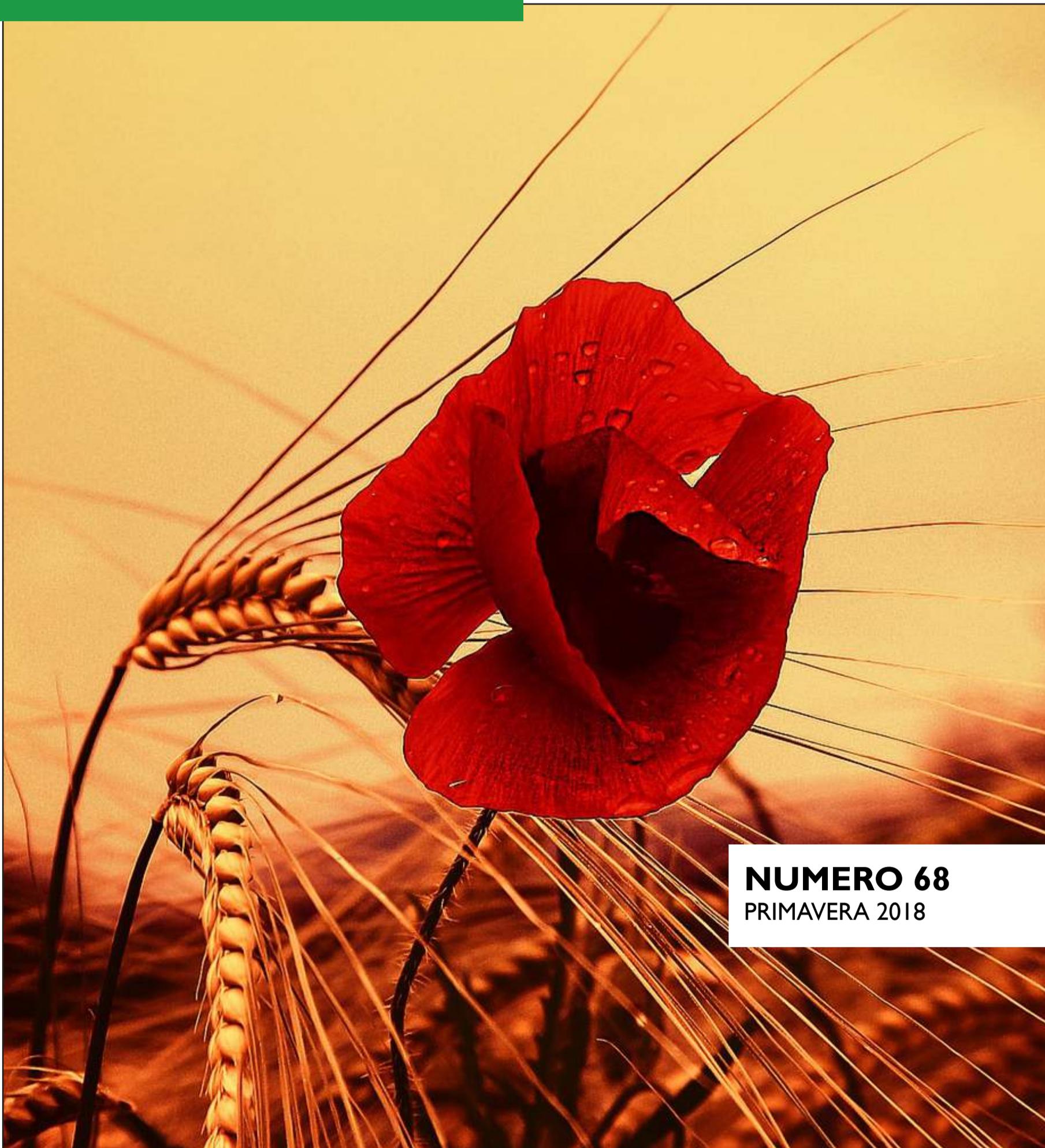
SHIATSU

P U B L I C A C I Ó N

Los 8 vasos extraordinarios
Suzanne Yates

Tao Shiatsu: Revolución en la medicina oriental
Belén Rodilla

¡¡Y todos los artículos de los 3 últimos números!!



NUMERO 68
PRIMAVERA 2018

EDITORIAL

SHIATSU MAGAZINE TRIMESTRAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 68

PRIMAVERA 2018

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.

Queridos lectores y lectoras,

Hace unos días leí un artículo de Paul Lundberg sobre la necesidad de renovación de la visión del shiatsu. El subtítulo es "Aprender del pasado y ampliar el horizonte" (lo leeréis en el próximo boletín).

En la Asamblea del año pasado sentí y pude compartir con otras personas mi sensación de que algo así empezaba a ocurrir en APSE. Gracias a la participación y aportación de tod@s, tanto estudiantes, profesionales más o menos experimentados y directores/as de escuelas.

Forma parte del Arte que traemos entre manos, nunca mejor dicho, cuestionarnos, actualizarnos, adaptarnos, transformarnos...Y soltar. Soltar funcionamientos que en el pasado fueron necesarios y quizás hoy nos impiden crecer, o simplemente para que otras manifestaciones puedan darse.

¿Cómo sería esto para nuestra Asociación? ¿A dónde podría llevarnos esta reflexión? Os invitamos vivamente a participar de este cuestionamiento en la próxima Asamblea General. Apse somos tod@s, son importantes todas las voces para avanzar en nuestra Misión, Visión y actividades.

Contaremos de nuevo con el acompañamiento profesional de las Facilitadoras Irene e Iris, que contribuyeron a que la anterior fuera más dinámica y participativa. También estamos barajando la opción de retransmitir la Asamblea en streaming (en tiempo real virtual, desde el móvil u ordenador) para dar más opciones de asistir. Como cada año compartiremos nuestra profesión de manera práctica con dos talleres impartidos por miembros de APSE y habrá alguna velada sorpresa para festejar nuestro encuentro.

¡Os esperamos!

Carmen Porras

presidencia@shiatsu-apse.org
Presidenta de APSE

ÍNDICE

PRIMAVERA 2018

Editorial
Carmen Porras **3**

El regalo
Eva Escobar Pérez **6**

Las articulaciones y la energía de madera
Karina Vizcaíno **9**

Fue sin duda una gran revelación
Rolando Geider **12**

Autodescubrimiento a través de movimiento y Shiatsu
Michelle Wilkinson **14**

Shiatsu y resfriados
Wilfried Rappenecker **20**

Entrevista a Juan Gil **23**

Shiatsu: Un masaje muy especial para perros
Concepción García y Botey **26**

Shiatsu y metahabilidades - entrevista a Gill Hall **35**

Física emocional
José Antonio Espeso **40**

Los 8 vasos extraordinarios
Suzanne Yates **42**

Entrevista a María Luisa Vico **47**

Tao Shiatsu: Revolución en la medicina oriental
Belén Rodilla **50**

Nuestras escuelas
Formación de profesionales del Shiatsu **58**

EL REGALO

Por Eva Escobar Pérez

Enrique tenía la tarjeta guardada en el bolsillo de su chaqueta. Su mujer y su hijo no le habían dejado otra alternativa. Llevaban meses intentando convencerle de que acudiera a una de esas clínicas. Hasta que se les ocurrió la genial idea de regalarle por su cumpleaños una sesión de Shiatsu.

Cuando le dieron el paquete creyó que se trataba de un teléfono móvil. Se le dibujó una sonrisa en los labios. ¡Le hacía tanta ilusión el nuevo Iphone 6! Al desenvolverlo y descubrir lo equivocado que estaba le entraron ganas de tirar a la papelera el dichoso bono. Pero, según se estaba levantando, se encontró con la mirada de su hijo Guille. Sus dos ojos negros le observaban expectantes.

–Dale la vuelta a la tarjeta, Papá.

En el reverso, su hijo había dibujado el perfil de un hombre que sostenía entre sus manos el yin y el yang. Al pie, había escrito con grandes trazos “Para que recuperes tu energía, papá”. En ese momento, Enrique comprendió que no le quedaba otra salida que rendirse.

Todo había empezado dos años atrás, cuando le ascendieron en el trabajo. Si en el puesto anterior tenía poco tiempo libre, a partir de entonces se convirtió en una sombra para su familia. Llegaba a casa de noche, cuando Guille ya estaba dormido, y viajaba a menudo. Por suerte, Silvia tenía un horario de trabajo más desahogado y podía ocuparse de todo.

El ascenso supuso un reto para él. Estaba llegando a la cima de su carrera profesional aunque, lógicamente, asumir tanta responsabilidad tenía sus consecuencias. Los dolores de cabeza y el insomnio eran frecuentes y, de vez en cuando, se le ponía una contractura en las cervicales que apenas le dejaba moverse. Pero iba saliendo del paso a base de analgésicos y algún que otro somnífero. Procuraba no abusar de ellos, aunque últimamente había tenido que recurrir a los corticoides para aliviar el dolor en el cuello.

A Silvia no le hacía gracia que estuviera todo el día tomando pastillas. Desde hacía un tiempo, ella había empezado a probar las terapias alternativas. Estaba entusiasmada con la medicina tradicional china. Iba todas las semanas a una clínica que, según comentaba, estaba dirigida por un equipo de profesionales excelentes. Pero a Enrique todo aquello le parecía una moda pasajera sin ninguna credibilidad. Para él, la medicina con mayúsculas, la auténtica, tenía que basarse en el método científico.

Sobre este tema nunca se ponían de acuerdo. Según Silvia, los problemas de Enrique se debían a un desequilibrio en su energía interna, lo que en oriente llamaban el Qi vital, y hasta que no profundizara en las causas de sus dolencias, no iba a conseguir recuperar la armonía, por mucho ibuprofeno que tomara.

Un día tuvieron una fuerte discusión. Comenzó a raíz de una noticia que escucharon en la radio. Al parecer, un niño había muerto por culpa de una otitis tratada con homeopatía. Enrique aprovechó la ocasión para despotricar contra “todas esas pseudociencias que tanto daño estaban haciendo”.

A Silvia aquella afirmación le dolió. Ya estaba harta de tanta cerrazón. Le dijo que la ignorancia sí que era peligrosa y que esas opiniones, lanzadas sin ningún criterio, demostraban una considerable falta de respeto. Ella no pretendía desprestigiar a la medicina convencional, aunque sí criticaba determinados comportamientos, poco éticos, de la industria farmacéutica, que llevaban a valorar las enfermedades según su rentabilidad. Le dijo, también, que los tratamientos no podían basarse exclusivamente en la administración de medicamentos. Los enfermos no eran meras estadísticas a catalogar bajo el ámbito de planes estandarizados. En ese aspecto, la medicina tradicional alternativa llevaba ventaja pues consideraba a cada paciente como un microcosmos. Además, su eficacia estaba reconocida por la Organización Mundial de la Salud y, en muchos países, estos tratamientos estaban incluidos en sus sistemas sanitarios.

Después de esto, Silvia zanjó el tema reprochándole que, por cobardía, no se atreviera a salir de su coraza. Quizá la solución a sus problemas no estaba en mirarse tanto el ombligo, sino un poco más abajo, en lo que la medicina china llamaba el hara.

Durante unos meses no volvieron a tocar el tema. Pero Silvia seguía preocupada por la salud de Enrique. Estaba cada día más estresado. Entonces, decidió hacer un último intento en su cumpleaños. Se lo había pasado muy bien confabulando con Guille. El niño estaba muy interesado en aprender en qué consistían las técnicas de la medicina tradicional.

Y allí estaba Enrique, en la puerta de la clínica con la tarjeta en la mano. Tenía demasiadas cosas que hacer como para tumbarse en una camilla a que le “removieran” la energía, pero le explicó a su jefe que se lo había prometido a su hijo y que no le quedaba otra que llegar hasta el final.

Primero tuvo que quitarse el traje en un vestuario. Se puso la camiseta y el pantalón de algodón que le habían entregado

al llegar. A continuación, le pasaron a una pequeña sala. En el centro, sobre el suelo de madera, había una especie de colchoneta. Más tarde, Silvia le explicaría que se trataba de un futón. Las paredes tenían una tonalidad ocre y en uno de los laterales había un ventanal grande cubierto de hiedra.

Al poco rato, llegó su terapeuta, una mujer de mediana edad, con el pelo negro y rizado. Julia, que así se llamaba, empezó a hacerle una entrevista. Según le explicó, tenía que confeccionar su historial. Enrique no había contado con que le fueran a examinar de esa forma y le molestó que se metieran en su vida privada. Julia le hizo preguntas sobre sus hábitos de salud, su estilo de vida y sus intereses. Él empezó respondiendo con monosílabos pero, poco a poco, se fue sintiendo más cómodo con la conversación. La mujer tenía una voz agradable y, sin comprender el motivo, hablar de sí mismo con una desconocida le ayudó a relajarse.

Después, Julia comenzó el tratamiento. No parecía tener prisa. Con los dedos y las palmas de sus manos, iba aplicando presión sobre distintos puntos de su cuerpo. Enrique cerró los ojos y empezó a pensar en las cosas que tenía que hacer al día siguiente, cuando llegara a la oficina. Una música oriental sonaba de fondo. Se acordó de que tenía que llamar a un compañero de trabajo, en cuanto saliera de allí. Necesitaba hablar con él sobre una presentación que tenían que preparar para un cliente muy importante. Y...ya no pudo pensar en nada más porque se quedó profundamente dormido.

Cuando llegó a casa Silvia y Guille le esperaban impacientes en el sofá. Le observaban atentamente, como intentando descifrar un complicado jeroglífico. Al ver que Enrique sonreía, los dos estallaron en preguntas.

–¿Por qué no salimos y os lo cuento todo mientras picamos algo por ahí? –les dijo Enrique.

Silvia y Guille se quedaron atónitos, hacía siglos que no salían a cenar. Se levantaron, cogieron rápidamente sus chaquetas y salieron de casa los tres juntos.

Durante la cena, mientras Enrique les contaba, muy animado, su experiencia, Silvia miraba de reojo a Guille. El niño, con los carrillos llenos de pizza, no paraba de hacer comentarios a su padre.

En un momento dado sonó el teléfono de Enrique. Hubo un silencio. Los tres se quedaron mirando al móvil, que estaba sobre la mesa.

