

Boletín Especial  
de la Asociación de Profesionales  
de Shiatsu de España

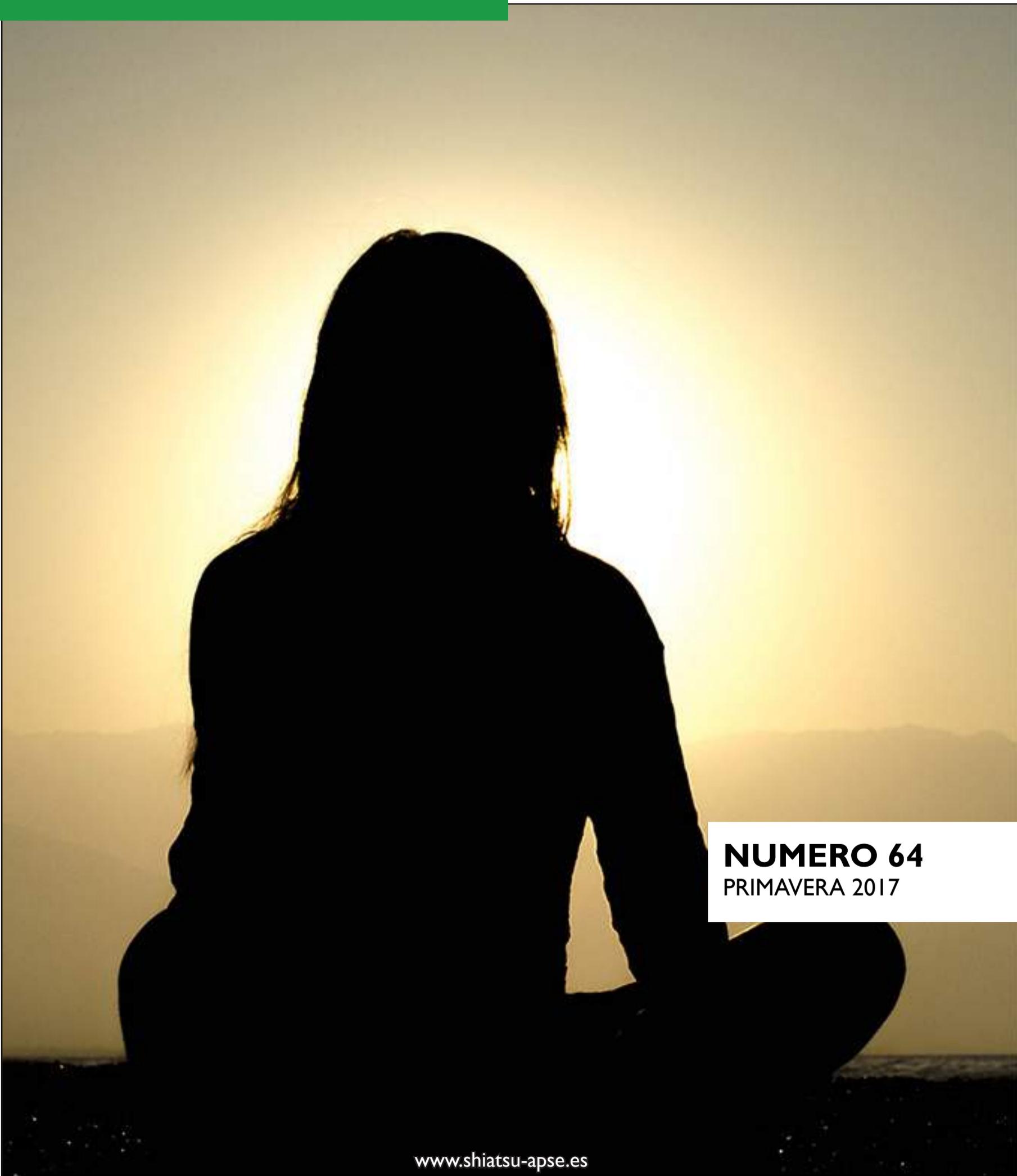
# SHIATSU

P U B L I C A C I O N

Descansando en los Puntos Yin  
*Hannah Mackay*

Una sesión de Shiatsu Vivencial  
*Susana Muñoz Mesa*

¡¡Y todos los artículos de los 4 últimos números!!



**NUMERO 64**  
PRIMAVERA 2017

# EDITORIAL

## SHIATSU MAGAZINE TRIMESTRAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

## NÚMERO 64

PRIMAVERA 2017

## EDICIÓN

 Asociación de Profesionales  
de Shiatsu en España

## DIRECCIÓN

Junta Directiva APSE

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ivandelafuente.com

## Envío de información y colaboraciones:

publicacion.apse@gmail.com

*presidencia@shiatsu-apse.org*

*vicepresidencia@shiatsu-apse.org*

*tesoreria@shiatsu-apse.org*

*relaciones.externas@shiatsu-apse.org*

*secretaria.apse@shiatsu-apse.org*

*representante.fes@shiatsu-apse.org*

## Junta Directiva

Apartado de correos 7173

28012 Madrid

Secretaría Técnica

620136427

*secretaria.apse@shiatsu-apse.org*

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

Queridos lectores y lectoras,

Resulta inverosímil que a principios del siglo XXI la política sobre Salud Pública en España esté aún, práctica y exclusivamente, centrada en la enfermedad y su sintomatología, y que el estandarte de esta política sea la evidencia científica.

Es evidente la necesidad de integrar en la Medicina 'oficial' la mirada de las medicinas complementarias.

Pienso que la visión lineal y productiva en la que todo es numérico, cuantificable, medible... y sobre la que se fundamenta nuestra sociedad actual, tiene pocos años de existencia en comparación con los miles de años en los que el ser humano ha vivido la 'medida' de lo cíclico. ¿Por qué tenemos que elegir esa visión, cuando somos capaces de crear realidades que integren lo mejor de cada mirada?

Vivimos un momento histórico precioso y formamos parte de este debate que para mí va más allá del ámbito de la Salud.

Desde APSE apostamos por una regulación de las Terapias Complementarias y Alternativas, y por caminar hacia el entendimiento y la armonización con la Medicina Convencional, apostando por una Medicina Integrativa.

Mientras esto ocurre, el Shiatsu seguirá teniendo los mismos beneficios, independientemente de la calificación que el 'pseudopoder' le atribuya.

**Carmen Porrás**

*presidencia@shiatsu-apse.org*

*Presidenta de APSE*

# INDICE

PRIMAVERA 2017

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Editorial</b><br><i>Carmen Porras</i>  | <b>3</b>  |
| <b>Estudios sobre los efectos del Shiatsu</b><br><i>Carlos Utrilla Paniagua</i> | <b>6</b>  |
| <b>Los pilares de apoyo</b><br><i>Chris McAlister</i>                           | <b>9</b>  |
| <b>El tigre en la arbolada</b><br><i>Bill Palmer</i>                            | <b>12</b> |
| <b>Las tres Estrellas</b><br><i>Nicola Ley</i>                                  | <b>15</b> |
| <b>Shiatsu en otros países: Austria</b><br><i>Claire Ingrid Suanzes</i>         | <b>20</b> |
| <b>El Shiatsu y el mito de los meridianos</b><br><i>Alice Whieldon</i>          | <b>24</b> |
| <b>La relación de ayuda con Shiatsu II</b><br><i>Susana Muñoz Mesa</i>          | <b>27</b> |
| <b>Primero desarrollar el Yin</b><br><i>Suzanne Yates</i>                       | <b>31</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Con suavidad</b><br><i>Chris McAlister</i>                                     | <b>35</b> |
| <b>Silencio y palabras en el Shiatsu</b><br><i>Hannah Mackay</i>                  | <b>38</b> |
| <b>Metáforas, Qi y el alma etérea</b><br><i>Nick Pole</i>                         | <b>41</b> |
| <b>Budismo Corporal</b><br><i>Bill Palmer</i>                                     | <b>44</b> |
| <b>Tratamiento Local de Shiatsu sin Meridianos</b><br><i>Wilfried Rappenecker</i> | <b>49</b> |
| <b>Descansando en los Puntos Yin</b><br><i>Hannah Mackay</i>                      | <b>54</b> |
| <b>Una sesión de Shiatsu Vivencial</b><br><i>Susana Muñoz Mesa</i>                | <b>60</b> |
| <b>Actividades</b><br><i>Participa y fórmate</i>                                  | <b>20</b> |
| <b>Nuestras escuelas</b><br><i>Formación de profesionales del Shiatsu</i>         | <b>22</b> |

# ESTUDIOS SOBRE LOS EFECTOS DEL SHIATSU

Por Carlos Utrilla Paniagua

En la última Asamblea de APSE se habló de la posibilidad de hacer estudios científicos sobre los efectos del Shiatsu. Pensé que igual no hacía falta hacer nada porque ya lo habían hecho otros. Conocía una web (www.pubmed.com) del Centro Nacional para Información Tecnológica de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos que reúne más de 25 millones de artículos de literatura biomédica. Busqué artículos con la palabra Shiatsu y encontré 6 estudios interesantes.

## 1.-Masaje de espalda con una silla de masaje automática: propiedades relajantes musculares y psicofisiológicas

División de abuso de sustancias del Hospital Universitario de Ginebra (Suiza). Diciembre de 2005.

**Objetivo:** Probar el efecto de un masaje en la espalda en la tensión de otros músculos y en el tono neurovegetativo.

**A quién:** 10 voluntarios sanos.

**Cómo:** Todos los voluntarios tienen esta secuencia:

1. 5 minutos de relajación sin masaje
2. 5 minutos de masaje con rodillo
3. 5 minutos de masaje shiatsu
4. 5 minutos de masaje de golpes

### Medida:

-Electromiograma de actividad de los músculos frontales en la cabeza (que reflejan principalmente estados afectivos).

-Electromiograma de los gemelos (relacionados más con un nivel de tensión general).

-Conductividad de la piel (su aumento está relacionado con la activación del sistema simpático).

-Temperatura periférica de la piel.

### Conclusiones:

|            | Electromigr. frontal (mV) | Electromiogr. gemelos (mV) | Conductividad piel (mS) | Temperatura (°C) |
|------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|
| Relajación | 2,17                      | 3,36                       | 1,29                    | 32,65            |
| Rodillo    | 2,12                      | 1,79                       | 1,28                    | 33,46            |
| Shiatsu    | 2,29                      | 1,91                       | 0,97                    | 33,38            |
| Golpes     | 2,09                      | 3,38                       | 1,85                    | 33,10            |

- electromiograma frontal: sin diferencias significativas
- electromiograma gemelos: rodillo y Shiatsu los más relajantes
- conductividad piel: Shiatsu el que más la disminuye; golpes el que más la aumenta
- temperatura: rodillo el que más la aumenta

-El Shiatsu (y el rodillo) aplicado en la espalda puede inducir rápidamente relajación medible en músculos distantes no masajeados directamente.

-El Shiatsu va acompañado de signos de calma neurovegetativa.

## 2.-Reducción de estrés en un niño con autismo

Centro de masajes Sunshower Healing Arts, Colorado (EE.UU.). Diciembre 2014.

**Objetivo:** Comprobar los efectos del Shiatsu en el estrés en un niño con autismo.

**A quién:** Niño de 7 años con autismo.

**Cómo:** Sesiones de 20 minutos de Zen Shiatsu 1 vez a la semana durante 6 semanas consecutivas

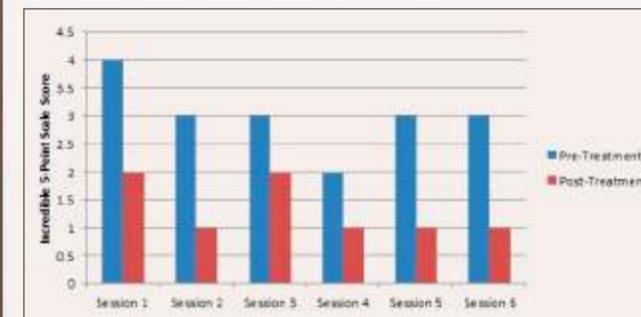
### Medida:

-Usando una escala de estrés de 5 puntos diseñada para niños con autismo, el niño indica su nivel de estrés antes y después de cada sesión.

-El padre completa antes y después del tratamiento un cuestionario (PEDS QL 4.0 para niños) para determinar la calidad de vida del niño.

### Conclusiones:

-El nivel de estrés decrece



-La calidad de vida mejora

| Funcionalidad | Semana 0 | Semana 7 |
|---------------|----------|----------|
| Física        | 63       | 69       |
| Emocional     | 50       | 55       |
| Social        | 45       | 54       |
| Escolar       | 70       | 75       |
| Media         | 57       | 63,25    |

## 3.-Auto Shiatsu para problemas de sueño en personas con dolor crónico

Departamentos de Terapia ocupacional y de Terapia física, Facultad de Medicina de Rehabilitación, Universidad de Alberta (Canadá). Marzo 2014.

**Objetivo:** Comprobar los efectos del Shiatsu en la dificultad para dormirse y para mantenerse dormido, que son problemas comunes para personas que viven con dolor

**A quién:** 14 pacientes con dolor musculoesquelético crónico; terminan 12, pero sólo hay suficientes datos de 9 (el resto hay días que se olvidan de darse el Shiatsu, de rellenar los cuestionarios diarios, etc.)

**Cómo:** Se enseña a los pacientes a darse auto-Shiatsu antes de irse a la cama; se recogen datos en las semanas 0, 2 y 8 de tratamiento.

### Medida:

-por medio de actigrafía (pulsera de monitorización de los ciclos de descanso-actividad) se evaluó:

- la eficiencia del sueño
- el tiempo para quedarse dormido
- el tiempo de sueño continuo

-por medio de cuestionarios se evaluó la intensidad del dolor.

(La literatura existente deja clara la importancia de la percepción subjetiva de descanso junto con la medida de parámetros de sueño).

### Conclusiones:

-No hay cambios aparentes en la actigrafía, salvo la suma de minutos despierto durante la noche, que varía en los 3 puntos de control: 79,56 en el primer control; 64,8 min en la semana 2, que es cuando la fidelidad al tratamiento es mayor; 75,55 min en la semana 8

-Según los autoinformes de calidad del sueño, mejora el tiempo en quedarse dormido y la duración del sueño (no varían la calidad subjetiva del sueño, la eficiencia del sueño, las perturbaciones del sueño, el uso de medicación para el sueño, y la disfunción diaria).

## 4.-Efectos del Shiatsu en la gestión de los síntomas de fibromialgia

Departamentos de Terapia física, Terapia ocupacional y Terapia del Lenguaje de la Escuela de Medicina de la Universidad de Sao Paulo (Brasil). Julio 2013.

**Objetivo:** Comprobar los efectos del Shiatsu en la gestión de los síntomas de fibromialgia

**A quién:** 34 pacientes de fibromialgia

**Cómo:** Se forman 2 grupos de 17:

-Grupo Shiatsu (GS): reciben 2 shiatsus a la semana durante 8 semanas

-Grupo de Control (GC): se les da un cuadernillo con consejos para la gestión de la enfermedad

**Medida:** Se les evalúa en las semanas 0 y 8:

- intensidad del dolor
- umbral de dolor a la presión
- ansiedad
- sueño

-impacto de los síntomas de la fibromialgia en la salud del paciente

-al grupo Shiatsu también se le pregunta sobre efectos adversos y nivel de satisfacción

**Conclusiones:** El Grupo Shiatsu presenta respecto al grupo de control diferencias estadísticamente significativas en todas las variables excepto en el estado de ansiedad:

|                           |    | Semana 0 | Semana 8 | Dif. en % | Var. GS-GC |
|---------------------------|----|----------|----------|-----------|------------|
| Intensidad del dolor      | GS | 7,2      | 5,1      | -29,17%   | -40,10%    |
|                           | GC | 6,4      | 7,1      | 10,94     |            |
| Umbral de dolor a presión | GS | 0,8      | 1,2      | 50,00%    | 75,00%     |
|                           | GC | 0,8      | 0,6      | -25,00%   |            |
| Ansiedad                  | GS | 57,9     | 53,1     | -8,29%    | -13,21%    |
|                           | GC | 52,9     | 55,5     | 4,91%     |            |
| Dificultad en el sueño    | GS | 12,0     | 8,1      | -32,50%   | -34,18%    |
|                           | GC | 11,9     | 12,1     | 1,68%     |            |
| Impacto de los síntomas   | GS | 66,7     | 48,2     | -27,74%   | -21,91%    |
|                           | GC | 65,2     | 61,4     | -5,83%    |            |

-Efectos adversos del Shiatsu: ningún paciente tiene efectos adversos

-Satisfechos con el Shiatsu: el 94% de los pacientes

### 5.-Efecto del Shiatsu en la ansiedad en pacientes quemados

Universidad de Ciencias Médicas de Tehran (Irán). Enero 2015.

**Objetivo:** Comprobar los efectos del shiatsu en la ansiedad que los pacientes quemados experimentan durante los cambios de ropa

**A quién:** 60 pacientes del Hospital de quemados de Motahhari (Irán) con dolor subyacente

**Cómo:** Se forman 2 grupos de 30 pacientes:

- Shiatsu: Shiatsu en las manos
- Control: nada

**Medida:** Se evalúa la ansiedad antes y después del masaje con una escala de dolor-ansiedad específica para pacientes quemados

**Conclusiones:** La diferencia es estadísticamente significativa en el Grupo Shiatsu (de 83,03 antes del Shiatsu a 55,02 después), y en el Grupo de Control no (de 80,33 a 80,50).

### 6.-Efecto del Shiatsu en el dolor en pacientes quemados

Universidad de Ciencias Médicas de Tehran (Irán). Julio 2014.

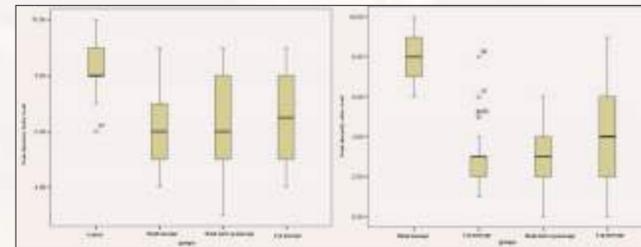
**Objetivo:** Comprobar los efectos del shiatsu en el dolor en pacientes quemados

**A quién:** 120 pacientes del Hospital de quemados de Motahhari (Irán) divididos aleatoriamente en 4 grupos de 30 pacientes:

- Shiatsu en las manos
- Shiatsu en las piernas
- Shiatsu en manos y piernas
- Control: nada

**Medida:** Se evalúa el alivio de dolor con una escala analógica visual.

**Conclusiones:** En el grupo de control la variación de la intensidad de dolor no es estadísticamente significativa.



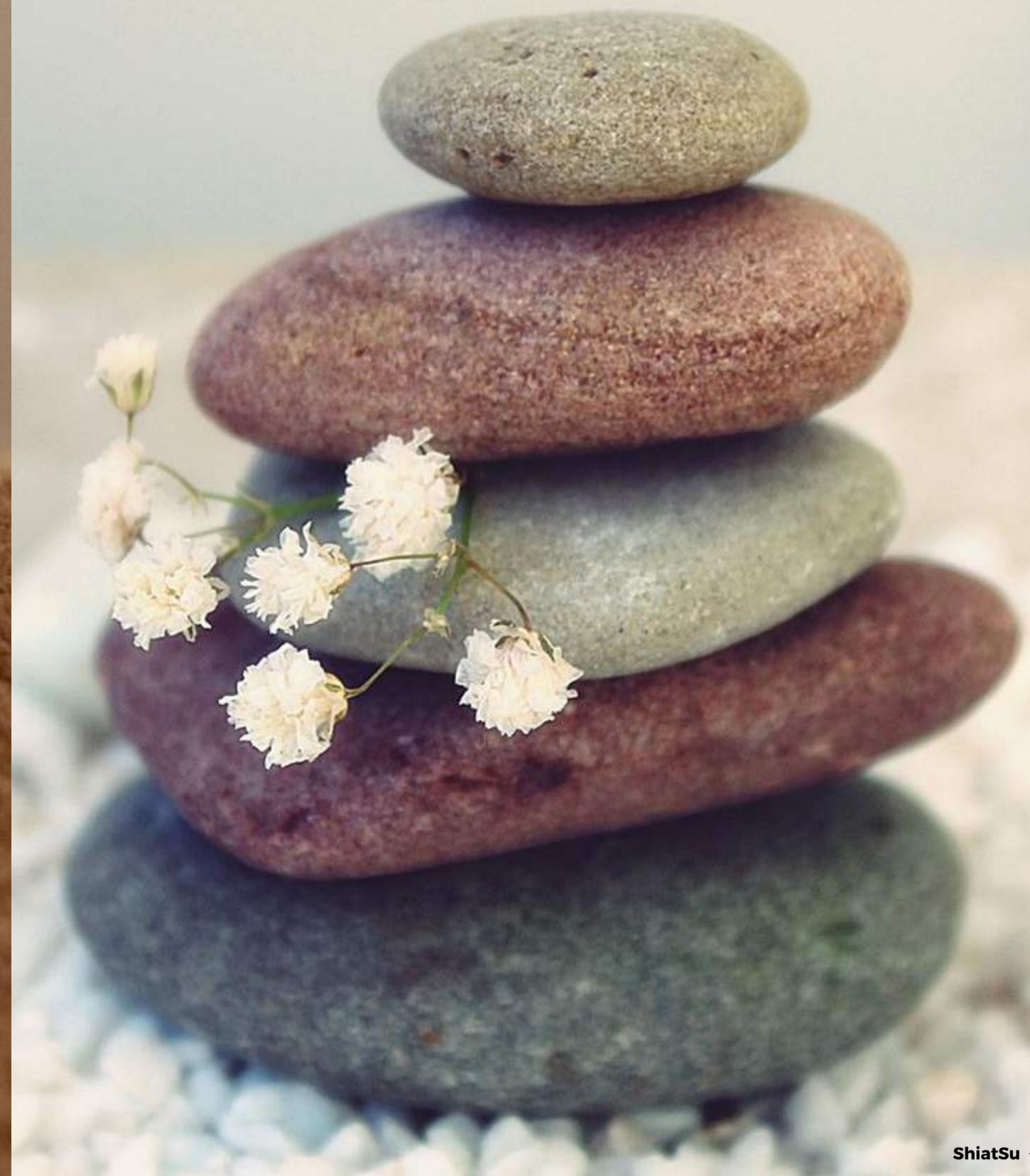
En el resto sí.