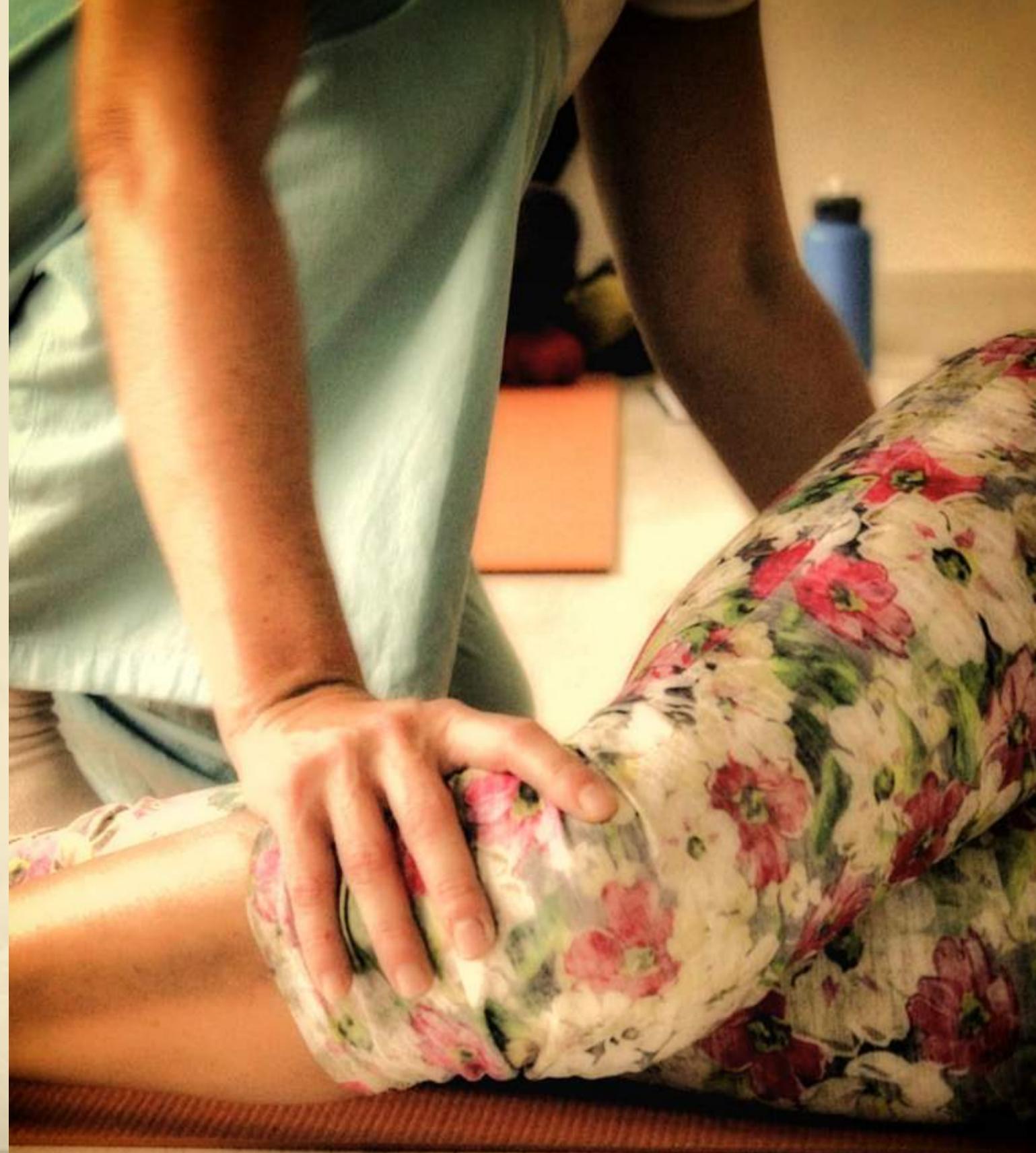
–¡No lo cojas, papá!

Enrique lo dudó unos instantes y, al cuarto timbrado, lo cogió y se levantó de la mesa para escuchar lo que le decían al otro lado.

–No te preocupes, cariño, esta ha sido solo su primera sesión– dijo Silvia.

Eva Escobar Pérez

Boadilla del Monte, 21 de junio de 2017



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 autoregulado.

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.

-**CUMPLE TODO LO QUE TE PROMETES**. Es decir, que si te comprometes a llevar a cabo alguna acción, cúmñala. 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 Terapeuta 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 comprensión 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 esencia del **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 sitio 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. ¡Hablabla 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 auestas; 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 comprensión o el compartir: porque era para mí 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

Próximo taller de Paul Lundberg
del 31 al 5 de septiembre, en las Alpujarras.

CONTACTO E INFORMACIÓN

María Navarro: navarrodecastro@yahoo.es
(0034) 651 91 59 10

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. Realizó 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 Transformacional 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 siguientes 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 sola. 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 esto 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 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 más 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

lleve 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: frote 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 desplazemos 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 diagnóstico 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 de 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.

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.

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

Según mi experiencia se necesita algo de tiempo para manejar este tipo de tratamiento. Especialmente el frotar fuerte y el estímulo 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.

RECICLAJE CONTINUO DE SHIATSU

Entrevistamos a Juan Gil, profesional de shiatsu desde hace muchos años y director de la Escuela Vivencial de Shiatsu en Sevilla.



Redacción: ¿Qué es eso del reciclaje continuo de shiatsu? ¿Estudiar diferentes técnicas, auto experimentar, yendo a talleres, conociendo lo que hacen otros? ¿Qué es para ti, Juan, el reciclaje continuo de shiatsu? Independientemente de las otras cosas que podemos hacer todos, como gestalt, yoga, etc... pero el shiatsu como tal ¿cómo ves tú el reciclaje actualmente?

Juan: Habría como dos vertientes, una vertiente personal que es algo que cada cual tendría que ver, la necesidad que tiene de buscar, digamos, nuevos horizontes dentro de sí para comprender mejor qué es lo que está haciendo, tener más satisfacción en el trabajo que cada día realiza; también ha de observar sus dificultades, es decir reconocer las dificultades que va teniendo, no creerse que ya ha llegado al límite del conocimiento posible, de la experiencia posible en cuanto al shiatsu, y con ese reconocimiento sincero de las limitaciones propias comenzar a ver, a experimentar, a hacer un poco de exploración sobre cómo puedo cubrir esa limitación. Eso por un lado, por otra parte está una vertiente más profesional, y sería conveniente ver el ejemplo en cuanto a otras técnicas, tanto manuales como naturopáticas, en el conjunto de nuestro entorno más inmediato. Por ejemplo en Europa hay instituciones o asociaciones profesionales que obligan a un determinado reciclaje periódico, con un número de horas demostrables en cuanto a cursos a los que se accede, congresos, simposios, asistencia a otras escuelas, otros estilos, otras maneras de ver las cosas,... acumulando un número de horas que hay que cubrir y presentar. El sentido de esta segunda vertiente de la puesta al día sería que si no se realiza no es que retiren la licencia, no, el practicante puede seguir ejerciendo aunque ya sin el valioso respaldo institucional o asociativo. Así que no se trata de una dictadura profesional.

Redacción: El reciclaje como tal, cogemos por ejemplo, una modalidad como yoga, existen unas asanas, unos ejercicios. Tú puedes profundizar la experiencia, pero el ejercicio como tal no varía. ¿Qué sucede entonces con el shiatsu? Existen diferentes estilos ¿cómo sucede el reciclaje? ¿Se trata de profundizar la experiencia, profundizar en el conocimiento de la energética? ¿Cómo ves tú la situación en España o en otros lugares? ¿Cómo se está llevando?

Juan: Evidentemente este tema emerge porque en el entorno profesional en el me muevo me doy cuenta que el reciclaje es escaso o incluso nulo. Sería suficiente con seguir la senda, el estilo que estoy practicando y el maestro o maestros o esa línea, en diversos tipos como se está tratando con personas que están investigando, explorando sobre ese tema y entonces acercarme a ellos. Es un ejemplo. ¿Qué se está haciendo dentro de

la manera en que yo veo la experiencia del shiatsu? que para mí es una forma de vida. Es decir, ¿cómo lo están haciendo otras personas que se acercan a esa forma de entender la vida a través del shiatsu? Es investigar con ellos, significa acudir a la presencia continua de reciclaje. El reciclaje es reaprender, la revisión, tiene que ser continua para que esté viva dentro de mí, para que no se estanque. Es como los trabajos de Feng Shui, una de las pretensiones es que no se estanque el Chi en la casa, al igual que en las personas cuando hacemos shiatsu. Es el mismo principio pero aplicándomelo yo mismo. Yo no puedo creerme que con lo que he aprendido con prácticas, apuntes y libros cuando hice la formación y con un poquito más, con eso ya tengo para siempre. El hecho de creérmelo es lo que estanca. El ser humano busca continuamente la innovación, busca como reajustar el desequilibrio. El cuerpo siempre está aprendiendo con ese movimiento de exploración y búsqueda, y eso hay que llevarlo al shiatsu. Yo busco metiendo voluntad, ahí es mi impulso de voluntad el que me ayuda a encontrar las soluciones, a ver cómo ese problema que yo he visto de una manera y que a lo mejor incluso viendo el enfoque de otras personas que están obteniendo otros resultados, aprendo de ellos. Nos hace falta el contacto y la humildad.

Redacción: ¿Este contacto es escaso? ¿Se podría fomentar?

Juan: Está incrementándose, creo que a través de la existencia del Apse, o de asociaciones profesionales de shiatsu en toda Europa. Es difícil fuera de eso, y he contactado con personas, para ver otras opciones, por ejemplo yo leo un anuncio, me acerco llamo y observo que con cuatro cosas que han aprendido siguen diciendo que hacen shiatsu. Incluso alguna vez me he prestado, he pedido que me hagan un shiatsu, diciendo quien soy, no soy un tramposo. Y efectivamente se han quedado en las cuatro cosas y no hay más, no hay una motivación curiosa más allá de lo que han aprendido hace 20 años. Una asociación profesional puede cubrir eso, y de hecho yo creo que actualmente sí que lo está cubriendo. Al menos empezando a empujar con fuerza.

Mi deseo es que hubiese una oferta a través de la Apse, o a través de distintas escuelas que están ya bastante consolidadas en el territorio español, para los que ya están titulados. Que las escuelas no se limiten a formar a quienesquiera acceden por primera vez y hacen la formación de tres años. Sino que hubiese un contacto continuo entre ellas y una coordinación de la Apse, ofertar, aparte del taller anual, talleres para profesores. Por ejemplo técnicas pedagógicas para la enseñanza del shiatsu. Eso sería conveniente, para que nuestro trabajo sea más eficaz. En otros países existe ya. Me gustaría que en España se abriera ese canal.

Redacción: Hay masajistas, terapeutas, que han hecho la formación de tres años de shiatsu, que han practicado un poquito, luego lo han dejado. Te imaginas también un reciclaje para este tipo de personas que han hecho la formación y llevan mucho tiempo sin practicarla. ¿Cómo lo ves?

Juan: Si están en otra vertiente de las técnicas manuales, bueno el shiatsu no se puede encuadrar como técnica manual, trabajamos con una gran riqueza de aspectos de ayuda. Pero si practico fundamentalmente una vertiente más "mecanicista", es bastante difícil que me dé cuenta que necesito renovar mi shiatsu. Por ejemplo, yo hago osteopatía, pues el shiatsu es mi enfoque fundamental y prioritario donde integro la osteopatía, integro otros conocimientos de otras modalidades pero lo siento integrados en mí. Pero si soy quiromasajista y hago un poquito de shiatsu, pues ya no es shiatsu. Es decir es un quiromasajista con el enfoque sólo de masajista y que integra algunos conceptos aprendidos del shiatsu.

El shiatsu es una forma de vida, es una forma de entender la vida a través del desarrollo de la sensibilidad. Y además exenta de expectativas, es decir se trata sólo de estar en la experiencia, pero no de crearse expectativas, y eso es producto de entregarse a esta forma de vida. Como decía Masunaga, cuando pierdo expectativa gano libertad. Cuanto más integrada tengo esta forma de vivir, más ganas tengo de experimentar y de ayudar. La ayuda es más directa y satisfactoria.

Redacción: Para alguien que empieza, alguien que quiere dedicarse a esto, no crees que lo que puede cojear de shiatsu es la falta de espacios, se necesita una escuela. Necesitas continuamente estar en contacto con fuentes, es muy difícil no tener expectativas, eso son años de vida y hasta el final de tu vida, vas a tener expectativas.

Juan: Cuando viene un estudiante a la escuela, lo primero que le decimos es que tiene que dejar la expectativa de curar, ya es "algo" por donde empezar. También tenemos cursos para gente que lleva años practicando y notan que se enfrentan a una situación que no entienden, surgen temas como estos: sufro siempre cuando llevo a determinadas situaciones, qué me pasa como terapeuta, ...eso requiere ya una revisión importantísima para saber dónde yo estoy chocando, dónde está mi límite; y para eso hacen falta revisiones periódicas honestas, sinceras, viendo en qué fallo, o qué me gustaría aprender y por qué no logro pasar de este límite mío

Redacción: Una persona que no va al menos a un encuentro de shiatsu al año, se va perdiendo algo.

Juan: Sí, claro. Lo que se va perdiendo se nota mucho, cuando vienen personas que hace tiempo que no lo hacen, se van empobreciendo, vamos perdiendo la sensación de presencia, de atención, enfoque, incluso de técnicas, las voy empobreciendo, aminorando. Se observa hasta en los conocimientos, se van quedando con "cuatro" conceptos y no son conscientes de esa pérdida. En vez de ir ampliando y viendo otras posibilidades, lo que va ocurriendo es que va disminuyendo, y eso profesionalmente dice poco y personalmente mucho menos. Eso es como aceptar que la vejez es la pobreza de vida, cuanto más años cumplimos más ricos somos, más experiencias, más conocimientos, integramos gran variedad de visiones de la vida.

El último congreso de Viena ha sido un buen lugar para reciclarse, también la asamblea de Apse, el taller anual, seminarios abiertos en distintas escuelas de mucha solera, la reevaluación de terapeuta. Hay escuelas en España que hacen revisiones de shiatsusis sistemáticamente, desde hace bastantes años. La cuestión es tener interés por enterarse, querer renovarse e invertir un poco de tiempo y dinero. No se trata de grandes inversiones.

Es importante que no se aburran los profesionales, si estás solo en tu centro y en tu práctica durante mucho tiempo, seguramente no sabes lo que está pasando fuera en el ámbito profesional. Hay gente que está explorando otros espacios, está teniendo otras experiencias distintas, y compartir esas experiencias enriquece mucho al conjunto de practicantes.

El shiatsu para mí forma parte de la filosofía existencialista fenomenológica. Lo que siento es lo que existe, la existencia es lo que siento, lo que toco, lo que pienso en este momento, lo que hay pura y llanamente. Esa es mi herramienta. Si simplemente repetimos las cosas de manera mecánica llegaremos a un sitio bastante aburrido, tedioso, y ahí no nos gusta estar a quienes practicamos el arte del Shiatsu, por eso el antídoto del empobrecimiento personal y profesional se llama renovación, exploración, reciclaje.

Redacción: Gracias, Juan

Juan: Gracias a ti.

Juan Gil, director de La Escuela Vivencial de Shiatsu, tiene diversas titulaciones en materias naturopáticas y en Gestalt. Es productor de aceite eco.

SHIATSU: UN MASAJE MUY ESPECIAL PARA PERROS

Por Concepción García y Botey



Entre dueños y perros se establecen lazos de cariño propios de una familia. Los tratamos como miembros de la familia; no son humanos, pero tampoco son tan <<animales>> como el resto.

El psiquiatra Aaron Katcher comparó muy acertadamente a los perros con Peter Pan: "Atrapados para siempre entre la naturaleza y la civilización.

Eternamente niños, inocentes, cándidos y, sobre todo, sin miedo a demostrar lo que sienten"

Las mascotas se estresan y mucho. Al vivir en la ciudad, tienen que vivir en apartamentos o casas con balcones muy pequeños y estar sometidos a ruidos, música fuerte, petardos y cohetes. Cambiamos sus costumbres y metabolismo naturales.

La vida agitada, les afecta de tal modo, que se están incrementando, los niveles de osteoartritis, problemas de comportamiento (ansiedad, tristeza, miedo), alergias, patologías inmunomediadas, obesidad, sordera y alteraciones oculares

A pesar de esto y como contrapartida sus expectativas de vida han aumentado considerablemente, si bien, los problemas musculares y el deterioro cognitivo propio de la edad geriátrica están también presentes.

A los perros, siempre les ha agradado que los acaricien, pero mejor aún si las caricias se transforman en masajes.

Dar masajes al perro de forma habitual, es muy interesante para prevenir muchos problemas de salud, la energía sutil positiva del masajista se

va a fundir con la energía sutil alterada del perro con problemas de salud o de comportamiento

Según la Clasificación del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) de los EEUU, las terapias basadas en la energía se dividen en dos categorías básicas: Biocampo y Bioelectromagnetismo

De acuerdo con esto, las modalidades terapéuticas basadas en las técnicas del biocampo o en el movimiento de la energía, se definen como terapias encaminadas a mover los campos energéticos que rodean y penetran en el cuerpo humano y animal.

Dentro de estas terapias se encuentran Qigong, Reiki y terapias de toque por el Tacto (Masoterapia): Tacto curativo (TC), tacto terapéutico (TT) y Shiatsu.

Las terapias de toque se denominan así, porque el profesional contacta con el campo de energía del paciente, logrando un efecto que, restaura, activa y equilibra las alteraciones tanto de la energía sutil, como de la energía Qi que circula por los Meridianos principales y vasos maravillosos.

En la Medicina China se afirma que cuando Sangre, Qi y Agua fluyen correctamente hay salud. Por esto, Shiatsu al estimular mediante masaje algunos puntos de acupuntura, Puntos Dorados o vitales, realiza profilaxis y terapia, al estimular y reequilibrar el organismo.

Shiatsu, Es una terapia de masaje que aplica la presión de los dedos para equilibrar la energía del organismo y fomentar la capacidad de auto-curación.

Se utiliza el pulgar, índice, corazón y palmas de las manos durante 10 a 30 segundos. Repetidas cinco veces por lo menos sobre cada punto.

El objetivo del tratamiento es estimular el funcionamiento y vitalidad de las células y activar las vías neuronales del cerebro que no se utilizan normalmente.

Se puede aplicar según técnicas de presión suave (acariciamiento), masaje lento y circular o fricción profunda para estimular el punto.

Los movimientos circulares activan simultáneamente en el perro 4 tipos de ondas cerebrales y además liberan hormonas que reducen los niveles de estrés:

- *Para aliviar el dolor o calmar el sistema nervioso se aplica la presión entre 30 segundos y un minuto.*
- *Para un efecto sedante, se aplican despacio movimientos suaves y circulares,*
- *Para un efecto estimulante aplicar movimientos rápidos y enérgicos con técnicas de percusión con la yema del dedo (especialmente para trabajar puntos que se encuentran sobre músculos) los dedos o con los puños o el canto de la mano*
- *Para calentar una región anatómica hacer técnicas de Fricción.*



El shiatsu tiene muchas aplicaciones y pocas contraindicaciones, puesto que se trata de una terapia respetuosa con el organismo y holística, que ayuda a restablecer la salud, a canalizar la energía y a fomentar la capacidad de auto-curación del Shiatsu es, una combinación de las prácticas orientales milenarias con el conocimiento moderno de la anatomía humana/animal.

Su origen se remonta a las disciplinas orientales aplicadas hace más de cinco mil años, que buscaban influir sobre la energía Qi (china), Ki (Japón) o Prana (India).

Estas disciplinas observan la salud desde un punto de vista holístico o global, en el que la armonización de la energía vital es un punto de partida clave para mantener la salud.

Durante muchos siglos han estado relegadas al olvido, hasta que a principios del XIX, un monje japonés llamado Tokujiro Namikoshi recopiló alguna de las prácticas orientales de manipulación (masaje, estiramientos, digitopuntura) y, aplicándolos directamente sobre determinados puntos del cuerpo (acupuntos) de la persona vestida, creó lo que hoy conocemos como shiatsu. Fundando en 1940 en Japón, la Universidad de Shiatsu.



Trasladar esta terapia a los perros es posible y eficaz, porque ellos tampoco se despojan de sus "trajes" - (pelo corto, largo, duro).

Mediante el shiatsu se logra que el perro alcance una excelente relajación muscular, calmando su ansiedad.

Beneficios del Shiatsu

- *Produce relajación.*
- *Estimula la circulación circulatoria y linfática.*
- *Equilibra el sistema nervioso, respiratorio y digestivo.*
- *Estimula el sistema inmunológico.*
- *Efecto depurativo profundo del organismo.*
- *Libera el estrés, la ansiedad, etc.*
- *Mejora el rendimiento físico*

¿Cómo hacer una sesión?

Para obtener una buena disposición por parte del perro, es muy recomendable tumbarlo sobre una mesa o camilla de baja altura; o bien en un sofá o en el suelo sobre una colchoneta, para que se sienta más cómodo y seguro.

Durante la sesión, repetir el nombre del perro de forma baja y suave varias veces, acompañando esas palabras con gestos de cariño.

Comenzar la sesión con técnicas de relajación, luego aplicar los puntos shiatsu y para terminar volver a técnicas de relajación.

1º Deslizamientos sobre el pelo de la cabeza, permiten establecer la conexión con el perro, ya que es relajante para ambos, se inmoviliza la cabeza poniendo una mano bajo la mandíbula y haciendo deslizamientos sobre el punto VG20:



2º Colocar la palma de la mano previamente calentada por fricción, sobre los hombros (coincidiendo con el Chakra especial de los

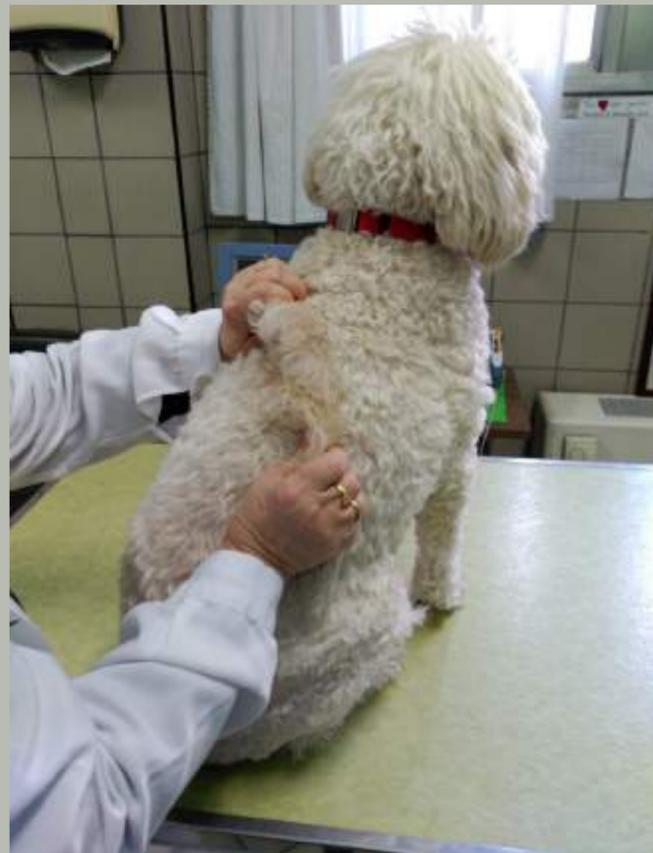
cánidos) y mover la piel con movimientos circulares, con toda la mano haciendo suficiente presión. Es excelente para calmar a los perros nerviosos y aliviar la tensión y el dolor muscular en los hombros.

3º Aplicar la estimulación manual sobre los puntos dorados, implicados en la patología a tratar:



4º Fusión de meridianos (VG y V): Estos Meridianos contactan en su recorrido a lo largo del dorso en numerosos puntos. El Meridiano de la vejiga es uno de los más psíquicos. Coger un pliegue profundo que reúna las fascias

superficiales de ambos lados del raquis desde el nacimiento de la cola hasta el cuello realizando alzamiento y torsión suave, movimiento similar al que se hace para escurrir prendas de ropa lavadas manualmente (Picking Up + Twist)). Relaja el dorso y la musculatura raquídea:



5 º Con la palma de la mano relajada realizar caricias largas muy despacio a favor del pelo, por todo el cuerpo, mientras los dedos se mantienen relajados.

Trabajar cada cm del cuerpo, cola y patas conectando todas las áreas sobre las que se ha trabajado:



Al perro, se le han identificado más de 160 acupuntos entre los que destacamos los "10 puntos dorados" que son los que utilizamos en una sesión de shiatsu ya que son los más importantes para prevenir y tratar ciertas patologías. Durante la sesión se utilizan además, puntos de relajación que coinciden con Chakras y Flores de loto (chakras menores) y masajes sobre bellos, orejas, extremidades anteriores y posteriores.

Localización de algunos puntos dorados:

- **VG 20**, Punto vital de la cabeza, (Bai Hui humano), coincide con el 7º Chakra o corona:

En la línea media dorsal de la cabeza, en el cruce al trazar una línea imaginaria entre la base de implantación de las orejas, justo por detrás de la confluencia de las líneas temporales. Punto maestro de todas las energías psíquicas y punto de emergencia.

Recibe la energía de todos los vasos secundarios procedentes de los meridianos de las patas anteriores y de las patas posteriores. Es uno de los mejores puntos para sedar y tranquilizar. Punto de emergencia y primeros auxilios, shocks anafiláctico, epilepsia, pérdida de olfato, trastornos puerperales. Coger un pliegue de la piel de la cabeza aproximadamente coincidiendo con la base de implantación de las orejas, de forma que el punto quede centrado, levantarlo suavemente y luego soltarlo despacio. Si se localiza exactamente el punto, presionarlo suavemente.

- **Bai Hui** animal, no se ha identificado en el hombre (Punto vital del tercio posterior, Hyakue) Coincide con el 2º Chakra, (Chakra del sacro).

Se localiza en el espacio lumbosacro. Incrementa el flujo del Qi en toda el área de la cadera, ideal en problemas de displasia canina y osteoartritis coxofemoral, alteraciones del raquis, cojeras, parálisis tercio posterior, Infertilidad, distocia, retención de placenta, prolapso de útero y recto Hacer masajes por presión y fricción con movimientos circulares.

- **E 36 (Zusanli)** Primer Punto Dorado.

Pertenece a las llamadas 12 estrellas celestes. En el perro se localiza lateral a la cresta tibial anterior, por debajo de la rótula, en el músculo tibial anterior. Tonifica el Qi en general. Estimula a todos los músculos del cuerpo en mayor o menor grado y tiene un efecto normalizador y calmante del dolor a través de la liberación de endorfinas. Refuerza el sistema inmunológico. Puede prevenir el envejecimiento y la debilidad.

Indicado en alteraciones rotulianas, de la cadera y del hombro, debilidad y parálisis de tercio posterior. No utilizar en perras gestantes. Hacer masajes con los dedos: índice, medio y anular durante tres minutos, dos veces al día en las dos patas.

- **IG 11 (Quchi):** Segundo Punto Dorado,

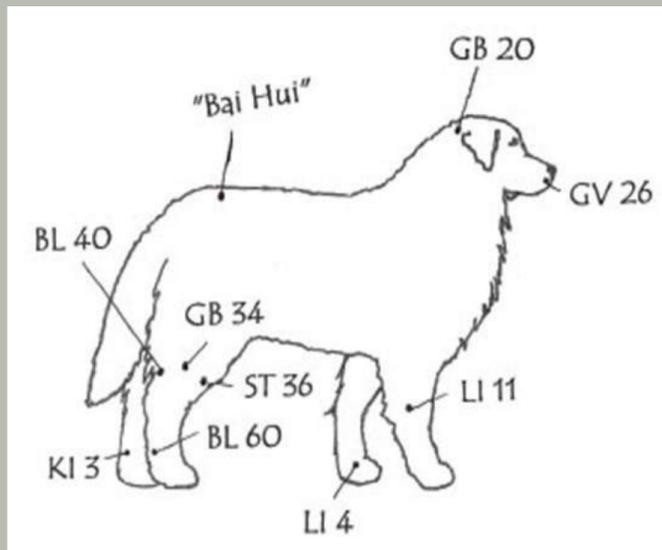
Sobre el codo en posición antero externa. Se encuentra con la pata flexionada a la mitad del epicóndilo lateral del húmero. Es un punto inmoestimulante que estimula toda la musculatura del hombro, Se utiliza en casos de síndrome de garra, neuralgias del brazo. Contrarresta calcificaciones en la articulación del codo y eficaz en urgencias cerebrales y meníngeas, epilepsia, nerviosismo, así como en las funciones derivadas de estos órganos e infecciones crónicas. Anestro persistente, alteraciones dérmicas (eczema, neurodermatitis, prurito).

- **IG 4 (Hegu):** Tercer punto dorado.

Por debajo de la articulación carpo metacarpiana en el borde inferior de la unión diafisario-metacarpiana de los metacarpianos I y II, sobre la vena dorsal metacarpiana, aproximadamente en el centro del 2º hueso del metacarpo por el lado del radio. Punto liberador de endorfinas con acción analgésica sobre las regiones de la cabeza y la cara, incluidos dolores dentales y articulación temporomaxilar. Incrementa el rendimiento físico, tiene efectos variados sobre meninges, cerebro, convulsiones, epilepsia, ansiedad, miedo, despigmentación del hocico, lupus, enfermedades inmunomediadas de la piel, problemas motores en las extremidades anteriores y posteriores, parálisis del radial, cólicos, trastornos digestivos, prohibido en el primer tercio de la gestación. Es un punto estabilizador para la salud en general y la inmunidad.

- **V 40 (Weizhong)** Cuarto Punto Dorado.

En el centro de la fosa poplíteica entre los m. bíceps femoral y semitendinoso. En todos los estados degenerativos del área genital y aparato urinario. Alteraciones musculares del dorso en su recorrido, cervical, dorsal, lumbar y sacro, dolor de pelvis, cadera y extremidades posteriores (ciática, displasia de cadera, articulación rotuliana, parálisis tercio posterior).



- **H 3 (Taichong)** Quinto Punto Dorado

Es uno de los principales puntos del Meridiano del Hígado. Está en una fosa detrás del 1º - 2º metatarsianos en posición antero medial. En el centro del hueso del 2º metatarsiano, inervado por n. perineal profundo. Es el punto de contacto con el Elemento Tierra, por lo que se relaciona con el Meridiano del Estómago y con el Meridiano del Bazo/Páncreas. Se utiliza para controlar procesos alérgicos, artralgias, detoxicación hepática, analgésico en dolores errantes, lesiones del dorso, sacrodorsales, displasia de cadera,

tratamientos rehabilitadores, atrofia muscular, dolor y flacidez de las extremidades posteriores, convulsiones, epilepsia, enfermedades oculares (Punto distal para alteraciones oculares), hipertensión, alteraciones genitales de la perra (mastitis, metrorragia, anestro).

Debido a los aspectos psicológicos del Meridiano del Hígado da buenos resultados en cuadros de ansiedad, miedo, agresividad.