Mi conclusión ha sido que hay pocos estudios (y algunos son insuficientes y debería seguir trabajándose sobre muestras de población más grandes, como dicen los propios autores en sus conclusiones). ¿Por qué hay tan pocos estudios?, ¿porque son caros?, ¿porque no hace falta demostrar nada?, ¿porque, como dice mi amigo y shiatsusi Alejandro, lo medible, lo demostrable es sólo el 20% del Shiatsu? ¿Nos interesa como Asociación llevar a cabo estudios?, ¿y para qué, para promoción o para reconocimiento científico del Shiatsu en una sociedad que quiere números? ¿Y cómo hacerlo, desde el voluntariado en un campo concreto, como la griega Marianna Lazana, o con una recogida genérica de datos de shiatsusis en toda España? Yo voy a seguir buscando por internet más estudios e igual cae otro artículo de este estilo; también voy a plantear este tema en las Asambleas Locales que estamos teniendo en Madrid; y estoy muy interesado en conocer tus ideas, que me puedes pasar por correo.

**Carlos Utrilla Paniagua**  
carlosutrillapaniagua@gmail.com  
Shiatsusi

# LOS PILARES DE APOYO

Por Chris McAlister



Todo lo que existe, tiene propiedades que esparce  
Más allá de sí mismo, expresando el bien,  
Una sencilla bendición, o con una mezcla de maldad:

Espíritu que no conoce paraje aislado,  
Ni abismo, ni soledad; entre cada vínculo,  
Circula, el alma de todos los mundos.

Extracto de "El Espíritu Cósmico" de William Wordsworth

Gotoh sensei, uno de mis profesores de acupuntura en Japón y propenso a un razonamiento cuasi-científico, durante una lección nos hizo pensar sobre esta simple fórmula:

reacción = tratamiento + sensibilidad

Continuó explicando lo que esto implicaba: una misma reacción puede ser obtenida evaluando cuidadosamente la sensibilidad del paciente y calibrando la intensidad del tratamiento en consecuencia.

Algunos nacemos con una gruesa piel. Otros nacen sensitivos. Incluso hay otros que simplemente están abiertos a todo. Esas personas son las que llamamos prodigiosas, médiums o clarividentes. Hoy en día, a veces se les llama empáticos porque su poder de empatía es tan fuerte que a menudo sienten lo que otra persona está experimentando pero aún no es consciente de ello.

reacción = tratamiento + sensibilidad

Hay afortunados que son guiados con cuidado y amor por un amigo o familiar, o incluso por una cultura que sabe, aprecia y valora el talento de las personas. La mayoría no tienen esa suerte.

Nuestras culturas Occidentales, en particular, tienden a crear individuos que reprimen, esconden y en algunos casos inutilizan completamente sus habilidades. No se ofrece una orientación. Si acaso, se hace en nombre de la religión, ciencia y sentido común con el fin de erradicar cualquier vestigio de anomalía. Uno aprende a "encajar", aunque el proceso sea doloroso y el resultado final decepcionante.

De hecho, el mismo acto de desposesión de nuestro propio talento o don puede llevarnos a una seria enfermedad –no es sorprendente, si consideramos el acto de desposesión como un apagón de un importante porcentaje de energía disponible en cada individuo. Imagina por un momento

el abrumador efecto en un ser humano al desactivar una parte, digamos, del sistema inmunitario u hormonal. Así podremos visualizar lo que podría significar para una persona tener que eliminar su don o sensibilidad para captar ciertos tipos de energía a la que otros no podemos acceder.

Podemos incluso comparar esto con los efectos de los medicamentos antidepresivos en la gente que se queja de estrés y ansiedad. Lo que parece ocurrir es que una parte del sistema de respuesta es inhabilitado, permitiendo que el individuo pueda afrontar el nivel de estímulos que llegan desde el mundo exterior. Sin embargo, este efecto se consigue a costa de varios niveles de sensibilidad en todo el organismo. La persona en cuestión queda anestesiada de forma considerable. Una especie de efecto general de atenuación aparece, un efecto que reduce muchas de las funciones normales que asociamos con la percepción. La persona queda parcialmente apagada.

Esto puede ser altamente deseable durante un cierto periodo de tiempo para facilitar el descanso y la recuperación, especialmente si la dosis se administra con cuidado en una colaboración médico-paciente. Sin embargo, si consideramos el coste en términos de embotamiento y no responsividad –por no hablar del estancamiento metabólico y la consecuente ganancia de peso- podríamos entonces cuestionar la bondad de esta práctica a largo plazo.

Cada vez más, me voy dando cuenta que la gente que viene a tratarse aprenden a recuperar sus habilidades, y las abrazan como herramientas poderosas que son. La medicina Oriental ofrece un marco maravillosamente claro y meticulosamente arraigado para la recuperación y desarrollo de estos dones y habilidades, que entonces se convierten en cauces para el crecimiento creativo en vez de tóxicas cargas.

Algunos lectores empezarán a notar un sentimiento de familiaridad con lo aquí expuesto. Lo que realmente muchos de nosotros atravesamos en nuestro viaje de sanación es una especie de re-sensibilización, y con esto me refiero tanto como paciente como terapeuta o incluso como persona que apoya a alguien que vive ese proceso. Esto es algunas veces agradable, otras absolutamente maravilloso, poderoso y liberador. Algunas veces, por el contrario, es de hecho muy, muy doloroso.

Personalmente pertenezco al afortunado grupo de individuos que viven la sanación –en ambas formas de terapia y educación- como una serie de placenteros y liberadores descubrimientos e incluso como redescubrimientos. Fluyen los recuerdos, se re-experimentan las vivencias, a veces a un ritmo vertiginoso, y puertas que permanecían cerradas durante mucho tiempo ahora se abren de par en par. Algunos lectores reconocerán esto como experiencias similares o idénticas a las suyas.

Están sin embargo aquellos cuyas experiencias de curación se caracterizan por el dolor. Estas son las personas para las que nosotros, los terapeutas de medicina Oriental, tenemos talentos únicos que ofrecer. Los flujos y estructuras de nuestras tradiciones crean una estructura de calma y apoyo alrededor de esas experiencias tanto tiempo sufridas y duramente reprimidas.

Las estelas asociativas de los cinco elementos y en particular de los cinco espíritus, nos ofrecen certeras herramientas para clasificar, anotar y caracterizar aspectos del comportamiento para que estos empáticos puedan comenzar a poner sus experiencias en contexto, colocarlas en un mapa y marcar puntos de referencia para la reestructuración de pensamientos, sentimientos y comprensión espiritual.

Además de esto, tenemos la posibilidad de contribuir a la completa re-calibración de los límites concernientes a la sensibilidad. La gente que reacciona al

comportamiento desagradable y brusco o a insultos provocativos suelen ser animados a ser menos sensitivos, como si la sensibilidad en sí misma fuera una propiedad negativa y destructiva.

Seguramente este no es el caso. La sensibilidad existe por una razón. Una de nuestras tareas podría ser ayudar a aquellos que están en posesión de un poco común alto grado de sensibilidad a recuperarla como una fortaleza más que rechazarla como prueba de debilidad.

Administrada de forma apropiada, la sensibilidad es una herramienta para navegar por profundidades inexploradas y recorrer alturas a las que rara vez se llega. Parte de nuestra responsabilidad como terapeutas podría ser recuperar nuestra propia sensibilidad, pulirla y elevarla a nuevos niveles para convertirnos también en empáticos operando a niveles más altos de sensibilidad, con acceso a nuestros propios dones especiales y poderes de percepción.

La gente sensitiva puede llegar a ser poderosos agentes de cambio positivo si se les da un contexto empático donde estabilizarse y enriquecerse. ¿Llegaremos a ser los pilares de apoyo?

Texto por: Chris McAlister  
Traducción: Iván de la Fuente



# EL TIGRE EN LA ARBOLADA (parte I)

Por Bill Palmer

## Kyo y Jitsu en el Shiatsu Movimiento

El Shiatsu Movimiento se desarrolló gracias a un largo periodo de trabajo con niños y adultos impedidos. Pero también ha sido un proyecto permanente para entender realmente cómo funciona el Shiatsu. Einstein una vez dijo sobre la Física: "Si no puedes explicar algo de forma sencilla, es que ni tú mismo lo has entendido lo suficiente". Creo que el Shiatsu es verdaderamente una gran terapia pero la falta de una explicación real de cómo funciona deriva en ser infravalorado por el público general, quien con mayor frecuencia lo ve como otra técnica de masaje más.

Cuando empecé mi vida adulta como físico teórico, no me llegaron a satisfacer los intentos de varios científicos por encontrar la base de las terapias de energía en relación al campo electromagnético del cuerpo humano y la teoría cuántica<sup>1</sup>. Creé un blog llamado "Science and Energy Medicine"<sup>2</sup> detallando por qué creía que esas teorías no explicaban realmente el Shiatsu. Fundamentalmente, la base de mi disconformidad es que ellos sólo sustituyen un misterio (en el lenguaje de la Medicina Oriental) con otro misterio (en el lenguaje de la Física). La investigación puede que

muestre como el cuerpo se comunica a través de los campos energéticos o canales físicos, pero no muestra cómo el contacto entre una persona y otra ayuda a curar. Este artículo es un esfuerzo para facilitar una explicación a esa pregunta.

El Shiatsu y otras Terapias Orientales se basan en el concepto del Ki, o Qi, que se considera el medio que tiene el cuerpo para auto-regularse. Shizuto Masunaga desarrolló su sistema de Shiatsu Zen incluyendo la idea de que los síntomas son una expresión de la lucha del cuerpo para compensar un área de éste que no está integrada en el conjunto del organismo. La parte que no está activa y energizada se llama *Kyo* mientras que la parte en la que se incide para compensar el *Kyo* se llama *Jitsu*. Pienso que esta es una de las características especiales del Shiatsu, que se focaliza en partes del cuerpo que no están integradas más que en intentar aliviar los síntomas. Es similar al punto de vista de la psicoterapia, que ve el comportamiento neurótico como un mecanismo para hacer frente a unos sentimientos que están alejados de la consciencia.

El paradigma de la psicoterapia es ayudar al cliente a

reconocer sus sentimientos inconscientes, facilitando que esas zonas *Kyo* se integren en uno mismo. Los clientes deben hacerlo por sí mismos (con la ayuda del terapeuta) porque tienen que resistirse a enfrentarse a esas zonas dolorosas. La psicoterapia no trata sobre rescatar al cliente del dolor, sino a ayudarlo a ser consciente de él, enfrentarlo e integrarlo. Sin embargo, los profesionales de Shiatsu a menudo dicen que diagnostican el *Kyo* y los meridianos *Jitsu* y que tratan su desequilibrio energético. Este lenguaje médico implica que es el profesional, no el cliente, quien tiene la responsabilidad de descubrir y resolver la dolencia. El proceso es misterioso para el cliente, que es relativamente pasivo en la terapia.

En dolencias agudas, donde una parte del cuerpo temporalmente se aísla y se protege mientras se cura, esta forma de terapia parece no funcionar. El área aislada puede permanecer desconectada después que el trauma se ha curado, causando que otras partes del cuerpo sean sometidas a un esfuerzo debido a que la necesidad de protección ha desaparecido. En estos casos y en otras situaciones donde el cliente no hace una aportación emocional para mantener el *Kyo* oculto, los clientes pasivos de Shiatsu podrían ayudar con eficacia a reconectar la zona *Kyo* y relajar el estresado *Jitsu*.

Pero en largas y asentadas afecciones las zonas *Kyo* tienen un papel diferente. Por ejemplo, en niños con parálisis cerebral, existen zonas del cuerpo que el cerebro no ha aprendido a usar. No me parece que el toque terapéutico por sí solo sea suficiente para enseñar al cerebro cómo mover esas áreas no desarrolladas. En una persona que ha sufrido un trauma emocional en la infancia, parte del cuerpo puede haber quedado congelada porque el contacto provocaría dolor. En este caso la persona tiene una resistencia activa a contactar el *Kyo*. La manipulación y el toque no son normalmente suficientes para avivar estas áreas enterradas.

En situaciones como estas, el estado disfuncional de la persona se siente como si fuera el propio ser. Por lo que intentar cambiar ese estado podría simplemente agrandar el sentimiento de que hay algo mal en el interior y puede incluso aumentar la resistencia a cambiar.

### Apreciando el Jitsu

En 1981 empecé a trabajar con Lizzie, una niña de ocho años con parálisis cerebral, que me enseñó una importante lección sobre cómo trabajar de esta forma. Ocurrió cuando estaba asistiendo a un psicoterapeuta que la estaba ayudando a andar usando una férula ortopédica. Lizzie lo odiaba. Poner sus pies en el suelo era ya bastante duro, moverlos de la forma adecuada para andar parecía imposible.

Cada vez que ella se movía, su cuerpo se giraba en una espiral que atrajo mi interés, así que le sugerí alegremente que dejara de intentar andar, se quitara la férula y desde una posición de sentado intentara girar en círculo. De repente, empezó a girar por la habitación como un tapón, chillando con alegría. El movimiento era caótico pero lleno de energía. A veces el ímpetu del movimiento la hacía caer sobre sus piernas. Después de unos minutos volvía a descansar con una gran sonrisa y, cuando el psicoterapeuta sugirió que continuara con la clase para aprender a andar, recomenzó la difícil tarea con entusiasmo y determinación.

Esto no es una historia milagrosa, para ella siguió siendo difícil, pero encontró la actitud. Lizzie me enseñó a mirar primero dónde se plasma la energía de una persona antes de trabajar en zonas que están des-energizadas. La energía interior te hace sentir bien y te genera un sentimiento de vida. Si se empieza por ahí, se da el mensaje de que PUEDES hacer algo bien, que los sentimientos positivos son posibles. Desde ahí es más fácil reunir el coraje para entrar en zonas más difíciles.

Lizzie me ayudo a ver que para un cliente las zonas Kyo pueden parecer un lugar de incompetencia y vergüenza. El cliente tiene una resistencia natural a habitar esa zona. En vez de eso, si empiezas trabajando un lugar que ya está vivo y energizado, eso les potencia y les da confianza para ir contigo a las partes problemáticas.

## Kyo y Jitsu en el Movimiento Shiatsu

En los libros de Shiatsu Zen, la palabra Kyo se traduce como “energía agotada” y Jitsu como “energía sobrante”. Sin embargo, el ideograma Chino (o Kanji) le da un significado más profundo a las palabras. El carácter para Kyo es:

La parte superior representa un tigre mientras que la inferior:

Representa un funeral en un montículo con dos banderas en él. Así el ideograma genera una imagen de energía poderosa oculta y sepultada.

El ideograma moderno para Jitsu en japonés es:

Sin embargo, la representación original en Chino<sup>4</sup> es:

Esto significa literalmente “una casa llena de dinero”, pero en el contexto de la cultura China, que veía una casa familiar como símbolo de estatus, significaría: “Lo mismo en la superficie que bajo ella”. De hecho Jitsu significa “verdad” en Japonés.

Encuentro útiles estas re-traducciones porque, en vez de ver el Kyo como algo vacío que necesita el respaldo del profesional, uno puede verlo como la energía oculta que el cliente necesita sacar a la superficie.

En vez de ver Jitsu como “energía sobrante” que se tiene que dispersar, uno lo puede ver como un recurso accesible para ser usado en el camino hacia el Kyo. Los giros de Lizzie eran una expresión de su Jitsu, y personificándolo despertó su espíritu, cuya fortaleza pudo usar en la tarea más difícil que es andar.

El principio que aprendí de ella fue que, en enfermedades profundas, puede ser más efectivo empezar por el Jitsu y usar la terapia manual y el movimiento para ayudar al cliente a ser consciente del Kyo. Ya no va a sentirse una víctima de una parte inaccesible de ellos mismos que necesitan tratamiento de un experto terapeuta. En vez de eso, va a usar sus propios recursos en el camino hacia el inframundo y traer la energía oculta hacia la superficie.

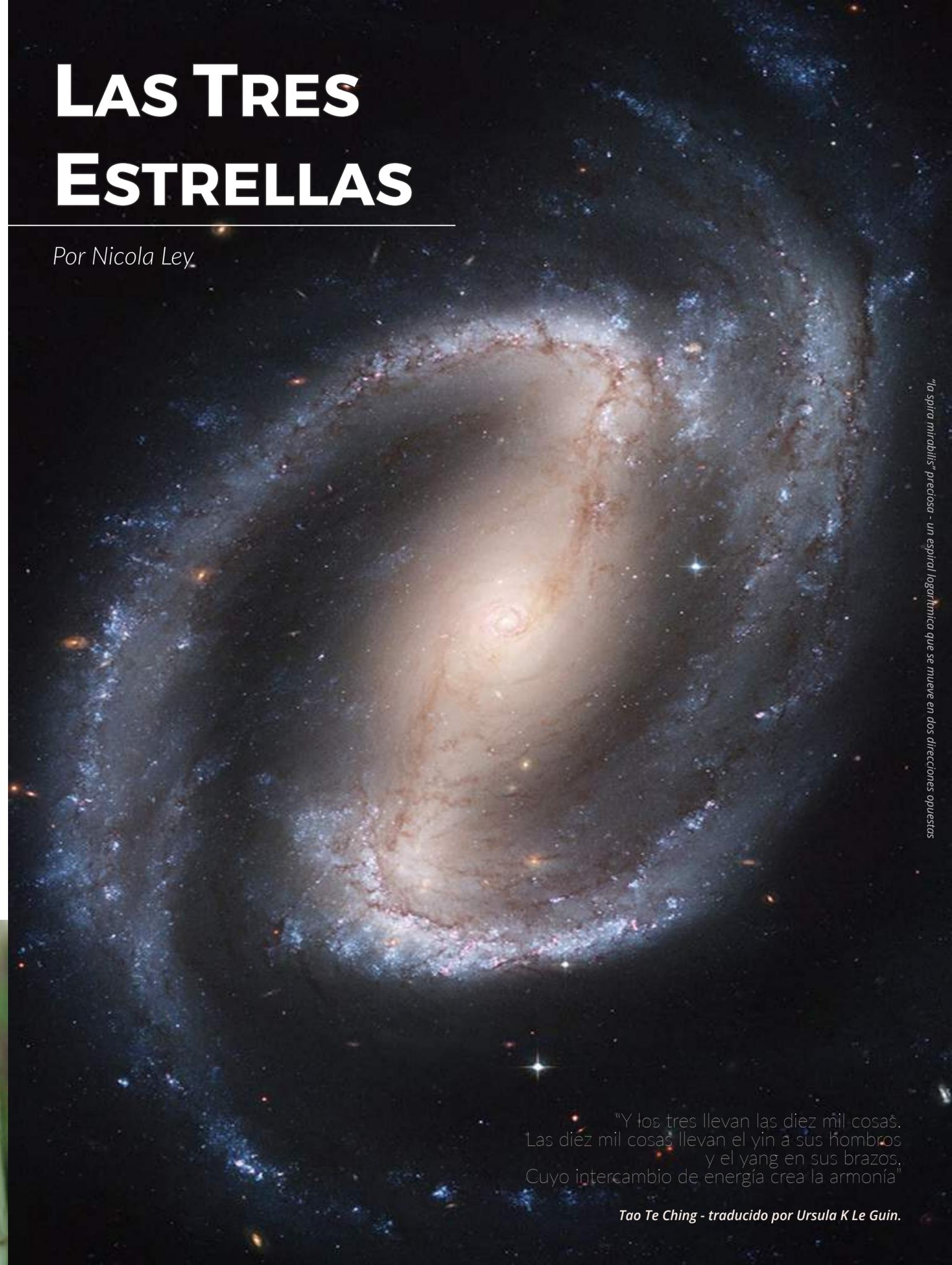
Texto por: Bill Palmer  
Traducción: Iván de la Fuente

## BIBLIOGRAFÍA:

1. Is Energy the same as Qi? - Bill Palmer. Shiatsu Society Journal 2008 and <http://www.seed.org/printable/Energy and Qi.pdf>
2. Science and Energy Medicine - <http://www.seed.org/blogs/science> - Bill Palmer
3. Zen Shiatsu - Shizuto Masunaga.
4. Chinese Characters - Dr L Wiegner S.J - Dover Language Books

# LAS TRES ESTRELLAS

Por Nicola Ley



“la spira mirabilis” preciosa - un espiral logarítmica que se mueve en dos direcciones opuestas

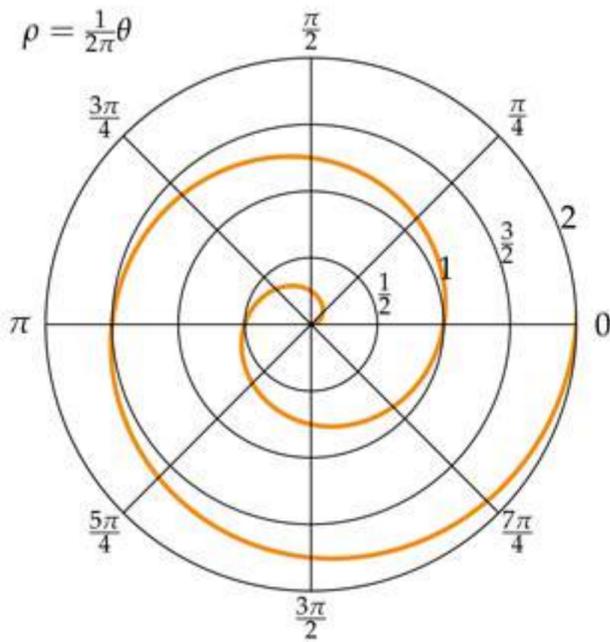
“Y los tres llevan las diez mil cosas.  
Las diez mil cosas llevan el yin a sus hombros  
y el yang en sus brazos,  
Cuyo intercambio de energía crea la armonía”

Tao Te Ching - traducido por Ursula K Le Guin.