El masaje sobre este punto debe ser lento y la presión justa (sin sobrepasar el punto de dolor). Se trabaja bilateralmente, masajeando primero una pata durante unos tres minutos y luego la otra.

- **VB 34 (Yanglingquan)** Sexto Punto Dorado.

En la depresión antero-inferior de la cabeza del peroné. Efectos analgésicos generales, mejora músculos, tejidos blandos, tendones, huesos y articulaciones. Aumenta la circulación sanguínea en caso de isquemia en las patas, normaliza los valores sanguíneos y puede ser usado para estimular a perros letárgicos. Es un punto muy bueno para aliviar el dolor y la rigidez en la cadera, las patas y las rodillas. Actúa como un gran relajante muscular. Ayuda a regularizar la función de la Vesícula Biliar, descongiona el Hígado y sirve en especial para relajar los tendones, calmar dolores musculares y trastornos motores como parálisis, hemiplejia etc. Es uno de los puntos más importantes de la acupuntura.

Masajear con el dedo pulgar durante dos minutos, en las dos patas, dos veces por día.

- **P 7 (Lieque)** Séptimo Punto Dorado.

En la cara medial del antebrazo proximal a la apófisis estiloides del radio, proximal a la articulación carpo radial

Punto indicado para tratar patologías causados por agentes patógenos externos: tos, congestión nasal, dolor de garganta, disnea..

Disuelve la flema y tonifica los pulmones. Muy eficaz para tratar el asma.

Se utiliza también para calmar los dolores dentales y parálisis facial. Disminuye la fiebre, reduce la sensación de ardor y picor en la piel (cara plantar de las extremidades anteriores y posteriores muy calientes). Ayuda a calmar los dolores de codo y antebrazo, falta de fuerza y dolor en el raquis, ptosis labial, epilepsia, lupus

- **C7 (Shenmen)** Octavo punto dorado.

Está en el pliegue transversal del metacarpo, al lado radial del hueso pisiforme sobre la línea articular radio carpiana. Armoniza las emociones del corazón, tonifica la sangre, libera la fuerza espiritual y calma la depresión. Tiene un efecto sedante intenso y duradero, mejora la circulación. Controla estados inflamatorios de los ligamentos suspensores y tendones flexores. Contrarresta el dolor del tercio anterior a través de la vía endorfinica. Se utiliza como medida de primeros auxilios, en caso de pérdida del conocimiento

Es uno de los mejores puntos en la MTC para el tratamiento de trastornos mentales (psíquicos y psicosomáticos), estados de ansiedad. Epilepsia, metrorragia, dermatitis, anemia

- **SP 6 (Yinlingquan)** Noveno punto dorado.

Está en la cara interna de la pata posterior, separado del borde posterior de la tibia por el m. flexor medial de los dedos a nivel de la inserción de la porción muscular y tendinosa. Punto importante en las disfunciones reproductivas del macho y la hembra, así como en problemas del parto, Interviene en el control de alteraciones genitales, desordenes de la gestación, y en el parto así como en casos de

alteraciones glucémicas alteraciones urinarias, insuficiencias hormonales, problemas de lactación. Disfunciones del movimiento de las extremidades, parálisis de las patas posteriores. Punto inmuoestimulante muy eficaz, para combatir situaciones estresantes y evitar reacciones vacunales.

Masajear las 2 patas a la vez.

- **K 1 (Yongquan)**, decimo punto dorado.

En la cara plantar de las extremidades posteriores debajo de la almohadilla plantar entren los tendones flexores de las falanges de los metatarsianos 2 y 3 proximal a la articulación metatarsofalangiana.

Punto importante para reanimar y calmar, indicado en el desarrollo óseo del perro en crecimiento y con marcada acción sobre las articulaciones. Muy eficaz en caso de calcificaciones en cualquier parte del cuerpo. También es útil en alergias, tendinopatias, convulsiones, crisis agudas de epilepsia. Muy eficaz para el perro geriátrico.

OTRAS ZONAS A MANIPULAR

- Estiramiento y flexión de patas posteriores
- Estiramiento y flexión de los dedos de extremidades posteriores
- Deslizamientos por extremidades anteriores
- Masaje en el cuello
- Masaje en los belfos
- Masajes circulares en las orejas

Dra. Concepción García y Botey PhD. DVM

*Dptº. Medicina y Cirugía Animal.
Facultad Veterinaria UCM*

Jefe de los Servicios de:

Reproducción Animal y Rehabilitación Animal HCVC

Directora de Títulos propios UCM:

*Experto en Bases de la Fisioterapia y
Rehabilitación animal*

*Experto en Fisioterapia y
Rehabilitación de pequeños animales*

cgarciab@ucm.es

TALLER: SHIATSU & META HABILIDADES



Con motivo de la celebración del taller de Shiatsu & Meta-Habilidades, que impartió GILL HALL, directora de la Escuela de Shiatsu AMEBA, en Sevilla, realizamos una entrevista con el fin de que nos amplíe un poco más los detalles del mismo.

¿QUÉ SON LAS META-HABILIDADES ?

GILL HALL: El significado literal sería algo como “más allá que la habilidad”. Es un concepto que conozco por el trabajo de procesos, que es un trabajo de psicología, liderado por Arnold Mindell y su pareja Amy Mindell. Las metahabilidades es más bien un trabajo de Amy. El concepto en el contexto de Trabajo de Procesos es de aumentar la consciencia de las habilidades que pueden ser muy importantes en facilitar a un grupo, y cuando tengas más consciencia de ellas, cuándo y cómo usarlas para mayor beneficio de todas. Sería la misma filosofía en el contexto del Shiatsu. Pongo un ejemplo muy obvio. Todas las personas que hacen Shiatsu tienen desarrollada la empatía. En la formación básica profundizamos en el significado de la empatía, tenemos normalmente experiencias nuevas con relación a los límites que experimentamos entre nosotras y las demás personas. Y si ponemos atención y consciencia en nuestra habilidad personal de la empatía salimos de un espacio de realidad consensuado (tratándose más de los hechos, por ejemplo, yo, como shiatsu shi, te escucho, te veo, reconozco tus experiencias como

algo muy personal, te respeto y te quiero apoyar en tu búsqueda personal), y pasamos a un espacio de una realidad que entiende más allá de los hechos y nos permite ver el lenguaje corporal en contraste al lenguaje verbal y así percibir dobles señales; tener claro los roles cambiantes que ocupamos nosotras y nuestros clientes en el transcurso de la relación terapéutica que vayamos desarrollando. Por lo tanto aumenta la calidad del tratamiento a largo plazo. Es más difícil quedarse en la zona de confort de la cliente y a su vez, con la habilidad de la empatía aumentada, aportamos una seguridad en el apoyo a la cliente para que tome pasos fuera de esta zona de confort y descubra cada vez más su potencial.

La empatía es un ejemplo. Hay muchas más habilidades que resaltamos en el Shiatsu y preguntando a un grupo de profesionales de Shiatsu seguro que descubriríamos más de lo que nos hubiera imaginado. Ejemplos como la escucha e incluso la percepción a través de todos los sentidos, la conexión con la sabiduría del campo, la consciencia de las demás inteligencias (más allá de la racional) y la guía raspan la superficie de habilidades útiles en el Shiatsu.

¿POR QUÉ ES TAN INTERESANTE INCORPORAR DICHAS META-HABILIDADES A NUESTRAS SESIONES DE SHIATSU O DE OTRAS TERAPIA ?

GILL HALL: No propongo incorporar metahabilidades. Creo que queda más claro en mi respuesta a la primera

pregunta. Tenemos ya las habilidades. Cuando refiero a metahabilidades es desarrollar dichas habilidades en el contexto terapéutico. Así que rephraseando tu pregunta a ¿por qué ir más allá en el desarrollo de las habilidades en el Shiatsu? Y respondería así.

Desarrollar metahabilidades es algo que ocurre con cierta naturalidad en nuestra práctica. Mi propuesta es acelerar este proceso, ponerle más consciencia a ello y creo que lo más importante, tener más claridad en conceptos abstractos como las habilidades que ya he mencionado, tipo “escucha”, “empatía”, o “comunicación” y que salga la teoría más desde dentro, o por lo menos, en una relación de compañero/as de co-aprendizaje, que de los libros, internet o de los maestros. Llevo 15 años en la formación de Shiatsu y 30 como formadora en más contextos, y me frustra ver a las personas desempoderadas en su búsqueda de hacer lo correcto, o lo que se debe, en su aprendizaje de una profesión nueva. Y creo que un factor de este desempoderamiento, muchas veces, es no darse cuenta de lo que ya lleva adquirido cada una de nosotras en su trayectoria vital hasta el momento. Además, creo que en el Shiatsu seguimos dando mucha importancia a la inteligencia racional y el conocimiento teórico, cuando para mí el Shiatsu es mucho más holístico, en todos los sentidos.

¿ Y QUÉ BENEFICIOS TIENE SOBRE NOSOTROS, COMO TERAPEUTAS ?

GILL HALL: Antes he hablado de la seguridad y de la claridad. Son aspectos tan importantes en Shiatsu.

No tenemos más que nuestras manos y nuestras percepciones. Cuanta más claridad adquirimos en este contexto más seguridad ganamos. Podría ofrecer algunos ejemplos de mi propia experiencia.

Soy buena comunicadora, creo. Tengo estudios universitarios en lingüística y en idiomas. Conozco bien las teorías sobre lo hablado y lo recibido (entendido) desde bien joven. Sin embargo, empecé a aprender a escuchar exactamente hace 10 años. Comencé a estudiar trabajo de procesos, comunicación no violenta y lenguaje limpio entre otras cosas, y aplicar estas técnicas en mi consulta y en mis clases. Gracias a ellos, tenía enseguida más dialogo con mis clientes y las personas que asistían a mis clases. Vi empoderarse muchísimo a estas personas. Vi evolución muy clara en los tratamientos y en el progreso de estas personas, estudiantes de Shiatsu. Para mí significaba menos responsabilidad sobre resultados, poder reducir el ego y soltar el constructo de mi yo, comprender más las causas de las distorsiones que tenemos los seres, sentirme más segura y expandirme más, entrar en contacto con la metahabilidad de la Empatía (mejores relaciones terapéuticas con las personas). Y tener los límites más claros. La metahabilidad de la Sabiduría te puede permitir realmente ver las personas como únicas. La metahabilidad de Fluir ofrece flexibilidad dentro de la estructura.

*EN ALGUNA OCASIÓN,
HABLAS DE CO-APRENDIZAJE.
¿ A QUÉ TE REFIERES CUÁNDO
UTILIZAS DICHO TÉRMINO ?*

GILL HALL: Co-aprendizaje, estudiar por pares, comunidad de aprendizaje, son términos que entienden la autonomía del estudiante o de la estudiante. Soy Escocesa, y teníamos un sistema de estudio, incluso en el colegio de pequeña, que no daba protagonismo al profesorado. Esto me marcó mucho. Como comentaba antes, llevo toda mi vida profesional dando clase. Mi formación fue en educación participativa, que entiende de la sabiduría grupal. Para resumir muchísimo y sin ganas de simplificar, cuando un grupo de personas estudian un tema no todas están motivadas por lo mismo. En un grupo de iniciación al Shiatsu, habrá alguien que mire videos en youtube, otra leerá el libro de Paul Lundberg, otra el de Chris Jarmey y siempre hay alguien que empiece por el libro de Carola Beresford-Cooke. Hay alguien que hará algún monográfico de Tantra mientras que haya profesores de Tai Chi o personas que han practicado Judo de pequeñas. En mi grupo, yo era la persona que llevaba años metida en cosas de energías, y a la vez, empecé a escribir Haikus con 17 años. Todo esto es conocimiento que, tal vez, no es del todo pertinente al Shiatsu; sin embargo, puede influir sobre como entiendes incluso la primera clase. Y tu enfoque en lo que estás aprendiendo, puede ser mucho más asequible a una compañera, que el enfoque de la profesora. Tiene que ver también con la resonancia.

Se puede crear comunidades de aprendizaje, o simplemente tener compañeros o compañeras de referencia, en el momento de querer explorar alguna técnica o mejorar algún aspecto de nuestra práctica. Y ahora con los medios tecnológicos que tenemos es aún más fácil buscar apoyo en los estudios en la red del gremio. Voy a hablar de nuevo de empoderamiento con el riesgo de sonar repetitiva, pero creo que una de las cosas más maravillosas que hace el Shiatsu es empoderar a la persona, hacerle más responsable de su propia armonía y por lo tanto su salud. Y sin embargo damos mucha importancia al maestro o a la maestra como dicta la cultura japonesa. Tuve la suerte de seguir de cerca a mi sensei japonés. Opino que se interpreta de manera equivocada el concepto de maestro. Lo que me hizo resonar tanto con Kishi Sensei, fue la libertad que ofreció. El enseñó el camino que le llevo a él a su increíble dominio de la técnica de Shiatsu, y nos acompañaba a nosotros a reconocer cuál es nuestro camino propio. Y a base de grupos de práctica, quedadas y encuentros, compartires y celebración de nuestra práctica, pudimos profundizar más, y en su ausencia, seguimos aprendiendo sobre lo que iniciamos con él.

Es un tema sobre el que podría escribir largo y tendido, pero para ser breve lo único que añadiría es la importancia de saber dar un buen feedback. Quiero decir que cuando quieres aprender con un compañero o con una compañera, es importante la igualdad, la falta de prejuicios tanto de la que proporciona o reciba el feedback, y la buena comunicación. Decir simplemente que cuando alguien

te pida tu opinión sobre tu Shiatsu, decir "bien" es una aprobación, y por lo tanto un juicio tanto como decir "mal". La creatividad y el análisis son claves en el feedback. En mis talleres, si vemos que existe interés en el coaprendizaje, tanto durante cómo después del mismo, suelo dedicar un tiempo de asesoramiento sobre el feedback.

*SIEMPRE NOS HAN DEFINIDO
AL SHIATSU COMO "PRESIÓN
CON LOS PULGARES". ¿ CREES
QUE ESA DEFINICIÓN HA
QUEDADO ARCAICA, Y QUE EL
SHIATSU HA EVOLUCIONADO
Y SIGUE EVOLUCIONANDO
?¿CÓMO CREES QUE SEGUIRÁ
EVOLUCIONANDO ?*

GILL HALL: Nunca he entendido el Shiatsu cómo presión del pulgar. He recibido Shiatsu siempre durante mis estudios básicos y sigo recibiendo. También tenía nociones sobre la expresión, tanto escrita como hablada, de los idiomas orientales. Por mi interés en lo oriental, sea cine o poesía. Entonces sabía desde siempre que lo escrito puede tener varias interpretaciones, y lo hablado, según el fonema, cambia fácilmente de matiz. Cuando conocí a Paul, me explicó que Shiatsu era originalmente Shiatsu Ryo Ho, (técnica de sanación por Shiatsu), y cuando quitas el sufijo se queda más libre el concepto de Shiatsu. Luego Kishi me explicó que Shiatsu podría significar "transmisión entre almas a través del contacto". Me cuadraba más. Y hablando con él unos años después de acompañarle en la comisión económica japonesa en sus viajes como el Shiatsu Shi oficial, me

explicó el rango de importancia que tenía el Shiatsu en la cultura más tradicional de la elite japonesa. Creo que el concepto no evoluciona. Creo que nuestra capacidad de comprenderlo evoluciona aunque haya mucha resistencia. Y creo que en algunos estilos involuciona. Pues como la ameba, su forma no tiene límite, pero su esencia es sencilla y pura.

Veo que lo que hacemos con la técnica Shiatsu Ryo Ho, evoluciona a la vez que la consciencia humana evoluciona. Aprendemos técnicas de Mindfulness, comunicación y marketing para llegar a las personas con más facilidad y de manera más limpia. Y exploramos cada vez más la expansión energética en nuestra técnica, quizá porque no nacimos en el Japón del siglo XIX.

Tengo opiniones diversas de cómo seguirá evolucionando; algunas tienen que ver con lo económico, otras con la resiliencia, otras con la política, y sin embargo, creo que la evolución más importante y más fuerte que hará es la conexión con la energía femenina. La conexión con la fuerza que hay en la vulnerabilidad.

Gracias Gill por toda la información aportada, y esperamos a la realización de tu próximo taller para vivenciar y desarrollar dichas metahabilidades en nuestra práctica terapéutica, contribuyendo así, a esa nueva evolución de nosotros mismos y del Shiatsu Ryo Ho.

FÍSICA EMOCIONAL

Por José Antonio Espeso

CONCEPTOS DE FÍSICA EMOCIONAL

Los chinos y los sufíes dicen poéticamente que el hombre es un canal entre el cielo y la tierra. Bajo este prisma es mi intención analizar los elementos físicos que habría detrás de este concepto encontrando el paralelismo que hay entre el cuerpo humano y las líneas de transmisión de datos que usamos para comunicarnos con los demás.

ELEMENTOS DE UNA LÍNEA DE TRANSMISIÓN

Hay 3 elementos: la resistiva, la capacitiva y la inductiva. La combinación en serie y en paralelo de todas ellas dan una resultante que se llama impedancia. Dicha impedancia atenúa las señales, adelanta o retrasa la fase de la corriente eléctrica respecto al voltaje, o la del campo magnético respecto al eléctrico en las ondas de radio.

Esto provoca que determinadas frecuencias de señal que las atraviesan se atenúen o distorsionen, además se les suma el ruido ambiente. Por eso se usan amplificadores y filtros para recomponer la señal y extraer el mensaje.

EL CUERPO HUMANO

En una célula humana también habría estos componentes. Las paredes celulares actúan de condensador donde se almacenan cargas eléctricas o iones de cualquier tipo (capacitiva). Las moléculas de ADN tienen una forma de espiral o bobina (componente inductiva). El resto de elementos de la célula tiene componentes resistivos.

De manera análoga, a como se hace con las líneas de transmisión, se pueden agregar todos estos elementos junto con los líquidos extracelulares y escalar a nivel de tejidos o de todo el cuerpo. Dependiendo donde tomes la medida entre la entrada y la salida del cuerpo, ésta

tendrá una impedancia determinada.

El cómo es la estructura de la impedancia en cada parte del cuerpo determina cómo filtramos el espectro energético y en consecuencia si detectamos o no la información que hay flotando alrededor nuestro. La forma y amplitud de las señales influyen en que se produzca o no movimiento interno, que no las detectemos o que nos dañen.

INFLUENCIAS ELECTROMAGNÉTICAS EN EL CUERPO

Las leyes de Maxwell nos dicen que el campo eléctrico en la superficie de un metal es cero por definición, si colocas una aguja metálica de acupuntura en su trayecto creas una anomalía, como cuando pones una piedra en mitad de un río, el flujo energético se desvía.

Otra forma de influir en la distribución de cargas o campos eléctricos es aplicando presión en un tejido (piezoelectricidad).

La química es una forma de electricidad molecular, inundando de alguna sustancia que pase de uno a otro lado de las paredes celulares modifica la impedancia.

La presencia de corrientes eléctricas puede influir en las reacciones químicas como ocurre en la electrólisis.

Las corrientes eléctricas generadas a través de nuestros nervios producen campos electromagnéticos alrededor de ellos.

La componente inductiva permite que se acople un campo magnético como sucede en un transformador o un motor eléctrico.

EL ACOPLAMIENTO CUERPO-ENERGÍAS

Todas estas influencias pueden permitir que haya un acoplamiento entre la energía y nuestra fisiología, con un efecto bidireccional, del exterior hacia el interior y viceversa.

Las posibles fuentes de energía exteriores serían nuestra alma, las personas que nos rodean y el resto de elementos de la naturaleza. Todas estas influencias se suman simultáneamente y puede provocar que sea difícil discriminar el mensaje o influencia de cada elemento.

En medicina china la influencia de la naturaleza (las estaciones, la hora del día, el clima, los alimentos, etc.) se contempla en el modelo de los 5 reinos mutantes (que cambian) y su reflejo en el cuerpo humano, sus órganos y el flujo de ki (energía) en sus meridianos asociados.

A través del estado del tono muscular superficial podemos ver indirectamente como fluye el ki. Dicho flujo depende de cómo sea la impedancia de la zona que atraviesa, y así llegará más o menos atenuada a determinadas zonas del cuerpo, si esta señal es muy débil, y no supera cierto umbral, nuestro sistema nervioso no lo detectará, pero nuestras células sí puede que lo hagan. Por ejemplo, cuando estamos sometidos a una sobreexposición de rayos UVA, éstas lo detectan e intentan protegerse inflamándose, generando un movimiento interno. Cuando hay demasiada inflamación el sistema nervioso se hace sensible de que nos estamos quemando y empieza una segunda etapa de reacción.

La inflamación celular sería la fase inicial de la gestación de una emoción.

EMOCIONES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Alteran la atención. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los

músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

La componente muscular (corporal y vocal) interfiere en el flujo energético a través del mecanismo de la piezoelectricidad, modificando dinámicamente la componente capacitiva liberando total o parcialmente dicha carga, o posponiendo indefinidamente la resolución de dicho ciclo emocional que se manifiesta con una tensión permanente (contractura) que si dura mucho en el tiempo nos desvitaliza y que se puede transformar en todo lo opuesto (vacío o falta de tono).

¿QUÉ HACER?

Una de las formas de actuación sería seleccionar actividades que tengan un número de variables reducido, empezando por desconectar a voluntad parte de nuestro sistema nervioso y relajarlo.

El masaje shiatsu (presión con el dedo) y determinadas meditaciones activas nos ayudarán a escenificar diferentes aspectos y así crear las condiciones adecuadas para respetar los ritmos fisiológicos, mentales y emocionales. De esta manera sentiremos de manera más clara lo que nos guía por dentro y lo que nos influye externamente, y sabremos actuar de la manera más coherente.

Aparece una nueva forma de inteligencia basada en ser más completo en vez de especializarte en el uso de una fuente de información, uniendo la mente y el corazón y desarrollando nuestra conciencia.

En esta labor de selección y discriminación te puedo orientar.

José Antonio Espeso

Ingeniero de telecomunicación

Director de la escuela de shiatsu "Masunaga"

LOS 8 VASOS EXTRAORDINARIOS

Una familia de unidad y conexión tanto dentro de nuestro cuerpo como con el espacio que nos rodea.

Por Suzanne Yates



En mi búsqueda para entender la naturaleza de los Vasos Extraordinarios me he sentido cada vez más atraída a estudiar embriología. Claro, los Chinos Antiguos no comprendían embriología de la misma manera que lo hacemos ahora, pero creo que fueron capaces de conectar con la historia, la memoria celular de los vasos y los meridianos. Mucho de lo que ellos atribuyen a las funciones de los Vasos Extraordinarios, incluso a los 12 meridianos, cobra sentido cuando comprendemos nuestro desarrollo embriológico. He llegado a comprender que la memoria celular me ha ayudado a ser más consciente de cómo incluir estos vasos en mi práctica.



Completo e independiente: memoria ancestral y una conexión con el todo

Los Vasos Extraordinarios tienen una relación mucho más íntima entre ellos que la relación de los 12 meridianos, y comparten funciones e incluso puntos y secciones de recorridos.

Los textos dicen que son los primeros canales en surgir en el momento de la concepción. Lo que tenemos que recordar es que inmediatamente después de la concepción nos convertimos en una única "super célula" creada por la combinación del ADN del óvulo y del espermatozoide. Esta super célula es una célula única: ya somos diferentes de nuestros padres. Aunque la super célula se divide en 2, luego en 4, hasta llegar incluso a la etapa de 8 células, cada célula más o menos es idéntica. Esto me resulta fascinante. En esta etapa de 8 células, alrededor de 3 días después de la concepción, las células se llaman "totipotentes". Pueden dar lugar a cualquier cosa no solo dentro de nuestro cuerpo (el futuro embrión) sino también en lo que le ofrece soporte, especialmente la placenta y las membranas fetales. Por supuesto, los Chinos Antiguos no lo sabían, sin embargo, tuvieron que haber intuido un sentido de conexión interno en este nivel de 8 - que por supuesto es un número muy potente que simboliza infinitud y espirales. Para mí, saber esto ayuda a explicar las conexiones que he encontrado cuando trabajo con los 8 Vasos Extraordinarios, conexiones no siempre claras leyendo los textos. Siento que no están completamente separados entre sí en sus cualidades y que comparten unas conexiones de unidad profunda tanto dentro de nuestro cuerpo físico como en el espacio que nos rodea, de una manera que no hacen los 12 canales. Trabajando con cualquiera de los Vasos Extraordinarios conectamos en un espacio compartido. Esto es un espacio que contiene no solo la memoria de nuestros ancestros (Jing: el óvulo y el espermatozoide) sino también la memoria de nuestra conexión única con el todo, el Tao, el macrocosmos y el porqué de estar aquí - nuestro contrato con el Cielo (Ming: destino). Podríamos incluso, dependiendo de nuestro sistema de creencias, decir que este espacio contiene la esencia de lo que somos, nuestra alma, que no reside solamente en nuestro cuerpo físico,

sino que puede que haya vivido en muchos cuerpos físicos en vidas anteriores.

Desde la primera semana posterior a la concepción somos autosuficientes. No necesitamos nutrición desde el exterior. Estamos moviéndonos en espiral por la trompa de Falopio hasta llegar al útero, donde vamos a implantarnos. Esto significa que no crecemos en tamaño durante esta semana. Podríamos decir que nos movemos en espiral hacia aspectos cada vez más pequeños de nosotros mismos. Esto significa que los Vasos Extraordinarios no tienen la misma relación con el mundo externo que los 12 meridianos. Uno de sus aspectos es el de ser autosuficientes ya que poseen un nivel de regulación interno mucho más antiguo y profundo.



Nuestro cuerpo interno y externo: el espacio que nos rodea directamente

Mientras estamos moviéndonos en espiral, nuestras células continúan dividiéndose y comienzan a especializarse, pero los Vasos Extraordinarios continúan en un nivel de unidad. Las primeras células que se van a especializar son las que van a formar nuestro cuerpo interno (embrioblastos) y las que van a formar nuestro cuerpo externo (trofoblastos). Por ejemplo, la placenta y las membranas fetales. Al principio, el cuerpo externo se desarrolla más rápidamente que el interno, ya que necesita ser capaz de conectar con nuestra madre, la fuente de nutrición durante nuestro tiempo en el útero. La implantación comienza más o menos a los 7 - 10 días y éste es el principio del desarrollo de lo que será la placenta. Este increíble órgano que nos

conecta con nuestra madre realmente forma parte de nosotros, en algunas culturas se refiere a ella como nuestro "gemelo".

Esta es otra de las características de los Ocho Vasos. No solo existen en nuestro cuerpo físico sino también en el espacio que nos rodea, lo que a menudo llamamos nuestro "campo energético". Después del nacimiento, cuando nos separamos de nuestra placenta, aún retenemos la memoria celular de nuestra conexión a esta fuente externa de nutrición, a través de nuestro ombligo, donde estuvimos conectados mediante el cordón umbilical. Podemos comprender entonces la importancia de VC 8 (Shenque: la Puerta del Palacio del Espíritu: el Cordón Espiritual de la Vida) como un punto no solamente conectado al Vaso Concepción sino también a los Penetrante y Cinturón, incluso a los Vasos Conector Yin y Talón. También retenemos un recuerdo del saco amniótico, el saco lleno de líquido que rodea todo nuestro cuerpo desde alrededor de la semana 8. El saco amniótico surge más de las células del cuerpo interno, a la altura de Ming Men VG4 (Puerta de Vida o Palacio de Esencia), otro punto clave para los Vasos Extraordinarios (forma parte de los Vasos Gobernador, Cinturón y Penetrante, y Conector Yang y Talón), antes de rodear nuestro cuerpo por completo.

Cuando trabajo con los Vasos Extraordinarios, intento sentir y trabajar con su presencia no solo en el cuerpo físico sino también en el espacio que rodea directamente al cuerpo: trama y urdimbre de la vida misma. Son especialmente útiles para las personas que están densamente identificadas con su cuerpo físico, las cuales necesitan establecer un sentido del espacio a su alrededor. Esto les permite respetar el espacio alrededor de otros también, así como tener una conexión más directa, no solo con su conexión ancestral, sino con el espacio más grande alrededor suyo, la memoria de su conexión con todo el universo.

Especialización de los Vasos Extraordinarios: primero la aparición física de los cuatro centrales surgiendo de Ming Men y después los cuatro externos (Wei y Qiao)

Una vez que se establece nuestra conexión con el exterior podemos empezar a obtener algo de alimento para ayudar a nuestro cuerpo interno a crecer. Según crece, las células de nuestro cuerpo interno se vuelven más especializadas. Primero está el disco bilaminar a las dos semanas, con una parte frontal y una trasera: es la primera aparición física del mar de Yin (Ren: Vaso Concepción) y Yang (Du: Vaso Gobernador) y el eje de la línea media. Durante la tercera semana, el disco se rellena y genera contenido: el mesodermo aparece entre la parte delantera y la trasera, formando el disco trilaminar con las tres capas de células germinales del endo, ecto y mesodermo. Podemos decir que el Mar de Sangre (Chong: Vaso Penetrante) surge de Ren y Du. Muchos de vosotros estáis familiarizados con estas tres capas de células ya que Masunaga habló de ellas relacionándolas con los 12 canales. Sin embargo, en esa etapa no están todavía tan

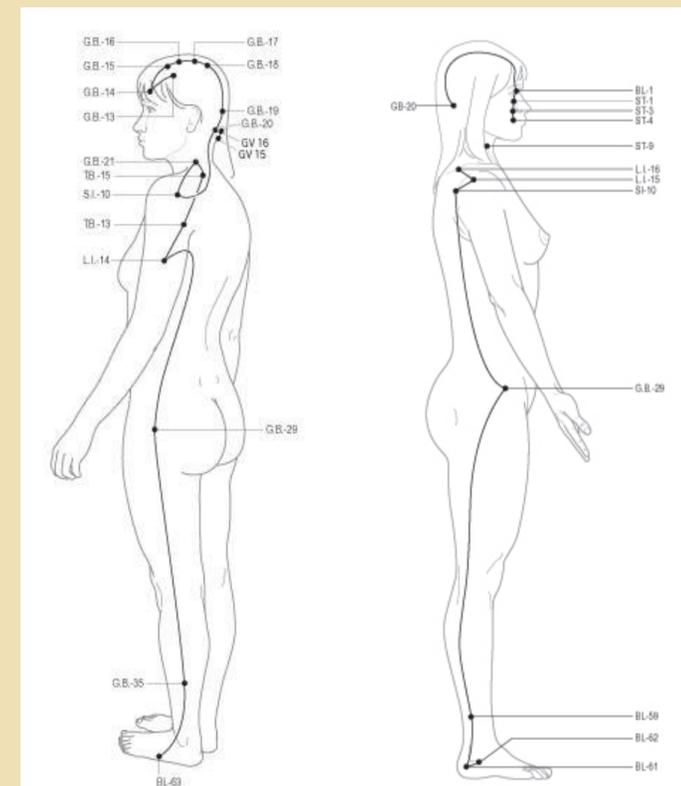
especializadas y se ajustan mucho más a las funciones de Ren, Du y Chong (VC, VG y VP). Para mí, el Vaso Cinturón (Dai) está a la vez dentro y fuera: nuestro contenedor externo e interno. Estos primeros cuatro vasos surgen alrededor de la localización física de Ming Men, VG4, y el desarrollo de nuestro cuerpo interno, al igual que el sendero de esos cuatro vasos, se mueve desde el centro de nuestro cuerpo hacia el exterior.