Fue una coincidencia muy agradable leer el artículo de Liz Welch en el último boletín del Shiatsu Society (número 134, verano de 2015) ya que estoy explorando últimamente algo parecido: los tres Dan Tian. Se aplican muchos otros nombres a lo mismo, por ejemplo Tan Dien, sin embargo el que más me gusta es el de las Tres Estrellas. Expresa la calidad de algo inmenso y lleno de energía que sin embargo se percibe como una minúscula luz.

Llevo explorando estos centros energéticos más profundamente desde que empecé a enseñar en la formación de formadores de Chi Kung del Shiatsu College. También tienen relación con el trabajo que desarrollaba Pauline Sasaki en los últimos años, que trabajaba con los chacras en “el cuerpo de luz”. Sin embargo es mucho más fácil trabajar con tres centros en vez de siete chacras y los Dan Tian forman parte de la versión de la anatomía energética de la Medicina China.

Son una parte realmente fundamental de la anatomía energética y se forman desde dentro y por los canales centrales, (cualquiera que me haya visto dar clase sabrá que ahora es el momento que me lanzo a hacer gestos enormes de espirales con los brazos). Los canales centrales son ríos de energía entre la Tierra y el Cielo, y cada vez que se encuentran, forman un vórtice de energía - que se representa con las ilustraciones de espirales matemáticas que vemos aquí en la imagen:



Así que estos vórtices de energía se van creando por todo el recorrido de los canales centrales y algunos se fijan más que otros en la anatomía energética. El Corazón probablemente es el centro energético más estable, quizá porque se refleja el flujo de la sangre en el flujo de la energía. Mientras la MTC utiliza estos tres centros energéticos, y en muchos sistemas de yoga se usa siete, la realidad es que en

la interacción continua de los meridianos centrales se van creando diferentes vórtices de energía igual que un río crea remolinos en sus corrientes.

Los tres Dan Tian están en movimiento continuo. A diferencia de la materia, la naturaleza de la energía es de movimiento constante, amorfo y cambiante sin parar. No es sorprendente entonces que los centros energéticos sean migratorios. Un experimento mental rápido lo demuestra:

[Imagínate en casa y tu persona preferida está a punto de hacer una visita. ¿Cómo sientes el centro del Corazón? Toma un segundo para imaginártelo. Suena el timbre - pegas un salto para ir y abrir la puerta. Toma un segundo para imaginártelo. ¿Cómo está el centro del Corazón. Abres la puerta para encontrarte con alguien que viene a leer los contadores ¿o no? ¿Cómo está el centro del Corazón ahora?](#)

La mayoría de nosotros habrá experimentado sensaciones muy distintas a lo largo de este ejercicio. ¿Cuánto duró el ejercicio? Y podemos cambiar nuestros centros energéticos mucho más rápido que eso.

El significado original de Dan Tian era campo de cinabrio. Cinabrio es un cristal rojo precioso, sulfuro de mercurio (HgS), tan valioso como el cristal o como el pigmento para teñir a los objetos lacados chinos. La palabra “cinabrio” fue usada también para la resina roja de un incienso caro y cotizado, que hoy día se vende como “Sangre de Dragón” proveniente de varias fuentes, de plantas pequeñas o de la resina del Árbol de Dragón. El cinabrio es entonces tanto un cristal, un incienso precioso o un pigmento especial. “Campo” se entiende a veces, como el lugar donde se enterraba un tesoro. Campo de cinabrio ha desarrollado el significado entonces de una “casa de tesoros” donde guardamos nuestros tres tesoros más grandes - el Jing, el Qi y el Shen.

Los Dan Tian también tienen localizaciones exactas y he preguntado a mucha gente sobre ellos: El Manual de Acupuntura de Peter Deadman documenta varios puntos conectados con el Dan Tian. Me contó que su punto de vista es, que los puntos dan acceso a los centros energéticos, pero que los centros pueden cambiar y se localicen donde la persona los encuentre. Carola Beresford - Cooke los describe de manera más poética como “portales para entrar en otra dimensión, más allá del espacio y el tiempo”. Daverick Leggett nos cuenta cómo encontró un Dan Tian buscando un “lugar dulce” en la energía - donde la energía se abre como una flor en un espacio parecido a una catedral, manteniéndose a la vez dentro de ese lugar dulce.

En nuestra práctica de Shiatsu es importante que mantenemos nuestros tres centros alineados. Al salir el Shiatsu de Japón enfocamos únicamente en el Hara, pero Pauline Sasaki introdujo al Shiatsu la importancia de tener la columna alineada ya en los años 80 y hoy día también trabajamos con nuestra alineación. También es importante que nuestros clientes tengan los tres centros alineados y en armonía, que quiere decir “afinados” entre sí - esto es la base en mucho del trabajo que realizo en el Shiatsu con el Cuerpo de Luz. En el trabajo de la última parte de su vida, Pauline

Sasaki desarrolló técnicas para trabajar en todos los niveles de la anatomía energética, utilizando los meridianos según llegan a cada nivel. Adentran al cuerpo físico, llegando a afectar cada molécula de nuestro ser y además alcanzan afuera a nuestro espíritu así afectando al Shen. Conectan al Dan Tian para hacer eso.

*Los Dan Tian son “portales para entrar en otra dimensión, más allá del espacio y el tiempo”*

**El Dan Tian Inferior** se localiza tradicionalmente en el Hara, a tres dedos detrás del ombligo o a tres dedos debajo y detrás del ombligo. La discrepancia es interesante - se emplea a menudo la localización inferior en prácticas más internas como pueden ser la meditación o la sanación, mientras que las prácticas marciales habitualmente prefieren el desarrollo de los centros superiores. Se refieren

a veces al Dan Tian inferior como el centro de la gravedad en el cuerpo - a mí me gusta llamarle “el templo del cuerpo físico”.

El Jing se relaciona con el cuerpo físico y el Dan Tian inferior. El Jing es la materia, la base material del cuerpo y de los aspectos de su movimiento, tal como el latido del corazón y la respiración. Todos los meridianos se relacionan con una estructura física además de sus funciones. Por ejemplo, el meridiano del Pulmón, conecta a los pulmones físicos y a la piel a la vez que conecta con la función de la respiración - el intercambio alucinante entre nosotros y el oxígeno de nuestro maravilloso planeta de verde y azul. Esto es un intercambio energético pero conectado profundamente al cuerpo físico.

**El Dan Tian Medio** se localiza normalmente en el corazón, por detrás de VC17 aproximadamente, dentro del mismo corazón. Este es el centro del cuerpo de Chi, el cuerpo energético y el cuerpo emocional, “el templo de amor y pasión”.

“El cuerpo emocional” y el “cuerpo de Chi” se conectan ínti-

## Los cinco elementos y las tres estrellas

| ELEMENTO | HARA<br><i>Primera Estrella</i><br><i>Templo del cuerpo</i>                         | CORAZÓN<br><i>Segunda Estrella</i><br><i>Templo del Amor y de la Compasión</i>                       | CABEZA<br><i>Tercera Estrella</i><br><i>Templo de la Mente y el Espíritu</i>   |
|----------|---|--|--|
| Tierra   | Buena alimentación<br>Ejercicio y movimiento  | Recibir afecto y conexión<br>Ofreciendo afecto, amor y abrazos                                       | Tener un sistema de creencias espirituales y comprensión espiritual  |
| Metal    | Alimentos picantes, hierbas aromáticas, vahos de vapor<br>Ejercicios de respiración | Conocer y amar a nuestros tesoros más grandes...<br>...y poder soltarles para que estén en el mundo  | Comprender nuestra propia mortalidad<br>Estar al aire libre  |
| Agua     | Alimentos salados y tonificantes.<br>Sopa de pescado y pollo                        | Seguir el deseo de nuestro corazón con valor<br>Estar en conexión con los ancestros y con la familia | Saber que nuestra voluntad y el destino están alineados.<br>Amar al agua, los ríos, los lagos y el mar, ¡incluso la lluvia!    |
| Madera   | Los alimentos ácidos y ayunos ocasionales   | Seguir nuestra creatividad<br>Equilibrar la rabia, el control y la pasividad                         | Conectar con una fuerza que existe más allá que nuestra propia vida<br>Conectar con los arboles, las plantas y a la naturaleza |
| Fuego    | Comer en comunidad, disfrutar de la comida<br>La consciencia y la meditación        | Comer en comunidad, disfrutar de la comida<br>La consciencia y la meditación                         | Equilibrar el espíritu, el corazón y el cuerpo<br>Ceremonia en la comunidad, en la tierra<br>Sentarse al lado de la hoguera    |

mamente y los dos están en cambio constante. Los meridianos conectan también con las distintas emociones dentro del cuerpo energético, y su forma íntegra se describe como el "cuerpo etéreo". Pauline Sasaki empleaba el nombre de "cuerpo etéreo" para este aspecto de la anatomía energética que se centra en el Corazón.

Damos las gracias a Professor Worsley por haber traído a occidente estas conexiones tan detalladas entre los meridianos y las emociones, de la teoría de los Cinco Elementos. Continuando con mi ejemplo del Pulmón: la pena es la emoción que se relaciona con el Pulmón. Esta es más compleja que una tristeza sobrecogedora, se conecta con la capacidad del Metal de valorar. El carácter chino para Metal es igual que el que se usa para oro: que sugiere su cualidad de "valor", así cuando continúan su viaje cosas o personas que valoramos, sentimos tristeza.

**El Dan Tian Superior** se localiza por encima del paladar y detrás de las cejas. Es el "templo de la Mente y Espíritu", donde espíritu y mente se encuentran. Es el centro de nuestro cuerpo energético entero, incluyendo pensamientos y creencias. Pauline lo llamaba el "cuerpo astral" y utilizaba el término para referirse a nuestra energía en su totalidad, incluyendo nuestro "ser multidimensional" (ej. Esta parte de nosotros que puede conectar con los seres queridos que se encuentran lejos).

El tercer Dan Tian se conecta entonces con el Shen. Liz Welch explicó que éste no es el Shen del Corazón sino el "Shen grande", que es la suma de los cinco Shen - Pulmón, Bazo, Corazón, Hígado y Riñón. Los meridianos también funcionan en este nivel y nuestras creencias pueden afectar las cualidades distintas del Shen. Aprovecho de nuevo mi meridiano ejemplar, el Shen del Pulmón (el Po), conecta al conocimiento que tenemos de la mortalidad y como nos llega a afectar.

Se publicó un artículo en un ejemplar reciente del New Scientist (Nuevo Científico) sobre las creencias. Indica los fuentes de nuestras creencias. No propone ninguna clase de creencia por encima de otra, sino que los adultos sanos han desarrollado sus creencias en cinco áreas:

**1. Religiosidad tradicional** - que puede ser tener o no una religión, o ser ecléctico (nota de traductora; se refiere a la tendencia de recoger rituales y/o creencias de varias religiones para soportar una creencia espiritual). Sin embargo saber nuestra postura es sana.

**2. Espiritualidad subjetiva** - saber si creemos en los espíritus, la astrología y otros fenómenos paranormales.

**3. Auto interés absoluto** - sabiendo cual es nuestra postura con referencia al hedonismo. ¿Hasta qué punto lo merecemos?

**4. Racionalismo comunal** - la creencia en la importancia de las instituciones comunes como ayuntamientos, hospitales y colegios.

**5. La aversión a la desigualdad** - el nivel de tolerancia hacia



Los tres calderos

la desigualdad en la sociedad. ¿Todos y todas somos iguales o algunos (por su talento, nacimiento o riqueza) son más iguales?

Y con esto llego a la parte final de este artículo: ¿cómo mantenemos el equilibrio entre los Tres Dan Tian; el Jin, el Chi y el Shen; el cuerpo, el corazón y la mente?

Encontré una conferencia llamada "The Six Pillars of Healing" (los Seis Pilares de Sanación) por la herborista Darcey Blue. Preguntó estas seis preguntas que vienen a continuación. No reveló su origen, pero yo veo una relación directa con los aspectos del Yin y del Yang de los tres Dan Tian:

- ¿Cómo alimentas a tu cuerpo?
- ¿Cómo mueves a tu cuerpo?
- ¿Qué te produce alegría?
- ¿Cómo conectas con tu tribu?
- ¿Cómo nutres a tu espíritu?
- ¿Cómo conectas con la naturaleza?

Todos tenemos que alimentar y mover a nuestro cuerpo y encontrar el equilibrio entre los caprichos y una dieta sana, una práctica de movimiento buena y una obsesiva. Tenemos que encontrar maneras para seguir a nuestro corazón y no sólo los "deberes" en la vida, y encontrar amigos/amigas y familiares compasivos que constituyan nuestra tribu. Necesitamos encontrar nuestra propia satisfacción

espiritual y nuestra relación con la Madre Naturaleza.

He estado reflexionando sobre cómo estos aspectos de nuestro ser se relacionan con los Cinco Elementos y he empezado a hacer una tabla (*página anterior*). Es una adaptación a mi tabla sobre los niveles de vibración (boletín de APSE Verano - Otoño 2004 n°17) y está "en construcción" así que cualquier comentario sería bien recibido!

Me gustaría comentar sobre la importancia de las Tres Estrellas para nuestra propia salud - sobre encontrar equilibrio entre nuestros tres centros. Podemos hacerlo en el marco de nuestra propia práctica encontrando nuestra alineación física. De pie en Wu Chi, la postura neutral de Chi Kung, es un lugar inicial muy bueno. Comprobar los centros - qué brillan e iluminan profundo en el cuerpo. Recordar que pueden desplazarse hacia delante del cuerpo, o en cualquier dirección, por razones varias, como es al intentar que os vean o al intentar ayudar.

-Comprueba que estén conectados a través de los canales centrales.

-Respira desde el Dan Tian inferior hasta el medio y luego el superior y volver hacia abajo es una manera fácil de conseguir esto.

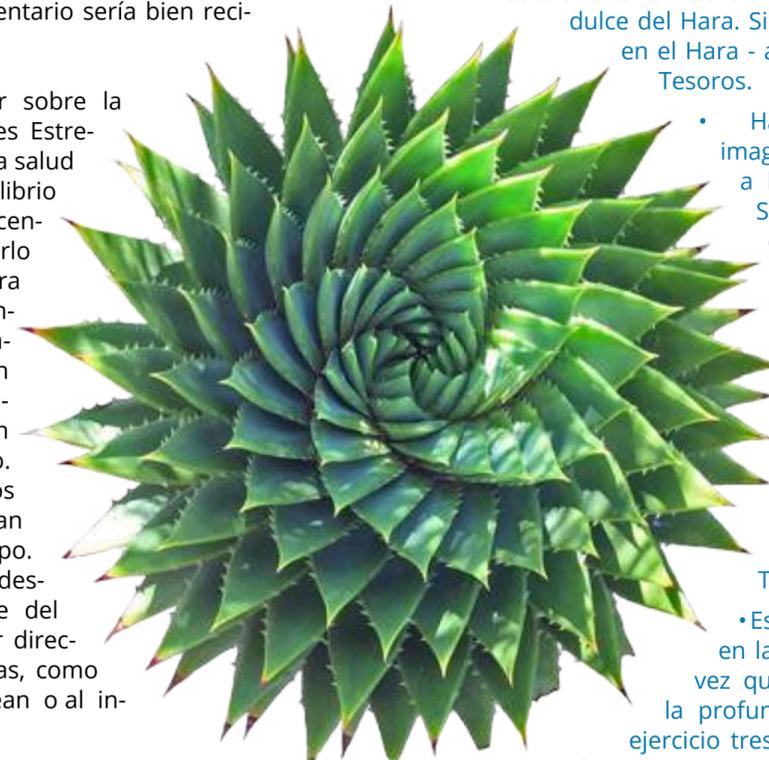
-Observa cómo es en tu caso: ¿la energía va hacia delante o hacia detrás? O incluso ¿hacia la izquierda o la derecha?

-Busca las Estrellas en ti, profundo - y si no las encuentras, colocarlas en su ubicación clásica y observa que sucede.

A continuación hay un ejercicio precioso de Chi Kung que aprendí con Catherine Burnett en nuestra formación de for-

madores en Chi Kung:

- Ponte en una postura cómoda, con todos los centros en alineación, hara, corazón y cabeza.
- Haciendo un círculo con los brazos imagina que recoges Chi y lo llevas a lo más profundo del Hara - tu Estrella inferior. Señala con los dedos hacia el punto dulce del Hara. Sin tocar el cuerpo. Acoge el Chi en el Hara - almacenando Chi en tu Casa de Tesoros.



- Haz un círculo con los brazos e imagina que recoges Chi y lo llevas a lo más profundo del corazón. Señala con los dedos hacia el corazón. Sin tocar el cuerpo. Acoge el Chi en el corazón - almacenando Chi en tu Casa de Tesoros.

- Haz un círculo con los brazos e imagina que recoges Chi en lo más profundo de la cabeza. Señala con los dedos a la frente. Sin tocar al cuerpo. Acoge el Chi en tu mente - almacenando Chi en tu Casa de Tesoros.

- Estira los brazos hacia arriba en la postura del Buda que ríe, a la vez que alineas las Tres Estrellas en la profundidad del cuerpo. Hacer este ejercicio tres veces - un número Yang muy bueno.

Estos tres centros son fundamentales para mí en mi práctica de Chi Kung. No me sorprende que también hay un sistema que utiliza los tres calderos del vientre, del corazón y de la cabeza de la misma manera en la medicina antigua Celta, para alinear el cuerpo físico con el centro del cuerpo energético. Este inmenso remolino de energía que ha formado el ser humano, centra en estas tres "casas de tesoro", da igual el sistema energética que empleas. ¡ Os exhorto a todos y a todas a jugar con las Tres Estrellas y a disfrutar de la armonía y equilibrio que surge a continuación!

Texto por: Nicola Ley  
Traducción: Gill Hall

#### Referencias:

[maciociaonline.com.es](http://maciociaonline.com.es)

[blueturtlebotanicals.blogspot.com](http://blueturtlebotanicals.blogspot.com)

New Scientist del 4 de abril 2015 - informe especial sobre las creencias.

#### Notas:

En vez de imaginarme a mí con los brazos en el aire moviéndose en dos direcciones, echa un vistazo a esto:

[angelfire.com/rnb/pp0/pseudo.html](http://angelfire.com/rnb/pp0/pseudo.html)

[alliancesforhumanity.com/matter/matter.htm](http://alliancesforhumanity.com/matter/matter.htm)

# SHIATSU EN OTROS PAÍSES: AUSTRIA

Por Claire Ingrid Suanzes



Desde los años 90 el shiatsu se ha ido extendiendo por toda Europa con ritmos y evoluciones diferentes. Vamos a ir conociendo cuál es la situación actual del shiatsu en otros países cercanos, cómo se ha desarrollado la profesión y que nos cuentan los profesionales. En esta edición de primavera hablamos de Austria.

Actualmente en Austria hay 17 escuelas de shiatsu asociadas al ÖDS (Asociación austriaca de Profesionales de Shiatsu), 158 alumnos y 811 profesionales dados de alta.