Debido a que la Sangre es nuestro sustento, el Corazón necesita ser el primer órgano en funcionar. El corazón empieza a latir ya a los 21 días y es uno de los órganos clave en el circuito de los Vasos Extraordinarios. En esta etapa, cuando nuestro cuerpo es lineal, el corazón realmente está encima del cerebro: una interesante conexión entre el Cielo y el Espíritu.

A medida que aumenta nuestra capacidad de recibir alimento del exterior, primero el Cerebro, los órganos reproductores, el sistema digestivo y después los demás órganos se pueden empezar a desarrollar desde la línea media. Las células empiezan a migrar desde ella y se empieza a definir también un eje izquierda-derecha, el cual se expresa a través de Dai, Chong, Wei y Quiao. Estos 6 Vasos Extraordinarios tienen doble dirección y todos ellos regulan el flujo emocional, estructural y energético entre ambas partes de nuestro cuerpo.

Algunas células empiezan a formar los botones de las extremidades a la altura de lo que vaya a ser el futuro hombro y la futura cadera. Podemos ver esto inicialmente como un movimiento tanto de Chong como de Dai, que se mueven hacia fuera para formar las futuras caderas y piernas donde luego surgen Qiao (Talón) y Wei (Conector). El Qiao y el Wei están más conectados con las partes externas de nuestro cuerpo, sobre todo nuestras caderas, piernas y hombros. Su papel es procesar más nuestra relación con el mundo exterior.

Según está ocurriendo esto, comienza un proceso complejo de plegar desde un disco plano a la forma fetal curvada que dura unas pocas semanas (semana 4-8). Durante este tiempo las



relaciones entre todo lo que está tanto en nuestro cuerpo interno como en el externo cambian. El corazón ahora se desplaza hacia abajo dentro del cuerpo y por debajo del cerebro. El tubo intestinal también cambia: una parte de él inicialmente estaba en el exterior y ahora se desplaza hacia dentro. Esto muestra la complejidad de los Vasos Extraordinarios; no son lineales, sino que tienen una naturaleza más espiral. ¡Lo que puede haber comenzado dentro puede acabar fuera y viceversa! Los órganos de los 12 canales (aparte del Corazón y los riñones, que son órganos clave para los Vasos Extraordinarios) no cambian su relación de una manera tan compleja según van desarrollando su forma más adelante en este proceso de plegado. Lo que es más, los órganos de los 12 meridianos se componen de células más especializadas que surgen más tarde en nuestro desarrollo. Desde aquí vemos algunas diferencias claves entre los Vasos Extraordinarios y los 12 meridianos. Los 12 meridianos son más fijos y de naturaleza más lineal y más específicos en función

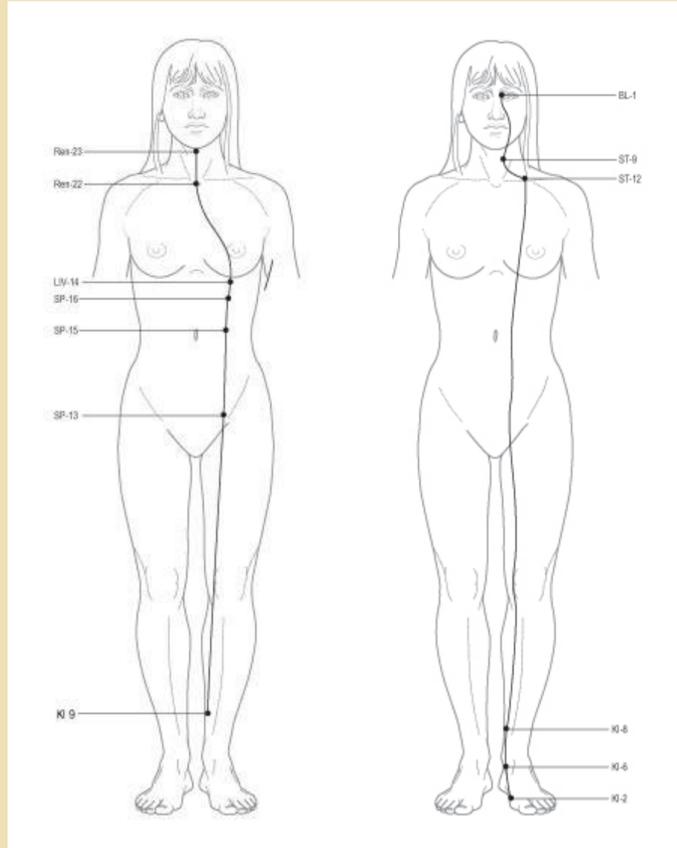
y por lo tanto tiene sentido que los recorridos de sus canales sean más definidos. los Vasos Extraordinarios envuelven más en sus recorridos. De hecho, estoy trabajando en conseguir unos dibujos para ilustrar mejor su naturaleza: sus caminos son bandas anchas. Están tanto dentro como fuera del cuerpo. Se relacionan con varios órganos y son más globales en su naturaleza y función. Los Vasos Extraordinarios regulan los 12 meridianos, ofrecen soporte al flujo de nuestra energía cotidiana además de ser el origen de toda energía.

Utilizo los Vasos Extraordinarios como base para mi trabajo, aunque por supuesto incluyo los 12 meridianos cuando veo que son relevantes. A veces un cliente tiene una indicación muy clara en uno de los 12 meridianos. Sin embargo, normalmente la situación es mucho más compleja y los Vasos Extraordinarios pueden acceder a esta complejidad y la energía subyacente que nos ofrece soporte para ser más quienes somos, libres del pasado, futuro, ancestros, y simplemente capaces de estar presentes y conectados al Tao.

En la próxima revista escribiré más en detalle sobre el grupo externo de los Vasos Extraordinarios, Wei y Quiao y cómo ofrecen soporte a nuestra capacidad para estar presente en el momento.

Suzanne Yates, estudió Shiatsu en los 80 con Sonia Moriceau y tras su propia experiencia en embarazos fundó Well Mother en 1990 para promocionar el uso y la comprensión de Shiatsu en el cuidado de la maternidad. Esto le llevo a descubrir los Vasos Extraordinarios y ahora los integra en todo su trabajo y enseñanza.

Actualmente, además de cursos presenciales por Europa (Londres, París, Zúrich, ...) está desarrollando unos cursos online que van a incluir los Vasos Extraordinarios. Es la autora de "Shiatsu for Midwives", "Beautiful Birth" (Shiatsu para preparar a padres para el parto) y "Pregnancy and Childbirth", an holistic approach to massage and bodywork". Escribe regularmente un blog para su página web www.wellmother.org



MARIA LUISA VICO

Esta es mi amiga Luisa Vico de Granada el día que visitamos el monasterio de O Sei Lin en la Alpujarra el año pasado. Subió la colina y siguió elevándose. Ya no está con nosotros en forma, sino en espíritu. Mi gran amiga fue una maestra iluminada en el arte de hacer florecer a las personas y como tal la recordaré siempre. Maestra de la humildad, de lo simple, de lo cercano, de lo directo del amor. ¡Qué bendición haberte conocido! Con mi sentido abrazo a su familia y compañeras y alumnas de la escuela Xin Bao. Hasta siempre Luisa.

Diego Sánchez

Hablar de un amor que roza lo espiritual no es fácil.

Era otoño del 1999 cuando nos conocimos en un Centro de Taichi donde con ilusión comenzamos el largo camino de aprendizaje de una técnica oriental llamada SHIATSU.

Nuestras miradas se cruzaron y pronto empezamos a ser compañeras de prácticas y junto con Mila ese fue nuestro nombre a lo largo de los 18 años con el diminutivo de “COMPA” mi “compa” con una amistad q se fue fortaleciendo, formando un triángulo irrompible.

A pesar de la adversidad y de los diferentes obstáculos, la confianza en confianza en nosotras y la ilusión de estar juntas en un proyecto q se hizo realidad el “CENTRO DE SHIATSU XIN BAO”.

Nuestra Luisa, mujer firme en sus ideas y sus pensamientos pronto forma parte de Apse y quiso poner su granito de arena en este complejo camino del reconocimiento oficial del SHIATSU, celebrando alguna reunión en Xin Bao.

Tu vitalidad Luisa era contagiosa y tu presencia notable.

¡Ay! Amiga cuanto te echo de menos, cuanto te echamos de menos. Mi gran aprendizaje en estos últimos 8 años fue ser partícipe de tu mutación cuando el Tulku Lama Lobsang se cruza en tu camino y te conviertes en una discípula ejemplar, disciplinada y fiel a tu maestro y en ti misma, comprometida, incluso en llevar el apadrinamiento de niños en un monasterio recogido por el “TULKU” en la India.

¡Ay! Luisa recuerdo cuando en las largas charlas me hablabas del trabajo q hacías transcribiendo las enseñanzas de tu maestro y no me cansaba de escucharte, al ver como crecías en sabiduría y en conocimiento de otros mundos igualmente sabios, no me canso de recordarlo.

No me extraña que pronto el Lama se diera cuenta que tenía una alumna especial e incansable como él te decía, y que no dudó en estar a tu lado viniendo de lejos para darte sus últimas enseñanzas en tu nuevo camino.

Recuerdo que tus mayores deseos era venir a Xin Bao a recibir tu Shiatsu y dabas las gracias al Universo por tener tanta suerte. Shiatsu que recibiste de tus dos compañeras, Mila y Araceli.

Compa, mi compa, mi amor.

CENTRO DE SHIATSU XIN BAO

Luisa fue una persona especial en mi vida. Llegué a valorarla por sus verdaderas cualidades de corazón. Durante una temporada fui su profesor y a la vez su invitado en muchas ocasiones. Me alegro mucho de reconocer que según se desarrolló nuestra amistad, recibí y aprendí más de su parte de lo que yo podía ofrecerle a ella.

Luisa es una persona que encontró su propio camino en la vida a través de muchos desafíos. Se enfrentó y comprendió su verdad. Su apertura, su generosidad, su valor y su sinceridad directa, su autenticidad fueron palpables.

No soy capaz de separarle a ella de mis sentimientos hacia Granada, aquella ciudad acogedora de cultura profunda, que se instaló a los pies de la Sierra Nevada. Luisa se instaló a los pies de esa gran vida, tomaba sus aguas dulces, enamorada de su Naturaleza, sabía vivir a pesar de la existencia del sufrimiento y sabía también sentir gratitud.

Así es que sigue aquí conmigo, con nosotros. Hoy empiezo un curso en las Alpujarras, y lo ofrezco en su honor, tal como ha sido mi intención desde que ella se despidió de nosotros físicamente.

Paul Lundberg

Ha fallecido una gran amiga y compañera, una antigua socia de APSE. Fue en mayo en su casa, bien acompañada de muchas guías en su vida, acompañantes comprometidas para una persona igual de comprometida.

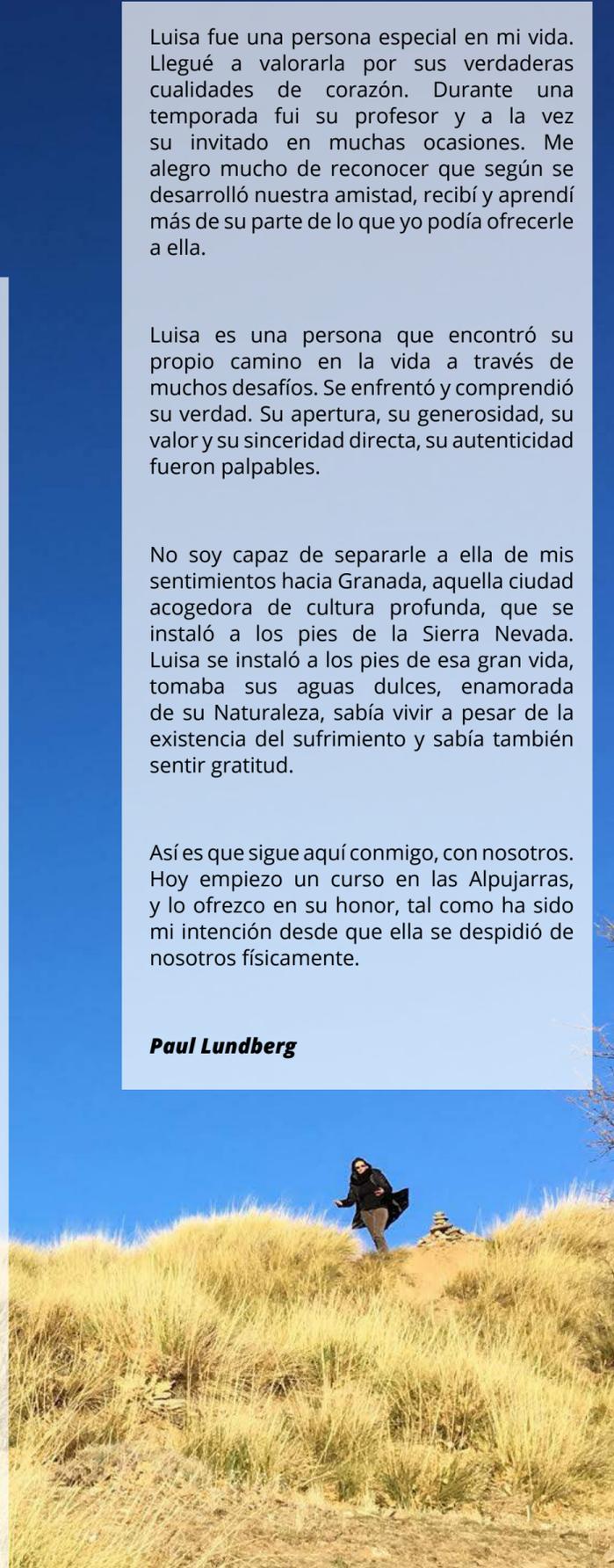
A pesar de existir en otro espacio ahora, en un espacio de Ki, sigue conectada con este mundo material a través de las experiencias vividas y compartidas con todas las personas con las que se cruzó. Por eso, ella sigue hoy aportando todo lo que aportaba en vida, a las personas que seguimos aquí en la esfera mortal. Y lo que más sigue ofreciendo es amor. Un amor incondicional y comprensivo, hacia todos los seres y hacia ella misma.