Desde sus inicios en los años 90 la profesión de shiatsu se ha extendido por este país de 8 millones y medio de habitantes.

## Camino del shiatsu en Austria

- En 1992 el Ministerio de Economía y Finanzas austríaco califica al shiatsu como una profesión libre de coaching.
- En 1993 se crea la Asociación Austriaca de Profesionales del Shiatsu (ÖDS).
- En 1994 las asociaciones de shiatsu existentes en Alemania, Austria, Gran Bretaña, Italia y Suiza crean la FES (European Shiatsu Federation).
- En 1997 la Unión Europea redacta un informe para reconocer las medicinas no convencionales, y los tratamientos alternativos como el shiatsu.
- En 1998 la Asociación de Shiatsu Austriaca acuerda que la formación de shiatsu tiene una duración de tres años con un mínimo 600 horas lectivas. En diciembre de ese año, el Ministerio de Economía y Finanzas reconoce el shiatsu como un tipo de masaje, perteneciendo al Gremio Austríaco de Masajistas, siendo una profesión libre.
- En 1999 se puede practicar la profesión de shiatsu. El ministerio dice que se puede declarar dentro del apartado de psicólogo, coach o masajista.
- Entre el 2000 y 2001 aparecen nuevas escuelas.
- En 2002 el shiatsu es declarado profesión libre de masajista.
- El Gremio Federal Austríaco de podología, estética y masaje aprueba que en los exámenes del gremio puedan participar profesores de shiatsu como miembros del jurado de exámenes si el alumno desea hacer exámenes de shiatsu dentro del gremio.
- Se aprueban los "Días del Shiatsu".
- En 2005 el shiatsu es cada vez más conocido en los estados federales austríacos. La FES participa a la formación de EFCAM.
- En 2007 el ÖDS apoya los días de shiatsu con posters, tarjetas, camisetas, sesiones de prueba y actividades benéficas. Hay un apartado en la web para los "Días de Shiatsu".
- En 2008 se ofrece la posibilidad de un seguro de responsabilidad civil.
- Aparecen los grupos regionales: los practicantes y estudiantes expresan el deseo y necesidad de organizar regularmente encuentros para intercambiar información y realizar eventos, a parte de la reunión anual de la asamblea. En la web de la asociación hay un apartado para estos grupos.
- Presentación del estudio de Leeds: "The potential of complementary and alternative medicine in promoting well-being and critical health literacy: a prospective, observational study of shiatsu" de Andrew F. Long.
- Durante la presentación del estudio se realizan talleres, una rueda de prensa y mesas redondas. Participa Seamus Conolly.
- En 2010 se acuerdan las bases para la formación continua obligatoria.
- Se acuerdan las bases para diferenciar entre los profesores de shiatsu y los profesores de shiatsu senior.
- En 2011 la cuota de socio asciende a 90 euros, la de jubilados y bajas por maternidad a 65 euros.
- En 2013 se celebran los 20 años de la asociación.
- Eduard Tripp publica un folleto informativo sobre la situación profesional y legal. Se puede descargar de la web.
- La asociación y los profesionales de shiatsu pueden cooperar con la seguridad social de la Cámara de Economía de las Profesiones Libres dentro del programa de medicina preventiva "En forma para mayor rendimiento".

### Conversación con Anneliese Haidinger, profesional de shiatsu en Austria:

**P: Si leemos detenidamente la página web de la asociación austríaca de shiatsu, tenemos la impresión de que el shiatsu está muy extendido en Austria ¿es así? ¿Se puede decir que es una profesión reconocida?**

Anneliese: Yo diría que sí, el shiatsu está reconocido como cualquier otra profesión. Si lo comparamos con fisioterapia u osteopatía, hay una gran demanda de shiatsu, su uso es muy amplio.

**P: ¿Tiene el mismo rango que la fisioterapia o la osteopatía?**

Anneliese: Si

**P: He visto que las sesiones de shiatsu en Austria cuestan entre 40 y 90 euros.**

Anneliese: Sí, eso se debe a nuestro sistema de impuestos. En Austria si ganas menos de 30.000 euros al año estás libre de IVA y de IRPF. En mi caso tengo que pagar los dos impuestos, es decir a cada sesión tengo que añadir un 20% de IRPF y un 50% de IVA. Tengo que calcular un precio más alto, ya que supero los 30.000 al año. Mi tarifa son 70 euros y recibo unos 25 clientes a la semana.

**P: Según vuestra página web hay más profesionales de shiatsu que alumnos ¿Hay demanda para formarse como profesional de shiatsu?**

En Austria, una sesión de shiatsu cuesta entre 40€ y 90€

Anneliese: Desde hace 10 años todo ha cambiado, sobre todo desde la crisis económica. Hace 5 o 7 años todas las escuelas sufrieron fuertes descensos en el número de alumnos. En estos últimos años se han ido recuperando casi todas las escuelas. Sin embargo sí que hay demanda de profesionales de shiatsu. Para muchas personas es como un segundo pilar junto a su profesión estable. Es muy corriente que después de la formación de 3 o 4 años la gente tenga unos 5 clientes a la semana, poco a poco pasan a 10, con suerte a 25 y dejan la antigua profesión.

**P: Hay entonces bastante profesionales que viven del shiatsu, en España no es tan fácil.**

Anneliese: Sí, en Austria hay bastante gente que vive del shiatsu. Diría que la media debe ganar unos 2000 euros al mes. Reconozco que no es fácil, la mayoría tiene la consulta en su propia casa para ahorrar gastos.

**P: ¿Cómo valoras el trabajo de vuestra asociación? La página**

**web es muy explicativa y clara.**

Anneliese: Hay muchas opiniones sobre la utilidad de la asociación, depende desde qué punto de vista se la mire. Nuestra asociación es una asociación dirigida a "evitar problemas". Se tiene la estrategia de aplicar algo, que se supone que por ley se nos va a exigir en el futuro. Lo que al final nos exige la ley es menos complicado. Por ejemplo, ahora tenemos una formación en patología, ya que la asociación argumentaba que como profesionales de la salud necesitábamos una buena base en patología. Y lo hemos hecho antes de que el Gremio de Masajistas nos lo exija. La asociación se encarga de planificar la formación de tal manera que no nos la planifiquen o no nos obliguen a planificarla como quieren las instituciones. En este sentido, la asociación hace muy buen trabajo y es útil. A veces introducimos exigencias que al final no nos las imponen, pero las tenemos de todas formas.

**P: ¿Dependéis del Ministerio de Sanidad?**

Anneliese: No, pertenecemos al Gremio de Podología y Masaje. Los gremios en Austria son instituciones muy antiguas, que no dependen de los ministerios. Existen otros gremios, como el de los carpinteros, cerrajeros, etc. No pertenecemos a las profesiones de la salud, no de momento. Eso nos da gran libertad. El gremio pertenece a la Cámara de Economía. Desde hace años tenemos la discusión si queremos ser una profesión sanitaria o no. Eso nos obligaría a trabajar con médicos, lo que supondría una formación adicional en medicina. La Cámara de Economía no depende del ministerio.

Los gremios en Austria son instituciones muy antiguas

**P: ¿Trabajáis también en hospitales y clínicas?**

Anneliese: Bueno, hay compañeros que trabajan en clínicas psiquiátricas, centros de rehabilitación, etc. Pero desde el voluntariado. Puede ser que se oferte en algunas clínicas, no lo se. Lo que tiene mucho éxito y está muy extendido es el shiatsu en las empresas. Casi todas las empresas ofrecen un servicio de shiatsu a sus empleados. Las sesiones son cortas, de media hora, pero es la dirección de la empresa quien paga.

**P: ¿Y el seguro?**

Anneliese: La seguridad social básica no lo cubre, pero sí si tienes un suplemento.

**P: Desde que terminaste la formación a principios de los 90 ¿cómo ha evolucionado el shiatsu?**

Anneliese: La formación que tuve fue amplia y buena, pero desde entonces han cambiado muchas cosas. Hay tantos estilos como escuelas, en realidad no hay una dirección común, las escuelas no se mezclan. Existen pequeñas

asociaciones regionales que son muy activas y se mantienen informadas de lo que hay.



**P: ¿Cómo son las reuniones de la Asamblea?**

Anneliese: Desde hace 10 años insisto en que hablemos de lo que hace la FES y de lo que sucede en Europa, ahora sí que lo hacemos. Hasta hace poco sólo se reunía la Junta directiva y algunas escuelas. Eran solo temas administrativos. Ahora pueden asistir todos los profesionales y alumnos, ofrecemos talleres y hay intercambios. Eso ha ayudado mucho a sentir que somos una comunidad viva.

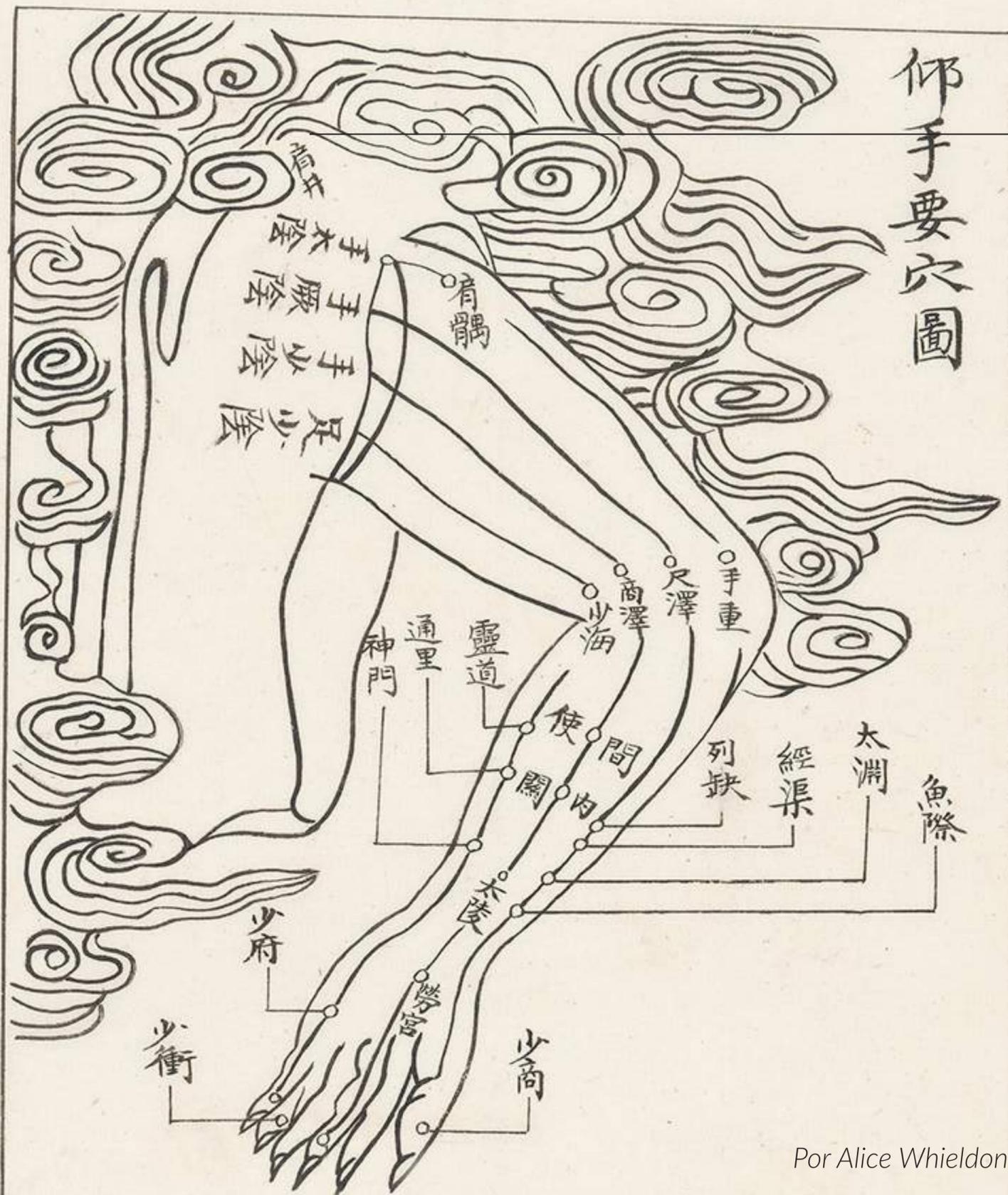
Anneliese Haidinger es licenciada en filología japonesa, trabaja como profesional de shiatsu al 100% desde 1991. En el año 1994 abrió una escuela de shiatsu en Viena, Kiatsu. Se formó con Thomas Nelissen, y continuó su formación con Tetsuro Saito, Kazunori Sasaki, Akinobu Kishi y Kyoko Kishi durante muchos años. Casada desde 1991 con el periodista austríaco Robert Haidinger, tiene 2 hijos y viaja regularmente por todos los continentes, principalmente en Asia. En uno de sus últimos viajes, tuvo un accidente de coche en Zimbabue. Se le rompieron ambas piernas por dos partes. Estuvo hospitalizada dos meses, desde hace un mes empieza a caminar un poco.

**P: ¿Recibes shiatsu desde el accidente?**

Anneliese: Al principio no quería que me tocasen, pero desde hace dos meses recibo dos sesiones por semana de alumnas mías que ya han terminado la formación. La pierna que recibe shiatsu ha recuperado las conexiones nerviosas, puedo mover los dedos. Los dolores de cabeza han desaparecido con el shiatsu. Recibo sesiones de fisioterapia, pero no tiene nada que ver. Puedo sentir como el shiatsu moviliza meridianos y nervios, un sistema. Nunca he sentido de manera tan intensa el shiatsu. Para mí es una experiencia muy intensa, me ayuda a unir cuerpo y mente.

**P: Gracias Anneliese.**

Texto por: Claire Ingrid Suanzes



Por Alice Whieldon

# EL SHIATSU Y EL MITO DE LOS MERIDIANOS

Alice Whieldon, Profesora Miembro de la Shiatsu Society (Teacher Membership of the Shiatsu Society - MRSS(T)) [www.shiatusociety.org](http://www.shiatusociety.org)

Este artículo se inspira en mi trabajo con Kishi recogido en nuestro libro "Sei-ki: Vida en Resonancia, el Arte Secreto del Shiatsu", 2011, Singing Dragon. Kishi trabajó estrechamente con Masunaga durante 10 años antes de desarrollar su propio estilo. Mientras escribía el libro, revisó con interés aquellos años con su profesor, evocando su recuerdo y leyendo su trabajo, parte del cual había rescatado de la papelera después de la renuncia de Masunaga a continuar en la Escuela de Shiatsu de Japón en 1968. Estas no son sus palabras ni sus pensamientos pero muchas de nuestras conversaciones son la base de este artículo.

Los meridianos no fueron originalmente parte del shiatsu, en realidad fueron introducidos por el maestro Masunaga a lo largo de 10 años en lo que probó diferentes maneras de explicar su actividad para enseñar. No son mencionados en la formación oficial de shiatsu en Japón, que sigue el modelo original de Namikoshi. Definiendo el shiatsu como "el trabajo con los meridianos", me pregunto si lo estamos limitando y restringiéndolo a una forma que nunca fue pretendida para el desarrollo de la práctica como sucede actualmente.

El término shiatsu, se originó a comienzos del siglo XX, como un paraguas que abarcaba un abanico de terapias manuales y fue definido oficialmente en Japón durante los años 40 y 50. Este movimiento fue promovido por el gobierno provisional americano (1945-1952) que amenazaba con regular las terapias "tradicionales" de una forma que se entorpecía la aparición de nuevas terapias profesionales. Los precursores del shiatsu querían destacar su diferencia frente a otras técnicas, y en este marco se les concedió junto con otros grupos profesionales, un periodo de 8 años para avalar su eficacia de forma científica y obtener una denominación legal. Los académicos y profesionales del shiatsu que se unieron a este proyecto asumieron el reto como parte de un movimiento más amplio para revitalizar la cultura japonesa o la "Cultura del Ki". En este equipo estuvieron tanto Tokujiro Namikoshi, pionero en la práctica profesional del shiatsu, y Shizuto Masunaga, psicólogo clínico y también profesional de shiatsu.

Bajo las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Bienestar, acordaron una metodología científica y llevaron a cabo pruebas exhaustivas de los efectos producidos por el shiatsu. La investigación se llevó a cabo sobre el modelo médico basado en la evidencia. Este modelo patrón había sido adoptado oficialmente por el gobierno japonés de la medicina alemana a mediados del siglo XIX. Como respuesta a esta concienzuda recopilación, el shiatsu fue reconocido oficialmente y el informe oficial establecía la creación de Escuelas (Foundation) de Formación en Shiatsu en Japón, dando un empuje a la Edad Dorada que continuó hasta finales de los años 70.

Mientras que la acupuntura y la fitoterapia Kanpo nunca perdieron su estatus y podían estudiarse a un nivel académico, las terapias manuales, históricamente tercer elemento clave en la medicina japonesa, nunca

había formado parte de la formación universitaria, subsistiendo en los límites de la medicina junto con otras prácticas populares. Para establecer una demostración científica coherente, los investigadores hicieron un avance importante, intentando adaptar el shiatsu a la tradición de la Medicina Oriental enseñada en las universidades, objetivo conseguido por Masunaga cuando fue nombrado profesor en la Escuela de Investigación en Medicina Oriental (Escuela de Estudios en Medicina Oriental) en la Universidad de Kitazano en Tokio. Tristemente, murió poco después y su puesto no fue ocupado.

La regulación tuvo sus ventajas e inconvenientes: en el curso de la investigación se demostró que el modelo científico no era filosóficamente compatible dentro del modelo de salud en el que se basaba la medicina oriental. No iba a ser tan fácil como traducir el shiatsu a otro lenguaje similar. La descripción de salud occidental se basa en principios sobre el ser humano, la enfermedad y la salud en los que no encaja la medicina ni la filosofía oriental. Mientras que algunos profesionales estaban contentos por haber conseguido un estatus que les permitía trabajar sin trabas por parte de las autoridades, Masunaga comprendió que estos logros sólo suponían el inicio de una explicación del shiatsu fiel a la filosofía oriental y que servían para satisfacer las necesidades de la enseñanza formal.

Dada su formación en psicología, era natural que recurriese a esta disciplina inicialmente para explicar el shiatsu y tuvo su mérito. Este planteamiento de Masunaga facilitó el estudio de los analistas occidentales que estudiaron su trabajo posteriormente resultándoles familiar y accesible. Pero Masunaga señaló en seguida las limitaciones de estas aproximaciones y volvió a la medicina china que percibía como un potencial más amplio.

Merece la pena destacar que cuando los japoneses hablan sobre la medicina china no hablan exactamente de la medicina de china y no desde luego de la Medicina Tradicional China resultado del revisionismo Maoísta. En Japón tomaron prestadas muchas cosas de sus brillantes vecinos chinos entre los siglos VII y XVII. Pero lo que tomaron fue adaptado y remodelado a la sensibilidad japonesa. La medicina "china" que captó el interés de Masunaga durante una década fue interpretado a través de la óptica japonesa. Si un occidental acude a las fuentes chinas, no encontrará el trabajo que él hizo.

Además, los textos clásicos de medicina china no intentaron ser exhaustivos ni rígidos. Se escribieron como apoyo a la enseñanza, que era más importante y se desarrollaba bajo una supervisión cercana y personal. Mientras que Masunaga hizo una amplia investigación accediendo a las ilustraciones y textos antiguos, sus propios esquemas de los meridianos, con líneas gruesas y vagas o incluso imprecisas, enfatizan la fluidez y la incompletitud. Esto no fue fruto de un artista chapucero o de un estudiante mediocre. Las líneas no eran lo que importaba. Lo que realmente le importaba a Masunaga era la filosofía de los meridianos y no, como sería fácil suponer de forma más literal, plasmar con unas líneas una realidad completa. Los meridianos, de hecho, no tienen otro propósito ni realidad más allá del propio



contacto del profesional. Más aún, ningún mapa ni ilustración puede representar el momento presente del flujo del qi, con lo que siempre serán sólo una burda sugerencia y una impresión del pasado.

En su escuela de posgrado, el lokai, Masunaga no enseñaba los meridianos. Enseñaba a sentir o sesshin, principalmente. Su teoría y la conexión que hizo entre ésta y la práctica manual concreta eran complejas. Sólo unos pocos de sus discípulos lo entendieron, dado que requería una profunda comprensión de la filosofía clásica oriental así

como una gran destreza y experiencia en la práctica manual. Masunaga, que sí poseía ambas, fue una rara excepción.

Aunque en su propia época Masunaga fue una persona de una posición respetable dentro de la medicina tradicional, su camino no fue nada fácil. Levantó las iras de sus contemporáneos proponiendo la psicología occidental como un modelo para la medicina oriental. Dejó su puesto en la Escuela Japonesa de Shiatsu de Namikoshi indignado por la oposición que algunos de sus colegas expresaron a su manera de enseñar poco ortodoxa y, al recurrir a la teoría de la acupuntura como inspiración, se enfrentó a la Asociación de Acupuntura Japonesa por su interpretación de los principios fundamentales. Pocos realmente entendieron su trabajo y sus extensas publicaciones apenas dejaron una huella, aunque su influencia y su mito siguen vivos. Actualmente está siendo más impulsado por YouTube que por todo lo que publicó o enseñó a sus discípulos más cercanos.

Hay evidencias en sus publicaciones posteriores de que Masunaga alcanzó las limitaciones de la teoría de los meridianos y de la acupuntura para su aplicación en el shiatsu. Como investigador infatigable, sus ideas se acercaron más a la explicación budista que pedía un lenguaje más allá de la medicina y que honra el momento presente. Por desgracia, este trabajo nunca fue terminado y no podemos saber con certeza a donde se dirigía.

Podemos preguntarnos qué sacamos de esta historia. Una cosa es cierta: el estilo occidental del shiatsu de Masunaga ha dedicado mucho al modelo de los meridianos como herramienta y está tan próximo a dicho modelo que sería bastante radical cambiarlo. Incluso sabiendo esta historia, consumiría mucho tiempo y energía reconstruir el shiatsu, aunque está claro que hay profesionales que entienden las limitaciones de este modelo y hacen un trabajo interesante complementándolo y desarrollándolo.

Conocer un poco más de la historia del shiatsu en Japón puede ser útil para los profesionales de Occidente. De hecho, es claro que los que dicen que el shiatsu no es científico o

que tiene que adaptarse a la ciencia no se dan cuenta de que están usando un modelo erróneo. La comprensión del modelo oriental de la salud y el bienestar nos puede dar una explicación sólida y alternativa en la que la medicina occidental es un subconjunto de la anterior más que a la inversa. Al contrario, la investigación científica llevada a cabo por el proyecto japonés de regulación no existe en occidente pero podría, en principio, ser la base para un uso coherente del lenguaje científico en los casos en que pueda ser útil. Esto encaja con el principio budista de los medios apropiados que propone usar cualquier medio éticamente válido para hacer llegar un mensaje valioso.

Un equipo profesional con la dirección adecuada podría superar los obstáculos y usar el lenguaje de la ciencia estratégicamente y apoyar la aparición de un escrito más sutil, más amplio y con más información que reconozca la historia del shiatsu en su totalidad.

El interés de Masunaga no estaba confinado al shiatsu y abarcaba una filosofía de vida que era utópica en la búsqueda de situar una visión oriental o budista de la humanidad en el corazón de todos los aspectos de la vida. Muchos profesionales se han dado cuenta por sí mismos de que los meridianos y la MTC constituyen unas guías volátiles en la vida real y han buscado otros lenguajes para su trabajo, a menudo tomándolos del Reiki, Qi Gong y una multitud de terapias y espiritualidades de la Nueva Era o simplemente siguiendo sus propias intuiciones y abandonando de forma silenciosa las formalidades del shiatsu académico. La proliferación de estilos, todos ellos intentado llenar los huecos dejados por la teoría y uniendo los fragmentos que han encontrado en su camino a occidente, nos deja claro la falta de unos fundamentos filosóficos claros en el shiatsu occidental. También nos habla de un maravilloso espíritu de búsqueda y una necesidad de encontrar un enfoque más satisfactorio de la salud a través del contacto.

Hay un debate sobre tener la valentía de resistir a las definiciones basadas en la teoría y la técnica en favor de una visión del shiatsu ante todo como una disciplina que prima el desarrollo y la autoridad personal frente a las formas y las técnicas. Es necesario mirar con ojos inocentes y palpar con la mente abierta el momento presente en permanente cambio. A eso que encuentres, puedes llamarlo meridianos si te sirve... o atreverte a no hacerlo.

### Biografía

*Alice Whieldon empezó su formación en Shiatsu en 1991 y conoció a Kishi sensei en 1998. Trabajó con él desde ese momento. Practica Seiki y psicoterapia en Londres, dirigiendo talleres de shiatsu y también es tutora y gestora senior en el Universidad Abierta en la Facultad de Artes y Humanidades. Consulte [www.alicewhieldon.com](http://www.alicewhieldon.com) para detalles de tratamientos. Si encuentras este artículo de interés y quieres saber más, te recomiendo que leas "Seiki, Vida en Resonancia: El arte secreto del Shiatsu" de Akinobu Kishi y Alice Whieldon.*

| Traducción: Alejandro Martínez Thomas

# LA RELACIÓN DE AYUDA CON SHIATSU II: PRESENCIA, CONTACTO Y RELACIÓN.

Por Susana Muñoz Mesa



Quiero enfocar la definición de Shiatsu en lo obvio que ocurre en una sesión. Shiatsu es una experiencia de presencia en el aquí y ahora, es una meditación dinámica, y es una experiencia donde predomina el sentido del tacto entre dos personas, como un abrazo en movimiento.

Esta reflexión es muy útil para observar que presencia y contacto son los elementos básicos que constituyen una experiencia de Shiatsu. Considerar esta visión proporciona posibilidades infinitas para profundizar mucho en el trabajo que realizamos con una persona.

Un tercer elemento disponible en este trabajo es la relación entre cliente y profesional. Este elemento posee una fuerza transformadora que habría que valorar más y reconocer, ya que es clave para incrementar la presencia y el contacto que está ocurriendo en cada sesión que establecemos con cada uno de nuestros clientes.

Ahora os propongo que dejemos a un lado el valioso conocimiento de Medicina Tradicional China que contiene nuestro Shiatsu y que muchas veces nos da luz en nuestras decisiones y movimiento, y nos centremos en estos tres elementos: presencia, contacto y relación.

## *Shiatsu es una experiencia de presencia en el aquí y ahora*

Una sesión de Shiatsu plantea una oportunidad para que yo me dé cuenta y tú te des cuenta de tu propio cuerpo, qué sensaciones registras, qué estás sintiendo en cada instante de la experiencia. El cuerpo humano vive en el aquí y ahora a pesar de que nosotros evitemos en muchos momentos habitar plenamente nuestro presente, y huyamos a nuestra fantasía, demos prioridad a nuestro pensamiento, anticipemos el futuro con nuestra imaginación o evoquemos recuerdos de nuestra vida o creencias como patrones antiguos que seguramente no están actualizados en nuestro presente. El cuerpo sólo puede vivir en el presente, por ello cuando nos enfocamos en nuestra respiración y profundizamos en este enfoque generamos una meditación, chikung en la cotidianidad, y habitamos el instante que nos ocurre con mayor intensidad, con nuestros sentidos abiertos y disponibles.

Por eso cuando ocupamos con intensidad nuestro propio cuerpo emerge todo el contenido emocional de nuestra vida actual, nuestra necesidad imperante se pone en primer lugar para que la reconozcamos con claridad y para que sostengamos el viaje emocional pendiente.

Con la relación de ayuda con Shiatsu facilito el incremento de la presencia y el contacto para que mi cliente active, despierte, rescate, renueve, y tome sus recursos internos. Cuando la persona se entrega al Shiatsu podría estar activando la confianza, la receptividad, la sensibilidad, la creatividad, la espontaneidad, la presencia corporal, el vacío, el placer de estar vivo, la alegría como energía vital,

el descanso como necesidad, el silencio, la ensoñación, la autoestima, la valoración del cuerpo, la autoridad interna (elegir lo que quiere en cada momento) ... o bien podría experimentar resistencias a entrar en estos sitios como control del movimiento, ruido mental, insensibilidad, dificultad para la entrega, vergüenza al tacto, miedo al dolor injustificado, actitud defensiva, rechazo a sus síntomas físicos... nosotros como terapeutas podemos comunicar nuestra observación y devolverle un espejo para que pueda contactar consigo mismo de modo amplificado, y reconozca el lugar donde se encuentra, su dificultad, y que sea él quien elija el ritmo de su propio trabajo, afinando a donde se dirige su necesidad de atención, pidiendo claramente lo que espera de nosotros como Shiatsusis, informado de lo que nosotros observamos de él y podríamos atender también si el cliente lo considera interesante para su desarrollo o necesidad.

Con estos tres elementos: presencia, contacto y relación, generamos una poderosa relación de ayuda a través del Shiatsu.

Cuando yo establezco una relación de ayuda profesional con mi cliente puedo darle un sentido si tengo en cuenta determinadas propuestas encaminadas a que la persona a la que acompaño tome su responsabilidad.

Mi acompañamiento va orientado a facilitar que el cliente despierte sus propios recursos de autoapoyo y autoayuda, de manera que fomente el despertar de la autonomía del otro, frustrando cualquier movimiento hacia la dependencia.

Es importante que nos demos cuenta de que el modelo de autoridad que manejemos en nuestra consulta con las personas que nos piden cita, puede facilitar la autonomía o por el contrario la dependencia, y es imprescindible que nosotros mismos tengamos claramente el modelo de

## *Es imprescindible que tengamos claro el modelo de autoridad interna*

autoridad interna que favorezca la activación del poder personal del otro y el nuestro también al mismo tiempo.

Si yo me posiciono como una autoridad que posee un conocimiento en MTC que muestro como indispensable para buscar una solución al problema emocional, energético, o corporal de mi cliente, y oriento a esta persona sobre lo que debe hacer con su vida en muchos aspectos, es decir le traslado una lista de deberes que decido yo y que el otro acepta, al mismo tiempo que decido unilateralmente el Shiatsu que es necesario que reciba para su mejora, estoy robando a mi cliente su capacidad de exploración, búsqueda y encuentro de sus propias soluciones existenciales, le robo la posibilidad de que se escuche y me pida lo que necesita

con Shiatsu, le robo la posibilidad de que él escuche a su cuerpo y se tome el tiempo suficiente (las sesiones que requiera) para darse cuenta de lo que le pasa y emerja en él un deseo de probar vías nuevas para mejorar su bienestar. Utilizo el verbo robar porque se trata sin duda de un abuso en la autoridad.

Me posiciono como la autoridad que sabe lo que le pasa al otro, ¡justificándolo con mis años de estudio de MTC! Estableciendo una relación desigual donde yo poseo más conocimiento que la persona que acude a mi consulta, de manera que ocupo un lugar de superioridad y por lo tanto desde ese lugar ofrezco al otro la posibilidad de seguir mi criterio, hacerse mi seguidor, generando una dependencia. Y esto no facilita el despertar.

El modelo de autoridad es uno de los trabajos más importantes que se pueden realizar en la relación de ayuda con Shiatsu.

Con el objetivo de crear una relación horizontal entre mi cliente y yo, de manera que aunque yo haya recibido mucho entrenamiento en la escucha de mi cuerpo y lo haya integrado quizás dentro del marco teórico de la MTC, o significa que yo sepa más que el otro, sólo significa que soy más veterano/a en mi trabajo personal, llevo más tiempo practicando, y a ... consulta acude una persona que quiere iniciarse en la conciencia corporal, para acercarse más a su cuerpo, poder escuchar su propio lenguaje corporal, y encontrar sus propias formas para conseguir mayor bienestar en su vida.

Yo puedo acompañar al otro en este viaje de descubrimiento de sus propios recursos, sin empujar a ninguna dirección que yo considere "buena", ya que la experiencia del bienestar es subjetiva y cada uno puede darse cuenta de lo que le sienta bien y lo que le sienta mal, sin que encontremos verdades universales que no existen, y cuando la persona emprende esta exploración activa su propio aprendizaje a través de su cuerpo, y su cuerpo es su propio maestro. Nosotros podemos acompañarles en este proceso con Shiatsu y esta es nuestra labor más importante, dar un espacio de confianza y tiempo en la serenidad y paciencia donde el cliente pueda adentrarse en el autoconocimiento a través de su organismo, donde está toda la información que necesita para recuperar su bienestar.

Facilitar que el cliente tome su responsabilidad es un trabajo elemental, ya que parte de toda su confusión y de sus problemas se originan en la evitación del hacerse cargo de lo que le ocurre, empezando por su cuerpo. Así que lo que nunca puedo es tomar una responsabilidad que no me corresponde como profesional: decirle al cliente que yo le

voy a devolver la salud, o que yo sé lo que le ocurre. Puedo por otra parte acompañarle con toda mi profesionalidad a que encuentre sus respuestas y su bienestar.

Esto no significa que yo como profesional me ponga al servicio de mi cliente y me haga invisible. Yo soy parte de la relación de ayuda y mi voz tiene un sitio tan destacado como la suya, es necesario que yo sienta entusiasmo por mi trabajo y para ello exprese todo lo que siento en la sesión desde la honestidad. Así la comunicación se convierte en algo fundamental, ya que es un recurso que favorece el contacto, la presencia y la relación.

¿Cómo gestionar la comunicación en Shiatsu? Yo le devuelvo a mi cliente lo que siento en cada momento que sea oportuno expresarlo. Para conseguir fluir con este recurso es necesario poseer entrenamiento, no es una comunicación cotidiana, es una comunicación orientada a producir mayor contacto, así que esto implica expresar lo que siento que es necesario que el cliente escuche de mí, aunque pueda resultar incómodo.

Ejemplos:

-Me doy cuenta de que no te entregas completamente al Shiatsu, que controlas, y eso me genera cansancio porque es como si te tuviera que convencer.

-Cuando he tocado tu vientre he tenido la fantasía de una niña corriendo por la playa ¿te sugiere algo esta visión mía?

-Durante el Shiatsu has estado hablando de cosas superficiales esto me ha aburrido, lo he vivido como que no permitías ser tocada por el Shiatsu, ¿te das cuenta para qué llenas de palabras tu momento de Shiatsu?

-Me doy cuenta de ti que estás triste y me agobia que no te sientas cómodo conmigo para expresarlo y contarme qué te pasa.

-No tengo respuestas a tu pregunta de por qué te duele tanto el hombro ¿quieres que te ayude a sentir lo que le ocurre a tu cuerpo con Shiatsu? Tú puedes descubrir lo que te pasa.

-No puedo curarte, nadie puede curar a nadie, y sí puedo acompañarte a que encuentres la manera de sentirte mejor ¿quieres recibir mi acompañamiento con Shiatsu?

-He sentido miedo cuando te tocaba la parte baja de la espalda ¿has sentido miedo tú en algún momento?

He puesto algunos ejemplos de comunicación directa y honesta en Shiatsu, son ejemplos imaginarios con los que quiero transmitir un enfoque diferente en la comunicación que vaya poco a poco incrementando la relación de



confianza con nuestro cliente, ya que nosotros como profesionales entrenados no nos callamos nada que requiera ser expresado, ya que todo lo que sentimos es parte del trabajo que ha venido a hacer con nosotros esta persona, aunque a veces nos sorprenda lo que de pronto aparece en la relación de ayuda.

Nos pueden sorprender muchos estados emocionales que nos surgen con determinados clientes, por ejemplo, el sentimiento de rechazo, cuando me enfado con mi cliente por su actitud, cuando la persona me provoca mucha pena, o me aburre lo que me cuenta, o cuando la persona me suscita el deseo sexual. Existen muchos estados emocionales que son difíciles de tratar para cada uno de nosotros.

*Existen muchos estados emocionales que son difíciles de tratar para cada uno de nosotros*

Sin duda estos estados emocionales nos pueden coger desprevenidos y requieren mucha habilidad para ser gestionados en la consulta. Negarlos es enviarlos a la inconciencia, y nosotros nos hemos posicionado en una labor a favor del despertar de la conciencia. Así que cuando siento rechazo, rabia, aburrimiento, incomodidad, pena, o deseo es importante expresarlo, porque mi voz está participando del trabajo que estamos realizando en la sesión y no debo silenciarla, posee mucha información para el otro y puede convertirse en la confrontación necesaria para que el otro despierte, reaccione, tome su responsabilidad. Confío plenamente que todo lo que emerge en una sesión de Shiatsu es porque requiere ser atendido con la máxima sensibilidad y presencia de nuestra profesionalidad.

Siempre que nos desafíe o desborde el lugar donde nos ponga nuestro cliente es imprescindible buscar la supervisión de otro terapeuta, para mí es mejor un terapeuta de Gestalt que pueda facilitar el contacto con lo que nos ocurre con nuestro cliente. Por eso nuestro trabajo es una posibilidad de superación permanente y nos invita a reciclarlos, supervisarnos, revisarnos para continuar este entrenamiento en la presencia, el contacto y la relación de ayuda con Shiatsu.

Si somos honestos reconoceremos que

el trabajo de relación de ayuda con Shiatsu funciona en dos direcciones. Hay una persona que pide una ayuda para ser atendida en su necesidad y esta persona nos refleja algo de nosotros. Trabajamos ambos. A veces nosotros trabajamos con el hecho de reconocer que la dificultad que nos presenta nuestro cliente es un lugar donde estuvimos en el pasado. A veces superamos un síntoma físico y nuestra consulta se llena de personas con este síntoma como si una inteligencia invisible guiara a estos clientes hacia nosotros que ya superamos esta prueba. Otras veces el cliente nos plantea una dificultad que nosotros no hemos superado y entonces trabajamos a dúo. Por este motivo es tan importante la supervisión de nuestro trabajo. La supervisión no consiste en que otro terapeuta te de consejos de cómo hacerlo "bien", sino que es un trabajo donde planteo la dificultad con mi cliente para que yo pueda explorar posibilidades de acción y observar cómo me siento, también pueda darme cuenta de qué de mí me refleja mi cliente y pueda atender mi propia necesidad en un espacio de supervisión.

La supervisión nos recuerda que seguimos aprendiendo, y que el desarrollo de la profesión nos sigue planteando retos y pruebas. Si pensamos que por terminar una formación y estar en posesión de un diploma, o por tener muchos años de experiencia yo ya estoy fuera de la necesidad de revisión, aún tengo un trabajo pendiente con la humildad y con la realidad de este trabajo que propone un aprendizaje continuo.

*Texto por: Susana Muñoz Mesa.  
Escuela Vivencial de Shiatsu.  
shiatsunervion@yahoo.es*



## PRIMERO DESARROLLAR EL YIN: La unión con la tierra

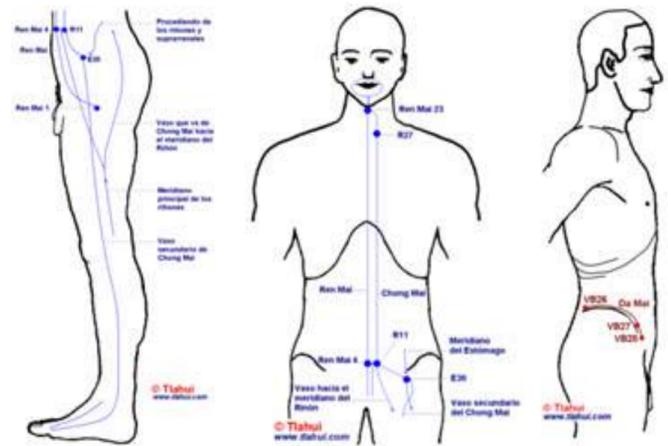
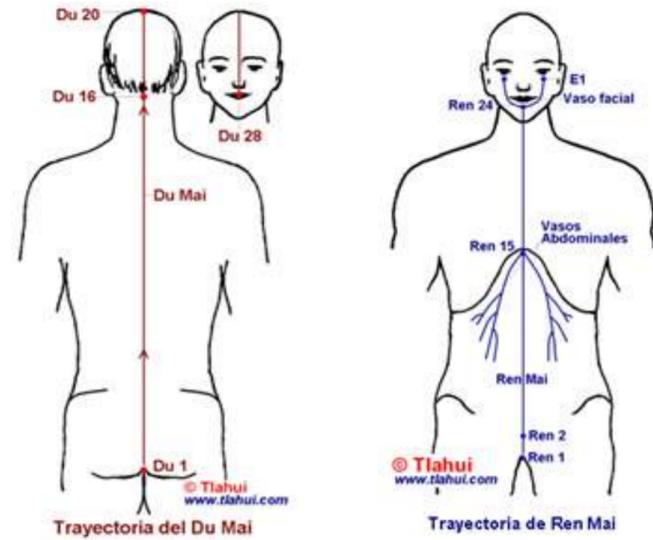
*Por Suzanne Yates*

## Primero desarrollar el Yin: utilizando los Vasos Maravillosos para anclarse a la tierra y relacionarse

Uniéndonos a la tierra nos liberamos para volar hacia el cielo. Los primeros meses de nuestra vida en la tierra son particularmente importantes y nos hemos preparado para ello desde el momento de nuestra concepción, incluso antes. Nada más nacer tenemos que establecer una relación con todo un mundo nuevo fuera del ambiente lleno de líquido y agua del vientre de nuestra madre. También debemos relacionarnos de forma diferente con nuestra madre (que es el vínculo entre esos dos mundos).

En este artículo exploraremos cómo hacemos esto, el impacto de estas relaciones tempranas en el resto de nuestras vidas, y cómo se relacionan principalmente con la energía de los Vasos Maravillosos.

### Introducción a los Vasos Maravillosos



Los 4 Vasos Maravillosos principales son Du Mai (VG, Vaso Gobernador: Mar del Yang), Ren Mai (VC, Vaso Concepción: Mar del Yin), Chong Mai (VP, Vaso Penetrante: Mar de la Sangre) y Dai Mai (VCT, Vaso Cinturón). Son vasos situados en la línea media que unen el cerebro, el corazón, los riñones y los órganos reproductores. Se superponen unos con otros

de muchas maneras y yo tiendo a trabajar con ellos como si fueran un grupo. Esta línea media (especialmente el ombligo, la zona lumbar, la boca y el ano) es vital apoyando nuestras relaciones en la vida.