Luisa y yo nos hicimos amigas en la junta de APSE, por eso quería recordarla en el boletín de la asociación. Aquellas reuniones de la junta tenían una energía potente e innovadora. El rol de Luisa era el de mantenernos en tierra y cuidar los egos. O así lo viví yo. Tenía un compromiso serio con el colectivo, sea de Shiatsu, la familia o la Sanga. Era una persona inspiradora y sabia. Y cuando eres joven es difícil reconocer tu sabiduría, por mucho que hablemos tanto de ella en nuestro mundillo de Shiatsu.

La sabiduría de Luisa no hizo más que crecer en el transcurso de su enfermedad. Aunque no fue lo único. También brilló más su luz, su amor, su presencia y tantas cosas más. Me emociona intensamente haber andado un poco a su lado, almas hermanadas. Pienso en Luisa y me evoca la evolución a través de la Consciencia.

Para nuestra amiga y compañera le deseo un buen viaje, en el camino de su destino, y abono aquí la semilla que plantó su sabiduría en mi corazón, semilla que riego con mis lágrimas de emoción por haberla conocido.

Gill Hall



TAO SHIATSU: REVOLUCIÓN EN MEDICINA ORIENTAL

Por Belén Rodilla



Dice el maestro japonés de Tao Shiatsu, Ryokyu Endo : “ Me gustaría compartir con el mundo un sueño, este es, el que más seres humanos se sientan responsables de la felicidad de otros, empezando por crear una red de personas que dan, que se liberan del ego y por consiguiente se pueda manifestar el poder de la abundancia y de la prosperidad, haciendo que la gente se una para aumentar el poder de la felicidad”.

¿Cual es la forma más efectiva de dar un tratamiento de Shiatsu? Tao Shiatsu nace de un sueño, el anhelo de erradicar el sufrimiento humano y llenar de felicidad la vida de los seres humanos. Shiatsu es un regalo maravilloso para la humanidad y una terapia manual esencial en la medicina Oriental. Tao Shiatsu es una evolución del mismo hacia una dimensión cada vez mayor, en constante transformación.

¿Por qué practico Tao Shiatsu? Porque estoy dispuesta a hacer lo que sea para crear un mundo donde las personas caminen juntas, se cuiden unas a otras para ser felices y libres. En este camino del Shiatsu, desde hace más de 20 años, me he dado cuenta de cosas importantes. La primera es la unidad que existe en todo y entre todo lo que nos rodea. La humanidad entera pasa por los mismas dificultades: dolor, ansiedad, afán, soledad, sufrimiento, depresión, cada uno de los seres humanos de todo el mundo pasa por esto. Por lo tanto nuestra conciencia, nuestro ser, es toda la humanidad. Esto es así. Cuando nos damos cuenta de que los seres humanos compartimos todo nuestra vida cambia por completo. ¿Entiendes la importancia y la sencillez de esto?.

A través del hecho de que todo está conectado, estamos creando la realidad en la que vivimos de forma continua. No hay nada fijo o seguro. Sólo hay constante cambio. Todos tenemos una mente y un corazón que crea, nadie está más o menos capacitado para crear, aunque sí depende de nuestra disposición, determinación, flexibilidad y apertura para aprender, comprender, evolucionar y liberarnos

del condicionamiento. La mayor creación es la obra de nuestra propia existencia que está en constante transformación.

Ha sido el camino que me ha reflejado mi verdadero ser y ha sacado mi potencial. Así como me ha hecho reconocer mi parte oculta, subconsciente y ver el ego. Todo este reconocimiento libera el potencial para sanarse y sanar a otros. La clave de la sanación en la vida de todo ser humano es llegar a la profundidad del subconsciente. Para dar sin ego, con libertad y gozo. Cuando confiamos en la sabiduría del universo, que es el camino del Tao, se produce magia pura en la terapia. Así se dan resultados rápidos y espectaculares a las diferentes dolencias ya sean crónicas o agudas. Dar y recibir Tao Shiatsu supone una evolución y comprensión para el ser humano. Debido a esto podemos decir que la terapia y formación en este arte de sanación, es una forma de vivir que mejora nuestras relaciones, así como nos muestra el camino para una vida sana.

La vida es relación. ¿Qué pensarías si te dijera que nuestra existencia está determinada por como nos relacionamos? Como nos relacionamos con nosotros mismos y los demás así como con dios, el espíritu, el cosmos, como lo llames. Me he dado cuenta de quien es dios. Dios es otra forma de llamar a la energía, el espíritu, el cosmos, el universo. Esa fuerza creadora dentro y fuera de nosotros en constante evolución es una fuente de sabiduría infinita, es fuerza vital, que nos invade y está en todo. Esta energía vital es invisible a los ojos, como la energía eléctrica, y existe en todas partes y se percibe sólo en un estado de unión. La medicina Oriental es este mundo de la energía. Para practicar con total coherencia la medicina Oriental hay que adentrarse en esa realidad sin dualidad.

Platón, filósofo griego de la antigüedad, consideraba que ofrecerle súplicas y elevar a dios, el espíritu, el cosmos, como lo llames, es la mejor manera de lograr una vida feliz. También decía que para que el hombre alcance la felicidad es necesario que se identifique con dios, el espíritu, el universo.

SANACIÓN DEL SUBCONSCIENTE

Ryokyu Endo, fundador de Tao Shiatsu, ha desarrollado todo un sistema de Ki y meridianos que da respuesta a una mayor efectividad en la terapia. Una de las razones que le llevó a profundizar tanto fue su determinación, porque estaba dispuesto a hacer cualquier cosa- para descubrir la manera más efectiva de dar un tratamiento. Siguió investigando y practicando y finalmente descubrió la verdad sobre los meridianos.

Sus cuarenta años de entrenamiento en Shiatsu fueron combinados con el arte marcial Aikido y la práctica Budista Nembutsu. Estos tres elementos constituyeron las tres ruedas de investigación de su vida. Y finalmente estas tres ruedas se convirtieron en un "coche". Era obvio que sin la práctica del arte marcial el Shiatsu no sería suficientemente eficaz porque el practicante necesitaba suficiente poder de Ki para sanar a otros. Y estaba claro que sin la práctica Budista uno no sería capaz de diagnosticar y o reconocer meridianos porque los meridianos no existen en el cuerpo físico. Existen en el campo de no dualidad y es imposible abrir tu corazón a la no-dualidad sólo con la mente consciente. El subconsciente es la conciencia que tenemos más oculta, es un océano. En la cual tenemos guardada nuestra inmensa sabiduría y también todo aquello que hemos vivido sin ser revisado y que hace falta mirar para saber si sirve o no a nuestra evolución para construir un presente y futuro brillantes. Los meridianos pertenecen a ese subconsciente, al que es necesario acceder para transformar nuestras vidas.

El mecanismo de sanación Oriental ocurre cuando el Ki del paciente responde al Ki del donante. La apertura del corazón permitió ver el Ki y dió la oportunidad de experimentar el fenómeno que existe más allá del sentido común. El estado de corazón que está creando, proyectando y cambiando nuestra existencia consciente, esta es la base y la fuente de vida de toda existencia. El sistema de Tao Shiatsu

se hizo evidente con esta toma de conciencia. Todo parecía estar sincronizado cuando la gente empezaba a comprender más profundamente que el mundo del Ki existe más allá de nuestra conciencia de vida cotidiana.

Estamos experimentando el nacimiento de una terapia manual que está respondiendo a las necesidades de la era actual y al mismo tiempo, está trayendo el renacimiento de las técnicas antiguas de Doin Ankyo como la esencia de la medicina Oriental. Siguiendo sinceramente el curriculum de los "Cinco Elementos de Tao Shiatsu" todos pueden aprender a dar un tratamiento verdaderamente efectivo. Tao Shiatsu ofrece grandes beneficios médicos y permite a los practicantes ser efectivos sin un esfuerzo agotador.

Diagnóstico en el sentido Oriental consiste en determinar cuál de los meridianos de energía requiere de un tratamiento con el fin de estimular la respuesta curativa del cuerpo interno, y así devolver al sistema energético a un estado de equilibrio. Experimentar el auténtico diagnóstico Sho de los meridianos es fundamental en todas las ramas de la medicina Oriental y determinar el exceso (Jissho) y deficiencia (Kyosho) de la energía, Ki, en los meridianos.



El enfoque en el que ha caído la medicina Oriental moderna de hoy en día, es la trampa presentada por el punto de vista del sentido común de la ciencia. Una de las declaraciones que hace el maestro Endo es que los puntos de acupuntura de hace tres mil años de antigüedad, representados en los gráficos, son una de las falsedades de la medicina Oriental. Esta declaración puede resultar fuerte. Vamos a explicar con más detalle. En este sistema, cada tsubo es asignado al tratamiento de una enfermedad o condición particular. Sin embargo, la naturaleza verdadera de diagnóstico en la medicina Oriental no es necesariamente poner un nombre a la enfermedad. Hacer esto es más bien un requisito del diagnóstico de la medicina Occidental. Categorizar diferencias en síntomas, sin embargo, no es un enfoque absoluto o universal. La medicina Oriental no busca la parte mala como causa de la enfermedad. Enfoca el diagnóstico a través de la comprensión del estado del Ki del paciente, la unidad holística que existe en cada parte del cuerpo.

Hacer la pregunta "¿Dónde está la anomalía?" no tiene propósito en el diagnóstico de la medicina Oriental. En su lugar, se plantean preguntas como "¿Con qué estimulación se espera que la fuerza vital del paciente responda y sane por sí misma?". Esto significa que el diagnóstico consiste en hacer la pregunta para guiar la propia terapia. El diagnóstico en sí es parte del tratamiento.

El médico en la medicina Occidental hace el diagnóstico, mirando el cuerpo como un fenómeno físico, desde un punto de vista objetivo. Esto refleja los requerimientos que forman la metodología de la experimentación científica. La medicina Oriental no puede permanecer en esta posición. Aceptar y experimentar que el Ki puede ser visto sólo a través de la unificación del objeto con el sujeto es un requisito previo. La intención profesional de la medicina Oriental es entender el desequilibrio en el Ki mediante la determinación de en qué meridiano hay un relativo exceso y deficiencia en el Ki, esto se

conoce como el diagnóstico Sho. La medicina Oriental mira al cuerpo desde una perspectiva diferente, no simplemente como materia, con una separación entre mente y cuerpo. Debido a este punto de vista totalmente diferente, la enfermedad también se ve de manera diferente.

De acuerdo con la medicina Oriental, la enfermedad o dolencia es un reflejo de la distorsión en el Ki y las distorsiones asociadas al meridiano. Encontrar estos tsubos, que son capaces de liberar la distorsión y así aliviar el sufrimiento del paciente es la auténtica esencia del Shiatsu y de la acupuntura.

La humanidad está entrando en una nueva era y con ella el mundo de la medicina Oriental. El enfoque ahora puede estar en la forma en la cual alguien puede localizar y tratar el tsubo. Con esto quiero decir que cualquiera puede experimentar y dar tratamiento de tsubos. Lo que se necesita para hacer esto posible son una mente, la motivación para desarrollar el corazón que desea profundamente dar a los demás y la confianza para seguir los pasos exactamente como están establecidos. No hay necesidad de ser un profesional médico para hacer esto.

Parece que gran parte del enfoque y la dirección de la medicina Occidental moderna está bajo el control de las compañías farmacéuticas, que cada vez más dictan los tratamientos disponibles a los médicos para sus pacientes. Los que salen perdiendo en esta situación parecen ser los pacientes, cuyas opciones son limitadas. La medicina Occidental ha desarrollado gran parte de su considerable experiencia en la atención de emergencias. Su eficacia en situaciones agudas, las que requieren cuidados intensivos y emergencias está bien probada. Lo que falta es un medio para manejar la plaga de condiciones cada vez más crónicas que han surgido a finales del siglo XX, y esta situación continua empeorando.

Iría en el mejor interés de la salud humana si la medicina Occidental moderna aceptara que no hay medicina que todo lo logre. Reconocer

donde se encuentran sus puntos fuertes le permitiría dar la bienvenida a la participación de otros sistemas complementarios como la medicina Oriental y las terapias como Shiatsu para hacer frente a las áreas en las cuales no está preparada. Esto podría dar lugar a un sistema de salud verdaderamente integrado, aquel en el que los médicos generalistas son capaces de proporcionar tratamiento de Ki y tsubos a sus pacientes. Igualmente importante sería que la gente común también tuviera los medios para ofrecer una curación básica a través de Shiatsu para apoyar la salud y el bienestar entre unos y otros. Hay un valor real en esto para todos,



especialmente para las familias ya que puede mejorar las relaciones. Esto es algo en lo que tener esperanza. Un mundo donde podamos ver una medicina que se centre en el ser humano y su evolución.

En la terapia Shiatsu y su formación, el método de Shiatsu junto con las palabras y las imágenes que lo expresan, deben estar unificadas con esta filosofía.

EL MUNDO DEL KI

“Imagina como se está sintiendo el receptor en cada momento”, “Imagina dónde más quiere ser presionado el receptor”. Es fácil decir estas palabras, así como lo fue descubrir el principio de localización de tsubos. En realidad debes olvidarte de ti mismo para ser capaz de ver el corazón del receptor y conectar con su Ki, su sensación vital.

Cómo te darás cuenta esta no es una labor fácil para tu ego. Imaginar como se siente el receptor no debería estar limitado a la práctica de Shiatsu, es la base del corazón humano. Expresándolo más allá del dojo y de la clínica, es el significado real de la “práctica”. Dar tu vida para hacer lo mejor por otros es en sí mismo el propósito, y ser capaz de ver y tratar el tsubo es simplemente el resultado de esto.

Para que el tratamiento sea efectivo el tsubo tiene que sentirse con imaginación empática. La clave de la imaginación empática es cuidar de los otros sin distracción o pérdida de atención. Cuando este estado de corazón se unifica con el método de Shiatsu, o mejor tu propia vida, se da un tratamiento realmente efectivo. Esta es la forma de experimentar el corazón universal que revela el Ki. Esto puede parecer mucho para practicar, pero si te das cuenta que esta es la única manera de liberar Ki a través del tratamiento de los tsubos, es el comienzo.

Practica sin caer en el ego consciente. Tu imaginación comenzará a profundizar hasta un punto donde hay una unidad completa con el Ki del receptor, cuando los corazones de donante y receptor se reflejan el uno al otro como espejos. Shiatsu es una de las mejores terapias para la vida. Es el centro de toda la práctica médica Oriental. La respuesta a la presión es una de las manifestaciones más elementales de la vida y puede ser presenciado en todos los niveles de la existencia. Shiatsu es presión que está cambiando en cada momento, una adaptación flexible al corazón y al Ki. La mano del hombre cuando se pone al servicio del corazón se adapta perfectamente al tratamiento médico. El Shiatsu y las otras terapias manuales son el

corazón de la medicina Oriental por esta razón.