Chong es el único que tiene un camino en las piernas y me pregunto si esto es lo que Masunaga sintió con sus extensiones de los meridianos de Corazón y de Triple Calentador. Chong baja la energía a los pies, anclándonos a la tierra. Chong es un puente hacia los Cuatro Vasos Periféricos (Yin Wei y Yang Wei (que son los Vasos Conexión) y Yin Qiao y Yang Qiao (que son los Vasos Talón)). Los Qiao y los Wei suben la energía de la tierra a través de los pies hasta el cerebro. Wei también aporta energía desde el cielo. Estas conexiones fundamentales son las que dan soporte a los 12 meridianos. Podemos trabajar los Vasos Maravillosos a través del canal completo o trabajando con sus puntos reguladores.

### Puntos reguladores

Cada vaso tiene un punto regulador, que están listados más abajo. Cada punto está clásicamente emparejado con el punto regulador de otro vaso. Por ejemplo: VC/P7 y Yin Qiao/R6. Incluyo muchas otras combinaciones, a veces incluso favoreciendo la polaridad Yin/Yang, por ejemplo MC 6 y TC 5.

- VC:** P 7 - R6 YinQiao
- VG:** ID3 - V62 YangQiao
- VP:** BP4 - MC6 YinWei
- VCt:** VB41 - TC5 YangWei

### Nuestra primera conexión con la tierra: preconcepción

La Medicina China se basa en nuestra conexión con el Universo, el Tao. ¿Por qué elegimos encarnarnos en esta tierra? Esta impronta inicial del Universo y nuestro objetivo de estar aquí son la esencia de la energía de los Vasos Maravillosos.

### Moviéndose en el agua: la vida en el vientre y nuestras primeras relaciones

Durante la primera semana después de la concepción nos autoalimentamos mientras el huevo fertilizado viaja a través de las trompas de Falopio para aterrizar en su primera tierra/casa: el útero. Somos un todo autónomo, 8 células totipotentes dando vueltas en espiral, que a su vez darán lugar a nuestros dos cuerpos: el interno y el externo. (Bonnie Bainbridge Cohen trabaja con "Respiración celular": sintiendo el movimiento de la respiración en cada célula1).

Al final de la primera semana formamos un cuerpo interno que se convertirá en nuestro cuerpo físico, y un cuerpo externo que se convertirá en nuestras estructuras de soporte: la placenta y las membranas. En la segunda semana este cuerpo externo anida en el revestimiento del útero,

estableciendo conexiones sanguíneas que nos aportarán alimento. La calidad de esta primera conexión/unión con nuestra madre, cuando nos bañamos en sus sentimientos, y cuánto nos acepte ella, se grabarán profundamente en nosotros. Llevaremos esta experiencia en todas nuestras relaciones futuras. Podemos acceder a ella trabajando con los vasos maravillosos, especialmente con VP.

Nuestro cuerpo interno empieza a desarrollarse desde la zona del Ming Men (VG 4: entre L2 y L3), formando una línea media fluida (tubo neural, 'estria primitiva'). Desde aquí, en la tercera semana, desarrollaremos nuestras 3 capas embrionarias: endodermo (VC: Yin), ectodermo (VG: Yang) y mesodermo (VP: Sangre). Hay dos puntos donde las 3 capas se quedan en 2: la futura boca y el futuro ano. El corazón se desarrolla antes que el cerebro ya que para que éste se desarrolle se necesita sangre. Aquí vemos la relevancia de los puntos reguladores y la importancia de la sangre (Chong).

En la semana 4 empiezan a desarrollarse otros órganos a partir de estas 3 capas y formamos los brotes de las extremidades: los 12 canales aparecen de los Vasos Maravillosos. De las semanas 4 a la 8, a medida que empezamos a doblar nuestra línea media hacia la posición fetal, se forma el cordón umbilical. Esto provocará una nueva orientación alrededor del ombligo, ya que a través de él recibimos sangre, nuestra alimentación desde la placenta, y formamos una nueva relación con nuestra madre. (Bonnie Bainbridge Cohen también ha desarrollado la "respiración que radia del ombligo" en la que respiramos hacia el ombligo y sentimos nuestro cuerpo organizándose a su alrededor1).

A partir de la semana 9 empezamos a mover los brazos y las piernas, desarrollando Wei y Qiao y los 12 meridianos. El tacto es el primer sentido que se desarrolla, alrededor de la semana 8, y proporciona el cimiento más básico para apoyar el sistema nervioso y otros sentidos. Experimentamos el mundo exterior a través de nuestra percepción de movimiento. Más tarde empezamos a desarrollar reflejos que permiten diferentes movimientos del cuerpo, preparando las herramientas que necesitamos para emerger en la tierra; pero en el mundo acuoso del vientre somos como un pez: nuestra columna vertebral es el eje más importante para el movimiento.

### Preparándose para aterrizar en la tierra: el nacimiento, estirando el eje vertical

En un parto vaginal, la cabeza presiona contra el perineo, estimulando las contracciones. El parto lo inicia la cabeza descendiendo y emergiendo, seguida del movimiento rotacional de los hombros, que sigue hasta los pies a través de las caderas. Este movimiento espiral conecta la línea media en su totalidad de un modo muy físico, preparándonos para permanecer erguidos. Si este movimiento se restringe, por ejemplo con fórceps o en un nacimiento por cesárea, donde el movimiento de la columna es diferente, afectará a la calidad de la línea media. Los sentimientos de la madre y los que están presentes en el momento del nacimiento también conforman esa calidad. Sin embargo, si la fase inicial se pierde, como profesionales simplemente necesitamos ser conscientes de que la línea media necesita más estiramiento. Es mejor hacerlo cuanto antes después del nacimiento, ya

que los bebés son muy adaptables y buscan incorporar movimientos.

No obstante, siempre podemos tratar a un adulto también, aunque lo más seguro es que requiera más tiempo.

### Nuestros primeros movimientos en la tierra

Nuestro primer movimiento es introducir oxígeno a través de la nariz y la boca, y trae consigo cambios en el sistema circulatorio, desplazando el foco desde el ombligo hasta los pulmones. En el momento en que comemos por la boca y eliminamos los restos a través del ano empezamos a organizarnos de forma diferente alrededor de nuestra línea media.

¿Cómo nos relacionamos con este nuevo mundo exterior? Hay varios reflejos que apoyan nuestra unión básica y uno de los más fundamentales es el reflejo tónico laberíntico, que nos atrae hacia la tierra aumentando el tono postural de los músculos del lado del cuerpo en contacto con ella. Si estamos boca abajo, el tono flexor (Yin) se incrementa; tumbados boca arriba, el tono extensor (Yang) se incrementa; tumbados de lado, el tono lateral (Dai, Wei y Qiao) se incrementa. Cada posición tiene una energía diferente y afecta a nuestras relaciones con el cielo y la tierra, y afecta también a la forma en que conectamos con la gravedad y el espacio. Si cedemos primero, luego podemos oponernos. En nuestros 3 primeros meses se establecen un "sí" y "no" básicos. Si empujamos primero sin ceder, se forma una relación diferente.

### Desarrollando el Yin: confianza y flexibilidad: VC/VP, Yin Wei and Qiao

Al nacer, nuestra postura es todavía fetal: flexión fisiológica. Tenemos más tono en la parte delantera de nuestro cuerpo, mientras que la espalda está curvada hacia dentro de forma protectora. Inicialmente los recién nacidos descansan en curva en forma de C, izquierda o derecha en función de cómo estuvieran en el vientre, pues se encuentran más cómodos de un lado que de otro. El desarrollo del tono comienza en nuestro bajo vientre y parece estar relacionado con nuestra actividad digestiva y la estimulación de la conexión boca/ano. El tono de nuestros órganos digestivos se desarrolla hacia arriba, desde el tronco hasta la boca (VP/VC). El tono flexor se desarrolla desde los pies a través del tronco hasta las extremidades superiores y la cabeza (Yin Wei y Qiao). Está integrado cuando un bebé tumbado en supino levanta la cabeza del suelo.

Si mamamos contra el cuerpo de nuestra madre, se establece una conexión Yin-Yin más fuerte, y la calidad de esa conexión se graba de forma profunda. Por ejemplo, si nuestra madre está insegura o ansiosa, lo expresa a través de su ser y probablemente no seremos capaces de relajarnos profundamente en la sensación de seguridad y confianza. Es un nivel más en nuestra forma más básica de relacionarnos. Si todas nuestras necesidades están cubiertas, confiamos suficiente para alejarnos. Si no lo están, entonces puede que pasemos el resto de nuestras vidas buscando. Si nuestra madre no nos sujeta/abrazo contra su cuerpo, sino que nos mantiene lejos y nos da biberón, entonces experimentaremos una estimulación diferente de

nuestra parte delantera, y puede que no seamos capaces de relajarnos tan completamente en el Yin.

### **El Yang desarrolla nuestra capacidad de distanciarnos de la tierra: VG y Vct, Yang Wei y Qiao**

En el vientre materno la extensión se desarrolla un poco después que la flexión y sólo se desarrolla completamente 6 meses después del nacimiento. Esto está relacionado con el desarrollo de los músculos de la espalda, por lo que en prono el bebé puede arquearse en una postura de total extensión ('el avión' o reflejo de Landau). El tono extensor se desarrolla a medida que el niño empieza a distanciarse de la tierra. Lo notamos cuando le sostenemos en nuestras piernas en posición vertical. Al igual que el tono flexor, primero se refleja en los pies desarrollándose hacia arriba a través del tronco, los brazos y la cabeza. Parece originarse en el desarrollo del tono en la parte baja de la médula espinal y ser una manifestación de la columna y de la actividad del sistema nervioso central (VG, Vct y Yang Wei / Qiao). Se desarrolla a través de la estimulación de la espalda (a través del reflejo tónico laberíntico el bebé cede ante la tierra y luego se aleja).

### **Un balance vital: el Yin proporciona las bases para el Yang**

Si el bebe permanece mucho boca arriba aparecerá un desequilibrio, algo que ocurre a menudo hoy día. Siguiendo las directrices del gobierno en la campaña "Dormir boca arriba"

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2083309/>), a los bebés se les coloca boca arriba para dormir. Muchos padres lo refuerzan todavía más poniendo al bebé boca arriba también cuando está despierto, por ejemplo sobre un cambiador o en el asiento del coche. Animar al bebé a estar de pie antes de estar preparado también sobreestimulará el tono en la parte trasera de sus piernas. Esto significa que la parte delantera (músculos abdominales, iliopsoas, sartorio y recto femoral) no se desarrolla lo suficiente. ¡El Yang supera al Yin! Esta presentación es común en adultos.

Además los padres tienden a agitar juguetes y otros objetos a los bebés si están boca arriba, así que se llama la atención del bebé al espacio y al Yang. Si nuestro Yang está sobreestimulado entonces queremos apartarnos de la tierra antes de haber conectado completamente. Esto afectará a nuestras relaciones futuras.

### **Alejarse: una vez que hemos experimentado el ceder, entonces podemos oponernos**

Nuestros primeros movimientos son una continuación de cómo fortalecemos nuestra línea media a través del movimiento vertebral, moviéndonos como una serpiente y acostumbrándonos a la tierra. Gradualmente empezamos a mover más nuestros brazos y piernas a medida que desarrollamos tono en ellos, también a través de ceder primero y oponerse después. Pasamos a través de diferentes fases: homólogo: anfibio; homolateral: reptiliano; contralateral: mamífero. Una vez que hemos integrado todos estos movimientos estamos preparados para permanecer sobre nuestros pies y establecer una nueva relación vertical a lo largo de la línea media: con el cielo arriba y la tierra abajo.

Solo en este punto es cuando el flujo Yin/Yang que conocemos tan bien en los 12 canales está establecido.

He desarrollado algunos ejercicios simples para reconectar la espalda del cliente a los sentimientos de vinculación:

### **¿Cuál es nuestra capacidad para el vínculo y el abandono/desapego?**

Ejercicio de cuerpo entero para sentir el "sí" y el "no"

Repite este ejercicio en las 3 posiciones diferentes: tumbado boca abajo (Yin), boca arriba (Yang) y de lado (Yang Qiao and Wei).

Date cuenta de qué posición es más cómoda y reafirmante (esto indica la forma en la que te vinculas más fácilmente y qué energías expresas más). Permítete descansar y sentir las partes de tu cuerpo en contacto con el suelo. Date cuenta de tus sentimientos. A continuación, imagina la tierra como un cuerpo en el que estás tumbado.

¿Te encuentras cómodo dejándote ir y recibiendo soporte de la tierra o de otro cuerpo? ¿Cómo se siente tu "sí"?

Sé consciente de tu columna e inicia el movimiento utilizando sólo la columna para alejarte de la tierra. ¿Cómo se siente tu "no"?

### **El impacto en niños y adultos**

Si alguna de estas conexiones no está integrada completamente, impacta en nuestras relaciones con la tierra, con el cielo y con otra gente. La buena noticia es que siempre es posible redescubrir una conexión. Al estar las conexiones tan relacionadas con los 4 vasos maravillosos principales, estos son nuestra base, y la forma de trabajar dependerá de qué aspectos pueden haber estado sub o sobreestimulados; esto lo podemos sentir en la forma en que se expresan los Vasos en la actualidad. Debemos recordar que posiblemente al cliente le cueste aceptar que le toquen estas zonas; aquí es donde los puntos reguladores pueden ser útiles. El propósito no es revivir el pasado o algún trauma, sino redescubrir nuestro potencial. La gente se da cuenta de la profunda capacidad para conectar con sus recursos internos de Yin y Yang, vinculación y desapego, y ya no están vinculados con sus pautas pasadas. Entonces son capaces de establecer nuevas formas de relacionarse y desarrollar una capacidad nueva para estar completamente presentes en cada momento.

### **Referencias:**

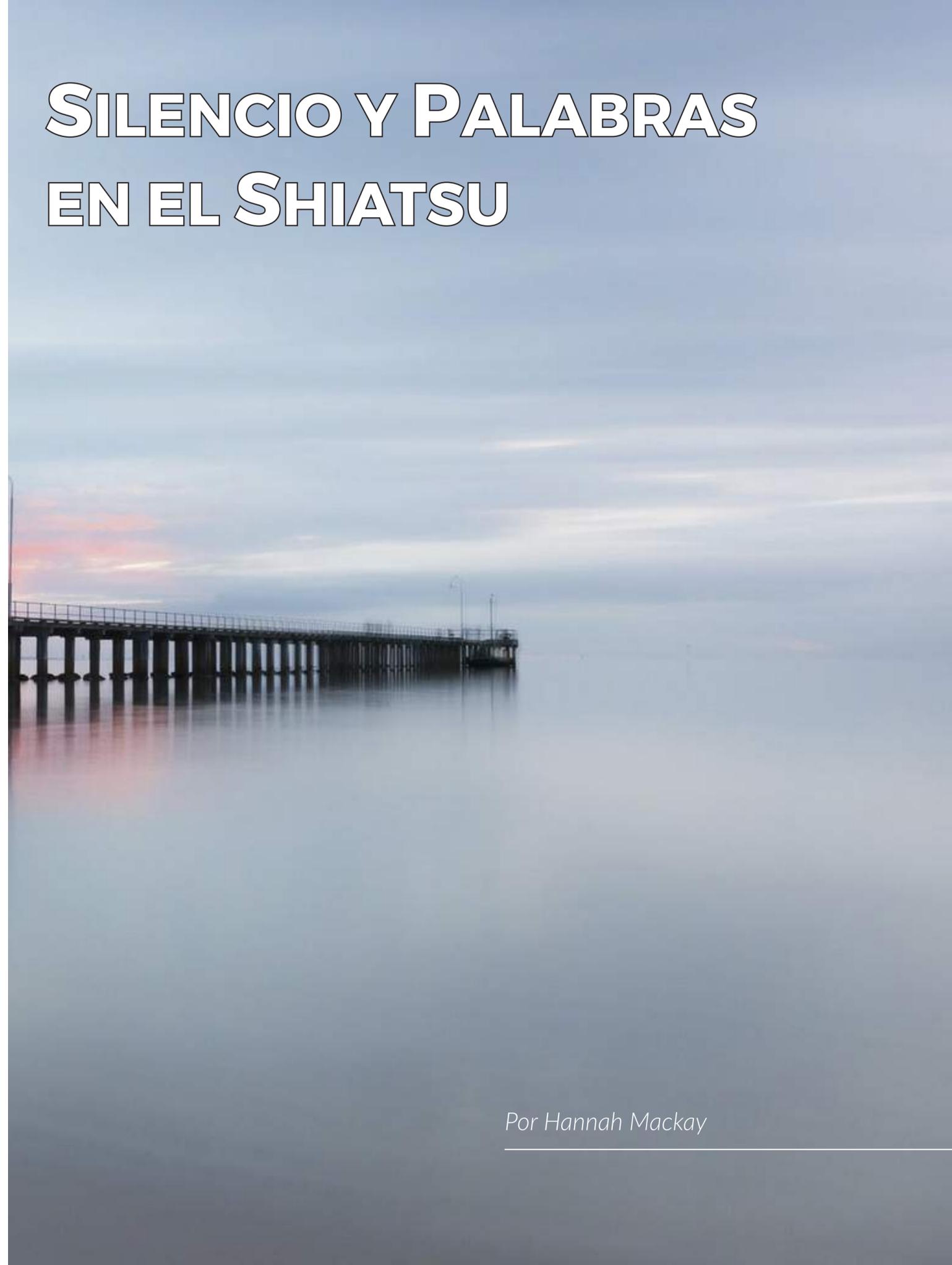
1Bonnie Bainbridge Cohen - **Sensing Feeling and Action** - Contact Editions, 1993

Linda Hartley - **Wisdom of the Body Moving** - North Atlantic Books, 1994

Gary C. Schoenwolf, Steven B. Bleyl, Philip R. Brauer, and Philippa H. Francis-West -**Larsen's Human Embryology**, Elsevier, 5th edition 2015.

*Texto por: Suzanne Yates*  
Profesora Miembro de la Shiatsu Society  
*Traducción: Isabel Suárez y Carlos Utrilla*

# SILENCIO Y PALABRAS EN EL SHIATSU



*Por Hannah Mackay*

**A**sí como soy tejedora de palabras, también soy buscadora de silencios con conexión. Unas veces siento la necesidad de ser una defensora de las palabras, y otras del silencio...

En un artículo del número 126 de SSJ, Teresa Handland describe tres tipos de encuentro en Shiatsu: el "Tratamiento", donde el profesional cumple las características del modelo médico, estableciendo una relación de fuerzas desigual y adoptando una posición de "experto"; la "Sesión", que se describe como más igualitaria, con el profesional más como un facilitador que como un reparador; y la "Lección", donde el profesional toma el papel de profesor sabio.

En las descripciones de Teresa, en el "Tratamiento" el trabajo se hace principalmente en silencio. En los otros dos tipos de encuentro hay un diálogo durante el trabajo. Me gustaría fijarme especialmente en una frase: "Si los problemas que el cliente presenta son el resultado de patrones mantenidos desde hace tiempo, los modos de relación más interactivos (la Sesión o la Lección) tendrán más éxito que el Tratamiento".

Estoy segura de que los estilos de Shiatsu que incluyen

## Necesitamos prestar atención a través de las conversaciones

hablar durante el trabajo pueden ser muy útiles para trabajar con problemas de larga duración y asentados profundamente. Sin embargo, creo que el trabajo que tiene lugar en silencio también puede funcionar con este tipo de problemas. Desde luego ésa es mi experiencia con mis clientes; y también recuerdo el trabajo de aproximación a traumas profundos que aprendí de Cliff Andrews.

Me gustaría desenmarañar los siguientes puntos:

1. Relación de fuerzas (¿hasta qué punto el profesional quiere ser un sabio experto?)
2. La cantidad de conversación y de silencio entre el cliente y el profesional durante el Shiatsu
3. La forma de satisfacer tanto la mente como el todo energético

### 1. Relación de fuerzas

Como profesionales, necesitamos prestar atención al tipo de relación que estamos estableciendo con nuestros clientes a través de nuestras conversaciones. El tipo de relación que me gustaría favorecer sería fortalecedora, colaborativa y que diera al cliente espacio de sobra para fijar el "orden del día" y retarme. También necesitamos poner en uso nuestro conocimiento, experiencia y sabiduría. A veces necesitamos retar a nuestros clientes (por ejemplo cuando un cliente

llega hablando de su cansancio, pero dice que no es capaz de sentarse cinco minutos en todo el día, tiene que haber un reto por nuestra parte, dentro del más amplio marco de colaboración). Con algunos clientes tengo un contrato que incluye una respuesta "experta" (por ejemplo, para un cliente con un diagnóstico de desorden bipolar, advertirle si parece que está empezando un episodio maniaco o depresivo).