El pensamiento Occidental ha evolucionado para darse cuenta de la materia como algo separado de la conciencia, sin embargo, nuestros cuerpos son la expresión de nuestros corazones. Mientras hay demasiada preocupación en el mundo moderno por las influencias externas de buena salud, tales como ejercicio, dieta y suplementos, lo que es realmente necesario para una salud óptima es la actitud del corazón. Vivir y actuar a través



del corazón por el bienestar de los demás es el camino básico de un cuerpo sano. La medicina siempre debe mostrar el camino hacia este y reflejar la imagen del ser humano ideal. El corazón de los sabios y los santos no es un ideal inalcanzable, es la adaptación flexible

de Ki al cambio constante de la vida. Este debería ser el objetivo de un estilo de vida saludable. La práctica clínica de Shiatsu es la adaptación flexible al Ki del paciente y ayudarle a adaptarse al cambio constante, a la totalidad de la naturaleza. Cada tsubo incluye todo el cuerpo. Toda la naturaleza está presente en cada corazón y cada cuerpo individual. Estos son los secretos en el mundo del Ki.

Los tsubos son el comienzo del viaje hacia el mundo del Ki. El primer paso en el “Shiatsu de Tsubos” es imaginar el punto donde, el receptor más le gustaría que le presionaran, esto abre la puerta. Lo que convenció al maestro Endo para presentar sus descubrimientos fue la creciente efectividad clínica. Si nos imaginamos un mundo desconocido en la profundidad del océano o en la inmensidad del cosmos es como si fuera otra dimensión. Esta es la experiencia del mundo del Ki. Allí el maestro Endo encontró los Súper Vasos a una profundidad de siete metros. Se les llama Súper Vasos por su importancia en el tratamiento de Shiatsu y por su carácter paradójico. Son 12 Súper Vasos, existen a una profundidad extrema, mientras que también aparecen en la periferia del cuerpo físico donde pueden ser reconocidos.

Los Súper Vasos protegen el Cuerpo de Ki y los meridianos del Jaki. Jaki es la energía negativa, las toxinas de Ki creadas en toda una vida, y resulta en enfermedades cuando se acumulan por mucho tiempo. Así mismo, los Súper Vasos protegen al donante de recibir Jaki durante el tratamiento. El objetivo del tratamiento de Tao Shiatsu es la unificación energética del Súper Vaso y el meridiano Kyo en el cuerpo de Ki. A esta profundidad la unificación transforma Jaki en Seiki -Ki de apoyo vital. La acumulación de “Jaki” causa enfermedad. La presión sobre los tsubos situados en los meridianos libera y descarga el bloqueo energético tóxico. Estimulando el proceso natural de curación que conduce a mejorar la salud y la longevidad. En el Shiatsu de Tsubos se tratan los SST - tsubos específicos de los Súper Vasos-. Los tsubo son los puntos de acceso para conectarse al Jaki, al presionar el tsubo se descarga el Jaki a través

del eco. El Jaki crea la distorsión del meridiano y el patrón resultante Kyo y Jitsu que da lugar a los síntomas adversos. Por ejemplo, si hay un dolor de cuello, habrá tsubos en esta zona: presionándolos causará un eco que puede ser en el interior o hacia abajo en el brazo y luego en las puntas de los dedos. Localizar y tratar el tsubo en la zona de dolor hasta que el eco cambie o disminuya aliviará los síntomas.

En el tratamiento de Zen Shiatsu se presiona el meridiano Kyo con empatía para descargar Jaki, pero no existe un mecanismo para su transformación en Seiki. Tao Shiatsu es eficaz en la transformación de Jaki en Seiki, utilizando los Súper Vasos. Al reducir la cantidad de Jaki por su transformación en Seiki, el tratamiento es menos cansado para el practicante y a su vez promueve el bienestar de ambos, receptor y donante. La efectividad clínica en los tratamientos aumentó considerablemente tratando con los Súper Vasos. Cuando vemos y sentimos lo que no se ve y se siente en la vida cotidiana da como resultado la profundidad en este mundo del Ki. La curación no viene de la capacidad técnica y comprender esto es la clave para tener éxito en el estudio y la práctica. El sentido del tacto físico se basa en la conciencia del ego. Todas las disciplinas de tradición Oriental, desde la ceremonia del te, a la meditación y el arte marcial comparten un propósito común: el desarrollo espiritual del practicante a través de la práctica repetida y refinamiento de la forma y la técnica, con el fin de que esto pueda beneficiar el desarrollo espiritual de los demás. La naturaleza misma del examen objetivo es que el observador sea independiente de lo que observa. Se necesita un acercamiento diferente, aquí es necesario ser un sólo corazón y mente con el receptor para imaginar con empatía lo que está sintiendo, realmente querer comprender en profundidad y compartir la vida de la otra persona, este estado es lo que en Japón se llama Sesshin. El significado original de Sesshi en japonés es "cortar". En el contexto del diagnóstico, esto representa el deseo de compartir la vida de otra persona de manera tan profunda que es "cortar hasta llegar a la esencia del propio

corazón" Un estado de corazón sin ego, crea un nivel de empatía que llega hasta una profundidad en la que los cuerpos de Ki se convierten en uno. A pesar de que existe un contacto físico cualquier sensación de frontera entre el donante y el receptor desaparece. Lo más importante es que el donante no reconoce conscientemente la profundidad de su empatía. No hay sensación de auto capacidad. Se va más allá del cuerpo físico. Despertar este corazón de Sesshin internamente, abre la puerta a una corriente sin fin.

El maestro experimentado que recibe esta corriente transmite, a su vez, su experiencia al estudiante. La transmisión puede ocurrir sin que el estudiante en realidad se encuentre con el maestro directamente, como se hace evidente en los sutras del Budismo Mahayana, que casi siempre comienzan con las palabras: "Así he oído del Buda".

Cuando el maestro Endo recibió la capacidad para realizar el diagnóstico Sho, experimentó la sensación del estado de corazón del maestro Masunaga, a pesar de que ya había fallecido en ese momento. El contacto directo con el profesor no es un requisito absoluto. La transmisión puede ocurrir a través de las palabras de un libro que expresan las enseñanzas del maestro. En este caso es importante la actitud del estudiante cuando lee el libro o mira las fotografías. Prestando especial atención a imaginar el estado en el que se encontraba el maestro en ese momento cuando practicaba, empatizar con el sentimiento verdadero del maestro. Sea o no capaz un estudiante de realizar el diagnóstico Sho, un tratamiento eficaz con Tao Shiatsu es posible con fe sincera e incondicional en el Tao y la devoción al método.

Ahora, Tao Shiatsu se extiende cada vez más por todo el mundo, el corazón de Tao y el verdadero espíritu de la medicina Oriental está siendo recibido por más estudiantes para la curación y la transmisión a otras personas. El único reto real para estudiar, entonces, es si el estudiante está decidido a enfrentarse a su corazón y seguir el camino del Tao. Tradicionalmente entrenar

el Ki es un componente necesario de todas las formas de arte, ya sea en la caligrafía, la poesía, la pintura, la ceremonia del té, o en el arte marcial. Fortalecer nuestro Ki es fundamental para desarrollar la capacidad de ayudar a otros a construir su Ki. El Ki Doin en Tao Shiatsu se compone de 4 aspectos: Renki, Aiki, Yoga de meridianos y Meditación de Ki.

Partiendo de la propia experiencia puedo decir que el Ki, la energía vital, está en todas partes y es accesible a cada uno de nosotros. Pero como el aire que respiramos está demasiado cerca para que lo notemos o veamos. Para sentir y ver el Ki hay que abrir el corazón. El Ki y los meridianos pertenecen al mundo del subconsciente, y fue a este nivel donde se produjo la transformación inicial, seguido de cambios en el estado del corazón y la conciencia de la gente.

En el futuro la dirección de la sociedad, tanto en el campo de lo económico, como en el industrial o en el cultural, también se transformará. Si vemos lo que sucede a nuestro alrededor podemos decir que muchas prácticas actuales deben cambiar. Transformaciones similares mejorarán el cuidado de la salud y el tratamiento médico, provocando que el enfoque de la medicina se dirija hacia la medicina holística de meridianos basada en la apertura del corazón.

Belén Rodilla

Terapeuta e instructora de Tao Shiatsu



CURSOS DE JUNIO-OCTUBRE

ZEN SHIATSU: UNA PUERTA AL UNIVERSO DE LA ENERGÍA

Cómo gestionar la propia energía y la de los demás

Con Felip Caudet
16 y 17 de junio de 2018

Precio: 180€
Socios y alumnos de **APSE 160€**

Escuela Amigos del Shiatsu
info@amigosdelshiatsu.com
C/ Martín de Vargas, número 5, Escalera C. 1º
28005 Madrid (Metro-Cercanías: Embajadores)
Tel: 914 294 989

¡CONEXCUCHARTE!

Profesores Derk Rossbach y Angela Bermúdez
25 al 28 de junio 2018

La escucha es una de las principales virtudes del Shiatsu y de otros métodos relacionados con la salud integral. Podemos aprender a escuchar a muchos niveles. Podemos escuchar hacia dentro y hacia fuera y conectar ambos.

En este taller queremos crear un espacio de exploración abriendo el abanico de posibilidades al máximo.

Queremos conocer los cuerpos a través de las almas y las almas a través de los cuerpos; despertarlos, escucharlos y conectarlos, para poder así habitarlos con mayor autenticidad y creatividad.

Para ello, nos servimos de distintas fuentes que nos han nutrido a lo largo de nuestras vidas profesionales y personales a través de viajes, naturaleza, meditación, Mindfulness, Chi Kung, Shiatsu, danza, conciencia corporal, ritmo y canto, música y desarrollo de la escucha.

Precio:
Niños de 8 a 11 hijos de participantes: **Gratis**
Jóvenes de 12 a 17: **60€**
Adultos: **90€**

Estos precios no contienen ni alojamiento ni comida. Ponte en contacto con nosotros para soluciones respecto a ello.

Baile en el Aire
Pitres, Granada, Alpujarra
María Navarro: 651 915 910
958 343 197 - 605 193 640
www.baileenelaire.com
correo@baileenelaire.com

CURSO ESPECIAL DE VERANO 2018 EN O SEL LING

Profesores Brian Carling y Adelina Abdola Tabraue
27 de junio al 1 de julio 2018

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

A convivir con un grupo de gente estupenda en un lugar muy especial, sea lo que sea tu nivel de Shiatsu será una experiencia enriquecedora.

Precio: 355€ - Socios de **APSE 315€**
El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.

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.escuelaeuropeadeshitsu.com
shiatsu@terra.com

SEIKI Y QI GONG

Con Paul Lundberg
31 de agosto a 5 de septiembre de 2018

El Seiki comienza con unas prácticas muy sencillas y tranquilas enfocadas en la conexión directa con la naturaleza.

Está firmemente arraigado en la experiencia de vida. Aprendemos a percibir cómo se configuran los elementos naturales asociados a la sanación y a entender la relación entre conciencia y Ki. Nos embarcamos en un viaje de descubrimiento que nos transforma.

Precio: 560€ - Socios de **APSE 460€**
Incluye alojamiento (5 noches), excursión guiada y todas las comidas. La comida es vegetariana y las habitaciones compartidas. Hay piscina natural de agua de manantial.

Baile en el Aire
Pitres, Granada, Alpujarra
Angela Bermúdez: 626365255
Derk Rossbach: 600076898
www.baileenelaire.com
comparte.anderin@gmail.com

JUNTAS, ENCUENTRO KI Y ARMONÍA

Con Gill Hall y Mercedes Núñez
14, 15 y 16 de Septiembre 2018

LA MANIFESTACIÓN Y FLUIR DEL KI COMO FRUTO DE LA RESONANCIA EN EL ENCUENTRO
El Encuentro interpersonal en el Momento del Shiatsu. Entre el shiatsu-shi y la toma de consciencia de su propio potencial.

Shiatsu es un encuentro colaborativo entre cliente y Shiatsu - Shi y surge el potencial sanador a partir de esa unión. Proponemos un taller que será una colaboración entre Gill, Mercedes y l@s participantes, con sus diversas y ricas experiencias de Shiatsu.

La relación que ambas mujeres buscan con sus clientes, igual que con las personas participantes en sus talleres, es de ofrecer el soporte apropiado para que cada una se realice su potencial. Y con la misma importancia, reconocer el valor que ya tiene cada una, tomar consciencia de sus habilidades y talentos, y así compartir su shiatsu desde la confianza.

Mercedes y Gill llevan entre ellas casi 50 años de experiencia practicando y enseñando Shiatsu. A ambas les inspira la diversidad de culturas, la naturaleza y por supuesto sus huertas.

HORARIO
Viernes. 17.00h a 21.00h
Sábado. 9.30h a 14.30h 16.00h a 21.00h
Domingo. 9.00h a 14.30h

APORTACIÓN
Seminario y pensión completa
190€ socios APSE o ANS
240€ no socios de APSE o ANS

Asociación Navarra de Shiatsu
Casa de Espiritualidad Haizur. Egino (Álava)
shiatsunavarra@gmail.com
Tlf: 636 995 904

MOXA Y VENTOSAS EN LA CONSULTA DE SHIATSU

Con Marinca Franceschi
29 y 30 de Septiembre 2018
Sábado de 10 a 20h; domingo de 10 a 14.30h

En este seminario vamos a profundizar el uso de la moxación con toda la consideración que se merece esta antigua y maravillosa técnica, escasamente utilizada en nuestras consultas de Shiatsu.

Precio: 190€ - Socios de **APSE 175€**

Escuela Europea de Shiatsu
Donostia-San Sebastián
Tai Chi Chuan Eskola, c. Campanario 10 bajo
665477100 - 952881374
www.escuelaeuropeadeshitsu.com
shiatsu@terra.com

TRATAMIENTO DEL TRAUMA PSICOSOMÁTICO CON SHIATSU

Con Miguel de la Vega
6 de octubre de 2018

Detección y acompañamiento en el desbloqueo de traumas psicosomáticos mediante Zen Shiatsu y MTC. Herramientas para evitar la catarsis y la retraumatización. Nivel para terapeutas experimentados o alumnos de 3º año con dominio de la teoría básica de la MTC.

Precio: 210€
Plazo inscripción: del 1 al 12 de septiembre de 2016

Escuela Sol y Luna
Granada
miguel@solyluna.es
Tel. 958 812 400



¿Tienes algún artículo, noticia o idea sobre Shiatsu?

Os animamos a participar con algún texto, artículo o idea que tengáis sobre el Shiatsu en general, sobre vuestra experiencia, sobre vuestra práctica, comentarios que os han hecho,...

Pueden ser artículos de otros autores. Nos pondremos en contacto con ellos para intentar publicarlos.

También ideas a las que podamos dar forma entre todos, recortes, etc...

Recordad que la revista la hacemos entre todos. Os agradecemos vuestras contribuciones.



XIN BAO
centro de shiatsu

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

shiatsuxinbao@yahoo.es
www.shiatsuxinbao.com



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



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

Escuela de Shiatsu Gestáltico



Tel. 630 767 811
shiatsugestaltico@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



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



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

ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

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

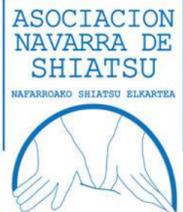
09142 Cortiguera, Burgos | Tel. 608 624 926
www.talamo.es



Escuela Vivencial de Shiatsu

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

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



SHIATSU

P R I M A V E R A 2 0 1 8



www.facebook.com/apse1996/