Estoy de acuerdo con Teresa en que el tipo de conversación que establecemos al principio de la sesión define el tono de la relación y, por tanto, el trabajo energético que se experimentará durante la sesión.

### 2. Charla y silencio durante el trabajo

No estoy segura de por qué Teresa relaciona trabajar en silencio con adoptar una posición de "experto", con establecer una relación de fuerzas desigual, o con adoptar un enfoque de modelo médico. La verdad es que no puedo recordar muchos encuentros médicos que hayan implicado sentarse en silencio con alguien...

Repasando mis muchas experiencias como receptora de Shiatsu y otras formas de trabajo corporal, no diría que mis experiencias más profundas de colaboración hayan sido en las sesiones con más palabras. Entrar en un espacio sin palabras, para mí, permite una flexibilidad y una gama más amplias en mis respuestas energéticas. Recuerdo mi primera sesión de Shiatsu con Kate Burford, en 1995; entramos en una conexión energética potente, trabajando con una profundidad física y emocional. No fue una relación con una sensación de diferencia de fuerzas, y ella desde luego que no adoptó un modelo médico o una posición de experta. Después de la sesión hablamos

## Vivimos en una cultura donde la gente dedica muy poco tiempo a estar en silencio

sobre el trabajo que había hecho en mis caderas; le dije lo que había experimentado y ella dijo: "Me preguntaba qué estaba pasando ahí"...

Igualmente, como investigadora en psicoterapia, he escuchado y analizado bastantes sesiones de psicoterapia, dirigidas por una amplia gama de terapeutas. No catalogaría las sesiones de psicoterapia como más equilibradas en cuanto a relación de fuerzas que las sesiones de Shiatsu (probablemente diría que lo contrario sí es cierto, aunque hay una gran gama dentro de cada modalidad).

Vivimos en una cultura en la que la gente dedica muy poco tiempo a estar en silencio, particularmente en las relaciones con otras personas. Esto es algo precioso que

la gente puede experimentar en una sesión de Shiatsu. El silencio durante el trabajo no debería equipararse con una falta de comunicación. En un espacio de silencio podemos estar mejor situados para sintonizar y responder a nuestros clientes a nivel energético. Nuestras respuestas pueden ser a través de nuestro tacto y de nuestra comunicación energética, puede que no necesitemos traducirlas en palabras. De hecho, yo diría que aspectos del cliente que generalmente no se expresan, pueden atenderse más fácilmente en silencio (aunque puede que algunos profesionales conozcan formas de conectar también por medio del habla). Pueden atenderse aspectos de la naturaleza del cliente que evita o son difíciles de expresar, incluyendo el remordimiento, la pena, la vergüenza, o las ambiciones o las cosas sin importancia que todavía no se han integrado en su ser.

### 3. Relacionando el trabajo manual con las necesidades de la mente

Necesitamos prestar atención a cómo hablamos a los clientes para que puedan percibir lo que está pasando en la sesión (¿qué historia se están contando de lo que está pasando?). Creo que esta conexión con su narración mental ayuda a evitar que cuando su mente perciba como desconocido un camino nuevo tire de todo el sistema energético hacia patrones antiguos. Para mí esta charla cae en la parte del trabajo de después de la sesión. Hemos salido de nuestro espacio de silencio y cada uno tiene la oportunidad de contar lo que ha sentido o lo que ha pensado que estaba pasando.

Puede ser básicamente una discusión sobre el trabajo físico que hemos estado haciendo (por ejemplo: "He estado trabajando tus caderas, estaban bastante desalineadas, pero han respondido al Shiatsu. Tu cerebro no se habrá acostumbrado a los cambios todavía, así que si sientes una pierna más larga, es buena señal, no te preocupes

ni intentes cambiar tu postura, porque la sensación es normal". Pueden usarse conceptos de Medicina o Filosofía China (por ejemplo: "El patrón de síntomas que me has descrito suena a Deficiencia de Yin (aquí le daría más información). Este patrón significa que te cuesta parar y darte cuenta de lo cansado que estás. Así que si te sientes

## Espero que podamos ver el silencio como un vehículo activo para nuestra comunicación

cansado, es bueno, te ayudará a descansar y a reponer tus reservas profundas de energía"). O podría implicar hablar de cómo se relacionan los aspectos emocionales con el trabajo que hemos estado haciendo (por ejemplo: "Me pregunto si alguno de los síntomas que has descrito tienen que ver en parte con el hecho de que estás guardando luto a tu madre. A veces después de un tratamiento puedes estar un poco más sensible, porque estás conectando con las cosas y procesándolas con más profundidad. No te preocupes, pasará, y podemos volver a trabajarlo la próxima vez").

Para hacer nuestros tratamientos de Shiatsu más profundos, espero que podamos ver el silencio como un vehículo activo para nuestra comunicación y nuestra relación con los clientes. Caer en el silencio nos conecta profundamente con nuestra naturaleza Yin, que me parece algo muy necesario en nuestra cultura moderna.

Texto por: Hannah Mackay (MRSS)  
Traducción: Carlos Utrilla

# CON SUAVIDAD

Por Chris McAlister

**G**otoh Kimiya, mi profesor en Acupuntura con Ryodoraku, solía enseñarnos que la estimulación requerida para obtener resultados óptimos depende principalmente de la sensibilidad del paciente. Él tenía en mente, en concreto, a las personas mayores y a los enfermos crónicos, con pocos recursos energéticos. Solía expresarlo mediante una fórmula cuasi matemática:

Estimulación + sensibilidad = resultado

La simplicidad de esta fórmula no debe llevarnos a pensar de ningún modo que es trivial. Por el contrario, es la simplicidad la que da libertad al terapeuta. En mi propia práctica, he tenido enormes beneficios de esta fórmula engañosamente simple.

He descubierto que se aplica en un sentido general y que es una guía útil para todas las personas que buscan un tratamiento. Concretamente no sólo se aplica a las personas mayores y a los pacientes crónicos sino a otros dos tipos de personas.

Un tipo es el que podemos llamar "sensible". Quiero decir personas que han nacido o que se han desarrollado de modo que los niveles normales de defensa y la "piel gruesa" que tenemos la mayoría han sido eliminadas o nunca han existido. Están en buena medida indefensos y abiertos a estímulos externos que hacen su vida difícil y dolorosa.

Se necesita un cuidado especial cuando nos acercamos terapéuticamente a estas personas sin producir más daño a su magullado

y maltratado interior. Las estrategias de tratamiento pueden incluir varios tipos de protocolos de liberación de traumas y energías negativas, apoyados por tratamientos que potencien las energías de los meridianos de Metal y de Pericardio, así como el Qi Original y la fuerza de los Cinco espíritus.

El segundo tipo de pacientes para los que se usa la fórmula anterior son los niños. La razón por la que los niños son tan sensibles debería ser obvia pero a menudo es pasada por alto. Los niños todavía están cerca del mundo espiritual del que han venido y sus energías defensivas y de protección que todos los adultos dan por supuestas todavía no se han formado; no se han endurecido y templado como las nuestras y por tanto todavía son sensibles a las energías sutiles y a impulsos que la mayoría de nosotros apenas notamos.

De modo general, hay algo que creo deberíamos comentar con más frecuencia y usar de modo más estratégico. Los niños sienten y ven cosas que nosotros no. Menudo recurso podría ser si supiéramos usarlo y dedicásemos tiempo a incluirlo en nuestras valoraciones y decisiones.

En particular, en sentido terapéutico, es algo que nos daría una enorme ventaja en nuestros sistemas de salud y desde luego en nuestra práctica individual. Imagina lo que serían nuestros sistemas de salud si este fuese el punto de partida de los tratamientos a nuestros hermanos y hermanas más jóvenes. Para empezar, la excesiva confianza en las vacunas disminuiría drásticamente así como

el abuso de los antibióticos. Los niños tienen un sistema inmune. Es sólo que es mucho más sensible que el de las personas más curtidas y experimentadas.

En nuestra propia tradición tenemos que usar el concepto de dosificación de manera sencilla para alcanzar una aproximación eficiente y segura al tratar a los niños. Como regla práctica deberíamos empezar con la idea básica de que cuando tratamos a gente joven deberíamos utilizar la mitad de la dosis, exactamente como suele aparecer en los prospectos de los medicamentos. Pero también deberíamos pensar que cuanto más joven es nuestro paciente más tenemos que disminuir el estímulo requerido.

En la práctica esto significaría que para niños muy pequeños, deberíamos dar tratamientos más cortos y usar menos agujas y conos de moxa y mucha menos presión en menos puntos cuando demos un Shiatsu, Anma o TuiNa. Para pacientes extremadamente pequeños el más pequeño estímulo será percibido como un estímulo enorme, y aquí entramos en el mundo de los microtratamientos.

Os daré un buen ejemplo de hace unos años:

Estaba dando una clase informal de Shiatsu en Tokyo, en casa de una mujer alemana. Sus amigos habían formado un grupo de Shiatsu y nos reuníamos unas tres horas una vez a la semana. Un día, la mujer tuvo que traer a su bebé a clase porque estaba enferma. Nunca había oído la palabra "cólico" antes y entendí que era algo que entrañaba una molestia extrema y mucha tensión tanto para la madre como para el niño. El bebé estaba de mal humor y nada más verme empezó a fruncir el ceño y a aullar en miniatura.

Me di cuenta de que iba a ser una clase muy difícil a menos que algo radical sucediese. La madre no sería capaz de concentrarse y el grupo no estaría en condiciones para la práctica del Shiatsu Zen. En un impulso le pedí a la madre que me dejara coger al bebé, lo tumbé sobre las rodillas de la madre y le di la vuelta sobre su vientre para dejar su espalda expuesta.

Muy suavemente deslicé mis dedos a lo largo de los puntos Shu hacia abajo de la espalda del bebé y cuando llegué a los puntos de Bazo y Estómago empezó de nuevo a gritar y retorcerse. El diagnóstico parecía bastante obvio: algún tipo de estancamiento o acumulación negativa de energía en los meridianos de la Tierra. Como pasa a menudo en este caso, el tratamiento venía dado por el diagnóstico.

De forma intuitiva, no habiendo estado nunca en una situación ni remotamente parecida, me di cuenta de que si ese nivel de estimulación provocaba tal nivel de reacción no supondría mucho producir un cambio en las energías y con suerte solucionar el problema. Le mostré a la madre cómo hacer espirales suaves y pequeñas alrededor de los puntos Shu de los meridianos de la Tierra y le aconsejé seguir haciéndolo durante unos pocos días, bien con el dedo o con la palma, lo que le pareciese mejor.

Una semana más tarde volvimos a juntarnos para dar la clase de nuevo y la madre trajo de nuevo a su bebé. La reacción esta vez no podía haber sido más diferente. Tan pronto como la pequeña niña posó sus ojos en mí, su cara se iluminó con una sonrisa que fundió mi corazón y que hizo que todos en la sala sonriesen. La madre confirmó que los movimientos de los intestinos del bebé se habían normalizado, que ella estaba dando el pecho y durmiendo mejor y que la niña había parado de llorar de aquella forma desconsolada y descorazonadora.

Experiencias como ésta, teñidas de temores que nos descolocan pero que acaban con un arco iris y en equilibrio, son las que más nos marcan. Recibí la enseñanza de la virtud de la espontaneidad y del poder de los impulsos de la intuición. Recibí también pruebas concretas de que la simple ecuación de mi maestro estaba basada en la verdad.

Nunca volvería a despreciar la sabiduría de tratar con suavidad... cuando las circunstancias lo demandan.

Texto: Chris McAlister

Traducción: Alejandro Martínez

## METÁFORAS, QI Y EL ALMA ETÉREA



*Nick Pole*

En medio de un tratamiento, un cliente de edad avanzada se estremece cuando le toco ligeramente un punto – despertándose después de haber estado roncando suavemente, en un estado de inconsciencia, y anuncia en voz alta, “Es un dolor extraño, sin solución.” Otro cliente, a quien le ha dicho su médico que tenía sólo unos meses de vida, dice, “Me siento como si me estuviera pudriendo desde dentro hacia afuera”. Durante varias sesiones una mujer se había centrado mucho en sus heridas emocionales del pasado hasta que un día empezó a hablar de “nuevos horizontes que la llaman”. Un hombre joven, que está iniciando una nueva relación y que está pasando por ataques severos de pánico que parecen “traer un montón de mierda del pasado”.

Cuando los clientes vienen con estas imágenes tan vivas, ¿qué haces? ¿Reconocerlo con un comprensivo “humm” y tratar de permanecer centrado en el meridiano que estás trabajando? ¿Especular sobre si sus palabras contienen algunas pistas para el diagnóstico? ¿Analizar la imagen en términos de arquetipos de Jung, simbolismo chamánico o cualquier forma de adivinación cósmica que estés usando? A menudo recurro a todo lo anterior, pero primero me recuerdo a mi mismo que no importa lo que la imagen del cliente pueda representar, y sin importar hasta qué punto me complica mi intento de concentrarme en lo que estoy haciendo, lo acepto por lo que es – una metáfora – y me permito la curiosidad de preguntarme por qué ha surgido y qué podría ofrecernos a los dos.

A estos momentos de clarividencia le preceden muchas veces frases como: “Esto va sonar raro ...” o “No sé de dónde viene esto pero ...”. En lo que se refiere a la mente cognitiva del día a día estas metáforas personales y poderosas son una intrusión, una interrupción, un mensaje más allá del terreno de la lógica, donde las cosas están perfectamente etiquetadas y guardadas en cajas separadas. Las metáforas– literalmente – describen una cosa en términos de otra, generalmente algo sutil o más abstracto en términos de algo sencillo o más concreto. De este modo nos invitan a conectar una cosa con otra: el lado izquierdo del cerebro con el lado derecho, la mente con el cuerpo, lo cerebral con lo sensual, lo consciente con lo inconsciente.

Una de las razones por las que las metáforas parecen ser esenciales para el pensamiento humano es que nos permiten comprimir información de una manera altamente comunicativa, como cuando comprimimos información para enviarla a través de la web de un ordenador a otro. La diferencia es que si empaqueto mi propia experiencia subjetiva en forma de una metáfora y te la cuento, la única manera en la que puedes entenderla es asociándola de manera inconsciente a tu propia experiencia de algo similar. Esto funciona en la mayoría de las conversaciones cotidianas; por ejemplo si dices “Me enfadé tanto que exploté”, obtengo una sensación visceral de cómo te sentiste, pero probablemente no voy a dedicar mucho tiempo a la pregunta de cómo pudiste volver a montar tan perfectamente las piezas de tu cuerpo.

Sin embargo, las metáforas también pueden ser muy personales y con una riqueza y profundidad que pueden sorprender tanto al cliente como al terapeuta.

Una manera de explorar esto es simplemente seleccionando las palabras clave y volver a ofrecérselas al cliente en forma de una pregunta muy simple. Por ejemplo, cuando pregunto a mi clienta: “¿Y qué tipo de nuevos horizontes te están llamando?”, lo primero que ella descubre es que todavía parecen estar muy lejos. Entonces pregunto: “¿Y hay algo más sobre estos nuevos horizontes que te hace percibirlos como lejanos?”. Ella mira fijamente durante mucho tiempo a lo lejos, apenas respirando, y luego suspira; algo se suaviza alrededor de su corazón, mientras dice: “Simplemente, es bueno saber que están allí.” Su Qi comienza a cambiar, prueba de que una metáfora no es sólo una decoración lingüística, sino más bien como el final de un hilo que, seguido cuidadosamente, con las preguntas más simples y más abiertas posibles, puede llevarte a una mayor conciencia de los patrones del Qi que subyacen tanto a los síntomas como a las posibles formas de resolverlos.

Lo que encuentro realmente fascinante de esto es que si ayudas a un cliente a explorar una metáfora de esta manera, mientras que permaneces lo más presente y abierto que puedas al campo energético entre vosotros, le puedes ayudar a darse cuenta de dónde se siente realmente “atrapado” o “hueco” o “efervescente” o “machacado”, y a menudo sientes cómo el Qi empieza a moverse, cómo el estancamiento cambia a otro sitio o una zona vacía empieza a llenarse. Entonces, cuando empiezas a trabajar con el contacto, normalmente sientes una conexión mucho más fuerte de la que esperabas al principio de un tratamiento.

Como decía Bill Palmer (Nº 112 de la revista de invierno de 2009 de Shiatsu Society), la Medicina China es rica en metáforas y poesía por su naturaleza. Los puntos tienen nombres como “La Puerta de las Nubes” y “La Fuente Burbujeante”, los órganos se describen como Ministros y cada uno de los Cinco Elementos proporciona un paisaje densamente poblado de metáforas para que exploren tanto el cliente como el terapeuta. La MTC también tiene un lado rigurosamente científico: un sofisticado sistema de reconocimiento de patrones acumulado a lo largo de siglos de pura observación. No hay mucha poesía en el diagnóstico por la lengua o en los Ocho Principios, pero una de las fortalezas de la Medicina China es su habilidad para combinar patrones y metáforas, para construir una ciencia “natural” a partir de la forma en que las estaciones y los elementos interactúan con el Qi humano y expresarlo en un lenguaje que tiene una conexión “orgánica” con la manera en la que la nuestra mente funciona hoy en día, en vez de la tecno-jerga o pseudo-Latín de la medicina moderna.

La poetisa Greta Stoddart[2], en un poema sobre frustraciones intentando quedarse embarazada con IVF, escribió con sabiduría y agudeza:

“¡Oh, estrógeno, astrología, buseralina y células,

HCG, Día 14, la transmigración de las almas!”

Evoca la confusión y el anhelo de seguridad que cualquiera puede sentir cuando se topa con las incertidumbres inherentes a la medicina occidental y a las terapias complementarias. Asombrosamente o por coincidencia, dependiendo de tus creencias después de dos años de un tratamiento de fertilidad sin éxito, reunió el coraje suficiente para decirle a su terapeuta que había decidido abandonar. El terapeuta respondió con una metáfora, explicando que el tema de la fertilidad era “como una gran casa, y los médicos estamos acurrucados en una pequeña esquina”. De camino a casa, las primeras líneas del poema surgieron en su mente con gran claridad y, después de trabajar en ello durante tres semanas, descubrió que estaba embarazada.

Esta maravillosa historia de interacción entre la medicina, las metáforas, la fertilidad y la creatividad es un ejemplo perfecto de un punto clave que hace Giovanni Maciocia en su última obra “La psique en Medicina China”[2] en la que describe el Alma Etérea como “básicamente otro nivel de consciencia, diferente de la Mente (Shen) pero muy relacionada con ella...” y responsable de “la intuición, las ideas, los sueños, las relaciones con los otros y la inspiración artística”. Como buen estudiante de la psicología jungiana, Maciocia describe el Alma Etérea como nuestro vínculo con el subconsciente colectivo, y señala cómo en la psicoterapia “el objetivo es saltarse el análisis crítico y recuperar material psicológico del Alma Etérea como sucede en los sueños”.

En Shiatsu y Acupuntura, como en psicoterapia e hipnoterapia, los clientes se encuentran a menudo en un estado de relajación, incluso en un estado similar al trance, en el cual pueden surgir imágenes que resultan extrañas. Freud usaba un sofá y nosotros tenemos futones o camillas. Maciocia señalaba que están en la naturaleza del Alma Etérea, entran y salen, van y vienen a veces esperando sin ser vistas entre bambalinas y otras veces saliendo a escena para ofrecernos trozos de introspección o inspiración intuitivos o retadores. Citando a Jung para enfatizar la importancia de permitir al cliente explorar esa imaginación, él añade su propia versión de la MTC:

“Aprendemos a sentarnos y simplemente observar... (dice Jung), sin hacer ningún intento de guiar, controlar o interferir. El objetivo es dejar que la imagen nazca desde su propia energía psíquica autónoma (Alma Etérea), haciendo que nuestro ego (Mente) abandone todas las expectativas, presuposiciones e interpretaciones”.

Maciocia también habla de cómo sus estudios en China no habían incluido ningún aprendizaje de “habilidades con el paciente”. Cuando empezó a practicar con pacientes occidentales fue un problema. “Si el paciente empieza a llorar pocos minutos después de hacer insertado las agujas (algo que me sucede frecuentemente en mi clínica y que, a propósito, nunca había visto suceder en China, ¿qué se supone que debe hacer el terapeuta? ¿Debería ignorarlo y fingir que no está sucediendo? ¿Debería consolar al paciente?” Del mismo modo, cuando un cliente sale con una metáfora extraña, vívida o incluso complicada, puede dejar al terapeuta desconcertado sin saber qué responder, no queriendo ignorarlo completamente pero no queriendo convertir la sesión en una de psicoterapia amateur.

Una buena táctica es simplemente devolverle al cliente las palabras claves, con curiosidad pero con respeto y con tus cejas ligeramente arqueadas, acompañándolo con un “¿Acaso quieres decir...?” o “¿Qué tipo de (palabra clave) es?” o “¿Hay algo más sobre el/la (palabra clave)? Esto no sonará como jerga psicológica. Fíjese en cómo las metáforas se expresan en el lenguaje corporal, en el tono de voz, en la expresión facial y de formas energéticas más sutiles, como qué Chakra parece más o menos involucrado o con qué energía resuena.

Si el cliente se siente incómodo o si te sientes que escapa de tus competencias, para. Podéis volver luego en la sesión de forma espontánea cuando os sintáis más relajados. Recuerda que el propósito de reconocer y explorar la metáfora así es obtener un mejor impresión del patrón subyacente del Qi, o incluso empezar a movilizarlo. Esto puede empezar a suceder simplemente a partir de que el cliente sea consciente de ello.

Escuché un buen ejemplo al respecto de un asistente que participaba en uno de mis últimos cursos: su cliente era una señora mayor que tenía un conjunto de síntomas persistentes e intratables, muchos asociados a un Bloqueo de Qi de Hígado, incluyendo el famoso “hueso de melocotón en la garganta”, en el que siente como si algo le estuviese bloqueando la garganta y constriñendo la respiración. Al principio, la cliente lo describía como una “obstrucción”, pero preguntando con tacto y a través del Shiatsu se convirtió primero en una “bola de masa” y luego en “pasta que descendía”, un síntoma que fue haciéndose más fácil de digerir metafóricamente en cada sesión, acompañado por lo que el cliente llamaba una “extraordinaria” sensación de relajación al final de la sesión que nunca antes había sentido.

Lo más importante de las metáforas y la salud es que cuando los patrones de Qi comienzan a cambiar también lo hacen las metáforas y viceversa. Después de todo sólo son la forma más refinada del Qi del ser humano, y puede ser realmente útil animar al cliente a ser consciente de qué metáforas usa para describir los problemas o síntomas, y cómo las metáforas pueden haber cambiado al final de una sesión. Dándole al cliente una oportunidad de darse cuenta de que sus metáforas son mucho más que una forma de hablar le permite escucharlas, explorarlas, reconocerlas como propias, aceptarlas y empezar a participar en su propio proceso curativo.

*Texto: Nick Pole*

*Traducción: Miriam Graue y Alejandro Martínez*

Referencias:

[1] Maciocia G., “La psique en Medicina China”, 2009 Churchill Livingstone

[2] Sotddart G., “Quiero”, Señales y Humores – la poesía de la medicina, ed. 2007. Lavinia Greenlaw; Calouste Gulbenkian Foundation

Para más detalle sobre los cursos de Nick Pole “Clean Language”, ver [www.headandheartenergytherapy.com](http://www.headandheartenergytherapy.com)

# BUDISMO CORPORAL

Por Bill Palmer

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

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

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

## YangMing y TaiYin

Yang Ming expresa la relación entre Estómago e Intestino

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

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

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

## Trabajando con la Familia del Hogar

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

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

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

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

### **Consciencia y Tolerancia**

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

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

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

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

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

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

### **Contacto con la Puerta Principal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Contacto Yang Ming

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

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

profundos de su afección.

### Conclusión

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

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

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

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

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

Bill Palmer

Artículo traducido y publicado con autorización del autor

# PAUTAS PARA UN TRATAMIENTO LOCAL DE SHIATSU SIN MERIDIANOS

Por Willfried Rappenecker

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

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

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

### OCHO PASOS PARA EL TRATAMIENTO DE SHIATSU LOCAL

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

-Solicitar toda la información.

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

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

-Tocar con Atención Pura el centro de esa zona.

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

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

-Unir polos y contrapolos energéticos.

-Utilizar técnicas estructurales.

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

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

### SOLICITAR TODA LA INFORMACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

# TRATAMIENTO LOCAL SIN MERIDIANOS

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

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

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

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

## **TOCAR CON ATENCIÓN PURA EL CENTRO DE ESTA ZONA**

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

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

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

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

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

## **APOYAR EL MOVIMIENTO**

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

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

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

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

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

## **AYUDAR A MANTENER LA ATENCIÓN PURA CON EL TACTO DESDE FUERA**

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

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

## **UNIR POLOS**

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

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

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

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

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

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

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

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

# TRATAMIENTO LOCAL SIN MERIDIANOS

## UTILIZAR TÉCNICAS ESTRUCTURALES

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

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

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

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

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

El trabajo local en la zona de la molestia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## TOPOS Y JERBOS

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

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

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

## “JERBOS”: IR DIRECTAMENTE A LAS ZONAS IMPORTANTES

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

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

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

## TRABAJO CONTINUO: “SEGUIR AL TOPO”

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

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

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

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

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

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

Wilfried Rappenecker 2005

Artículo traducido y publicado con autorización del autor



# DESCANSANDO EN LOS PUNTOS YIN

POR HANNAH MACKAY

Me encanta dar tratamientos de Shiatsu basados en la teoría de Masunaga. Normalmente empiezo mis tratamientos con el diagnóstico por el Hara y trabajo con los meridianos Kyo y Jitsu destacados.

También me gusta incorporar el marco teórico de la Medicina Tradicional China. Para mí, esto supone conectar más con las Substancias Fundamentales y con el Yin y el Yang y usar puntos concretos de una manera más enfocada. En este artículo me gustaría compartir cómo utilizo un conjunto de puntos que apoyan el Yin y la Sangre, cuándo los utilizaría y cómo conectarse con ellos para crear el vínculo energético que busco.

En un tratamiento basado en puntos no es sólo la elección de los puntos lo que determina el impacto del tratamiento en el cliente o receptor. Es también cómo conectamos con esos puntos. No he recibido formación de acupuntura, con lo que mi experiencia conectando con los puntos viene de mi experiencia como terapeuta de shiatsu. Yo incluyo mi intención, el conocimiento integrado de la acción de estos puntos, el estado vital de mi cuerpo y mi estado emocional, donde me apoyo, cómo toco y cuánto me muevo.

Por ejemplo, durante mi formación inicial en shiatsu y durante mis primeros años de práctica, yo conectaba intensamente con el aspecto de Hígado 3 (H-3) que mueve el Qi bloqueado o estancado. Me encontraba que este punto era a veces doloroso para los clientes pero era muy efectivo para disipar dolores de cabeza, liberarse de la frustración y abrir los planos horizontales del cuerpo. Recientemente, he conectado con fuerza con el aspecto de Hígado 3 que tonifica el Yin, nutre la Sangre y conecta con el Chong Mai (Mar de la Sangre). Cuando conecto con este aspecto Yin del punto, encuentro que a los clientes no les resulta doloroso. Más que un efecto energizante y liberador, tiende a producir un efecto calmante, de profundización y restaurador.

Recientemente, he estado usando este "Mini tratamiento con puntos Yin" con mis clientes. También lo he estado compartiendo con mis alumnos, para que lo usen con sus receptores.

## ¿Cuál es el tratamiento mediante los puntos Yin?

### Puntos:

Riñón 1, Fuente burbujeante

Riñón 3, Gran Arroyo

Riñón 6, Mar Resplandeciente

Bazo 6, Encuentro de los 3 Yin

Estómago 36, Tres Millas del Pié

Hígado 3, Paso Supremo

El receptor descansa en tendido supino. Puede ser necesario colocar sus piernas para que pueda sentarme de rodillas entre sus tobillos. Desde esta posición puedo alcanzar todos los puntos sin tener que moverme. Conecto con el Yin, con la parte de mí misma que sabe que todo está bien. Me siento en silencio a los pies del receptor y permanezco en cada punto unos 45 segundos y permito que se llenen. A menudo cuento los segundos mientras permanezco en los puntos.

Este mini tratamiento para nutrir el Yin y la Sangre podría utilizarse en cualquier punto de una sesión. Puede proporcionar un final relajante, una buena manera de empezar o un intermedio entre partes más activas del tratamiento.

## Conectando con el Yin

El shiatsu es un gran tratamiento para que los clientes conecten con sus aspectos más Yin. Los receptores normalmente permanecen en el suelo, tumbados, en un espacio tranquilo y sintiendo a través del cuerpo.

Cuando me apoyo en los puntos yin, aumento mi conexión con el Yin, sintonizando e integrando los siguientes aspectos del Yin:

*Calma y quietud*  
*Permanecer*  
*No buscar el cambio*  
*Ritmo lento y estable*  
*Aceptación*  
*En los pies*  
*Cerca del suelo*

Intento evitar las actividades más Yang que son más usadas durante un tratamiento:

Verificar el impacto, en el punto, observando o escaneando energéticamente al receptor

Pensar en el significado de las cosas

Revisar el desarrollo en el tratamiento (por ejemplo, planificar las acciones posteriores, comprobar la hora)

Así como las cosas que intento evitar, como distraerme o pensar en clientes anteriores.

Escribí este poema para un amigo que me preguntó cómo aumentar su conexión con el Yin:

### **Como una hoja en invierno**

Recuerda,  
Sabes cómo descansar.  
Recuerda,  
Sabes cómo reposar  
Como una hoja en invierno.

La vida que reposa en los brotes se extiende en ramas anchas,  
Estirándose, siempre hacia la luz,  
Volviéndose hacia el sol, trabajando, transformando  
Su brillo en crecimiento y materia  
Un completo aleteo de verdor y vida.  
Y entonces, la liberación de ese verdor transformador  
Esos colores gloriosos manifestados,  
¿Erais naranja, carmesí, rojo?  
Antes del frío del viento  
Esa danza del aire que desciende revoloteando.

Ahora sabes cómo descansar,  
Sabes cómo reposar,  
Una hoja marrón de invierno en el suelo  
Oscureciéndose.  
El tiempo se ralentiza,  
No hay nada que hacer  
Alimentar el árbol  
Con tu ser  
Retener la humedad  
Con amabilidad.  
Hundiéndote poco a poco  
Fundíendote con la Tierra  
El otoño volverá pronto  
Pronto, caerán más hojas  
Hojas sobre hojas  
Hojas sobre hojas sobre el sustrato  
Hundiéndose en la oscuridad  
Déjate ir  
Descansa  
Nutre  
Raíces

## **Cuándo usar el tratamiento de los puntos Yin**

Es bueno utilizar el tratamiento de los puntos Yin cuando el receptor tiene una Deficiencia de Yin o Sangre. El Yin y la Sangre nos ayudan a descansar y nutrirnos, conectarnos con los sentimientos de que "Todo está bien". Sabemos que somos suficiente.

Luego si tenemos una Deficiencia de Yin o de Sangre nos cuesta relajarnos, nos sentimos ansiosos y nos enfadamos con facilidad; puede que estemos presionados (fuerte carga de trabajo, elevadas aspiraciones,...). Los síntomas de deficiencia de Yin también incluyen: insomnio (nos cuesta conseguir dormir), visión borrosa y moscas en los ojos, mareo, periodos escasos.

Hay momentos en nuestras vidas en los que es más probable que suframos una Deficiencia de Yin y Sangre:

- La menopausia.
- Cuando no dormimos lo suficiente (por ejemplo, cuidando de niños o de familiares enfermos, turnos de trabajo).
- Cuando nos estamos recuperando de heridas, enfermedades o experiencias (por ejemplo, dar a luz) que han sido suficientemente serias como para agotar nuestras energías.
- Cuando hemos vivido experiencias emocionales intensas (por ejemplo, un duelo, enamorarse,...).
- Cuando estamos "quemados" por exceso de trabajo.

Algunos de nosotros somos más propensos a la Deficiencia de Yin y de Sangre por nuestro temperamento:

- Personas muy sensibles.
- Personas que tienden a ser ambiciosos, de alto rendimiento, muy productivos.
- Personas muy emocionales.
- Personas que no se relajan fácilmente.
- Personas que suelen sentir más Calor que Frío.

Es importante recordar que estos tipos de temperamento tienen sus ventajas e inconvenientes. Como persona sensible, emocional y productiva, sé que no es útil rechazar estas tendencias o tacharlas de patológicas. Es mejor encontrar más soporte, más descanso, nutrirnos más para permitir que nuestros aspectos Yang encuentren su lugar. Creo que el shiatsu puede proporcionar un descanso reparador que apoye nuestro propio Yin.

Debatir sobre la deficiencia de Yin con mis clientes puede proporcionar unas estructuras que les ayuden a entender sentimientos de insatisfacción, ansiedad o síntomas de calor. También les da una perspectiva positiva que les ayuda a incluir el descanso y la relajación en sus vidas aunque les resulte difícil: están desarrollando la relación con su propio lado Yin.

## ¿Existen situaciones en las que se debe evitar este tratamiento?

Este mini-tratamiento no es aconsejable para embarazadas. En mi experiencia, si lo usas cuando no es necesario puede resultar aburrido para el receptor pero no tendrá otros efectos secundarios ni consecuencias adversas.

## Conclusiones

Tener una Deficiencia de Yin y Sangre significa que tiendes a estar muy pendiente de lo que está mal, de lo que hay que cambiar y te cuesta relajarte y parar. Cuando interactúo con los clientes que manifiestan una Deficiencia de Yin y Sangre, a menudo quiere decir que el terapeuta termina con una larga lista de aspectos que necesitan atención: insomnio, subidas de calor, dolor de espalda, ansiedad, dolor de hombro, dificultades para gestionar el estrés en el trabajo, etc... No sé si es más complicado para terapeutas que tienen esa misma Deficiencia de Yin pero yo tiendo a dejarme llevar en el tratamiento por la precipitación y la urgencia por atender una y otra cosa y por el intento de equilibrarlo todo.

El tratamiento de los puntos Yin me da una estructura que me recuerda que permanezca en calma y que conecte con la parte de mí misma que sabe que todo está bien. Esto me permite darle lo que necesita al receptor a un nivel más profundo para que recupere sus recursos internos.

También reduce la probabilidad de que clientes sensibles o agotados, consuman aún más sus recursos. Ayuda a dar espacio para integrar otras partes de su tratamiento, aprovechando así el máximo del shiatsu que han recibido.

*Texto por: Hannah Mackay*

# UNA SESIÓN DE SHIATSU VIVENCIAL

*Por Susana Muñoz Mesa*

**E**scucho atentamente la información sobre sí mismo que me expresa mi cliente de Shiatsu en la sesión de hoy.

En los últimos meses ha tenido varias crisis en el riñón con cólico nefrítico, muy doloroso. Se ha hecho varias ecografías y las piedras están saliendo pero aún le queda alguna.

Ahora mismo tiene una ligera sensación de dolor en el costado porque hace un par de días la crisis se le repitió. Expresa su agotamiento. También su tristeza. Necesita descansar.

Le planteo comenzar el Shiatsu y además acuerdo con él que abriremos la comunicación verbal para incrementar el contacto con el cuerpo, la sensación, la emoción y promover un viaje de autoconocimiento que lo conduzca hacia dentro.

Él está muy disponible. La relación de confianza que existe entre él y yo es una base sólida donde apoyarnos y profundizar. El me conoció por una amiga común que nos puso en contacto y viene a mi consulta desde hace tres semanas. Le ha gustado mi planteamiento y se ha comprometido a hacer su parte del trabajo. Esto me devuelve la satisfacción de un encuentro claro y responsable entre los dos y me motiva mucho para dar lo mejor de mí.

En la primera sesión que tuvimos recorrimos muchas aclaraciones. Entre otras le expresé que mi manera de abordar el shiatsu está fuera del enfoque médico y que no puedo ni pretendo curarle ninguna patología o dolencia. Ni siquiera reconozco la patología porque comprendo que su desequilibrio es una experiencia personal que su organismo necesita vivir por algún motivo de autorregulación. Así que mi trabajo consiste en acompañarle en su estado para que

incremente el contacto y la conciencia con lo que le ocurre. Este incremento de conciencia puede acelerar su regreso al equilibrio, siempre que sea una conquista personal suya, que él se dé cuenta y que asuma la responsabilidad de lo que le pasa.

Hago mi trabajo con la máxima entrega en este sentido, donde somos los dos los que estamos trabajando, yo de un modo y él de otro.

Se tumba en el tatami y cierra los ojos. Me acerco a su cuerpo lentamente y respiro antes de emprender el contacto físico. Ocupamos los dos un lugar de intimidad fomentada y protegida para que pueda emerger lo necesario.

Contacto con su hara. La zona de Riñón está verdaderamente kyo. Respiro con las manos rozando su abdomen hasta perder la noción del tiempo. Me doy cuenta de cómo él se abre energéticamente a mi acercamiento y permite el encuentro. Permanezco anclada en este sitio generando presencia y rompiendo la expectativa. Puede ser que hoy no ocurra nada. Nada más que esto que está siendo. Suelto mi mente para promover que él contacte con la suya, reconociendo el ruido si lo hay para dar el paso de soltarlo. Me convierto en silencio a través de la pura atención en la sensación de mi tacto. Meditando en el roce, profundizando para tocar muy adentro.

Movilizo sus piernas. Me dejo caer con una mano en cada lado de la cadera, y muy lentamente bajo a los muslos. La gravedad incita mi abandono y mi peso genera mucho calor y contacto en su cuerpo. En este movimiento voy soltando mi propia tensión y me acomodo en un abandono donde existe mucha conciencia y silencio. Todo lo que él necesita y yo necesito está aquí y ahora. Nos encontramos en este

**Asociación de Profesionales de Shiatsu de España**  
**XXI Asamblea General 2017**  
**8, 9 Y 10 de septiembre**  
**en Madrid**

Confirmar asistencia antes del 19 de agosto

[www.shiatsu-apse.es](http://www.shiatsu-apse.es) [secretariaapse@gmail.com](mailto:secretariaapse@gmail.com) 620 136 427



espacio vacío que está emergiendo.

Ahora he llegado a sus pies. Agarro sus tobillos y levanto sus piernas. Respiro con mi cuerpo erguido elevándole a él. Suelto sus tobillos y en un movimiento ágil los recojo antes de que caigan en el suelo. Observo el abandono de él a este momento. No hay control. Repito este movimiento algunas veces para disfrutar de la entrega de él y generar un espejo donde pueda reconocerse.

Giro su cuerpo en posición de lado y busco contactar con la zona lumbar.

-Siento dolor donde están tus manos –me informa y abre la comunicación verbal.

-Ahora te propongo que entres en un diálogo y profundices la conciencia con esta parte de tu cuerpo, con el dolor y más adentro con tu riñón derecho –le susurro con la voz muy suave.

-Vale

-Sientes dolor... ¿qué forma tiene tu dolor? – le pregunto – deja que tu mente le dé una forma a esta sensación dolorosa. Usa tu imaginación, déjate llevar por las imágenes que aparezcan. Dime cualquier cosa que imagines.

-Es una sensación punzante...

-Usa una metáfora para describir la sensación. Es como si... – le oriento.

-Es como si algo se clavase en mi riñón, atravesando el costado desde la piel –describe.

Nos mantenemos respirando este momento. Retoma la expresión cuando pasa un rato.

-Es como si me clavaran un puñal. Alguien me da una puñalada, esto llega a mi imaginación –expresa poniéndole una forma concreta a la sensación física.

-Vale – Le escucho atentamente –Como si pudieras acercar tu visión interna, observa los detalles de esa puñalada ¿Cómo es el cuchillo? ¿quién lo sostiene? ¿ves la mano que lo empuña? ¿es femenina o es masculina?

Mi escucha se vuelve muy activa y le proporciono elementos para que elabore una fantasía. Si el dolor físico toma una forma concreta en su imaginación podremos extraer la carga emocional que está presente en el desequilibrio, traer el conflicto a la conciencia para que él pueda tomar su responsabilidad, aligerando al cuerpo de un peso que no le corresponde sostener, un conflicto que no se está resolviendo en el nivel consciente y está interfiriendo en una función orgánica, sobrecargando al riñón.

-Es curioso... me viene la imagen de un cuchillo muy simple, para comer, cortar un filete... es como los que había en mi casa cuando niño... no parece muy peligroso pero es la imagen que veo, atraviesa mi carne y aprieta el riñón, como si lo amenazara tocando con la punta –ahora se deja llevar completamente por su visión interna.

-Observa la mano que lo empuña –intento guiarle para que incremente el contacto con esta fantasía.

-Ah... sí... ¿es la mano de mi madre! –reconoce y su respiración se agita considerablemente.

-Eso es –le acompaño –es la mano de tu madre.

-¡Mi madre nunca me dijo te quiero!-expresa entrando en contacto con la tristeza y entra en el llanto –hace menos de un año que ha fallecido...

-¿Cómo es que tu madre empuña ese cuchillo y te aprieta hasta el riñón? ¿para qué hace eso? –le doy espacio.

-Es como si yo fuera un niño ahora y mi madre me está riñendo –descubre.

-Eso es. Tu madre te está riñendo ahora como si tú fueras un niño ¿qué te dice? –le acompaño.

-Me dice que tenga cuidado con los niños de la calle. Me dice que son muy brutos y que pueden hacerme daño, jugando o peleando –me comunica su intimidad –me dice que le ha contado una vecina que me vio en el barrio de al lado tirando piedras a unas botellas, y me castiga. Me ha pegado. Mi madre tiene mucho miedo de que me pase algo. Siempre me dice ten cuidado hijo, o no me deja salir a la calle.

-¿Cómo te sientes cuando escuchas a tu madre? –le pregunto.

-Me asusta. Siempre que salgo a la calle tengo miedo que los niños brutos me peguen. Y me han acorralado en un rincón de los edificios y no me dejan salir, se ríen de mí. –expresa entre sollozos como entrando cada vez más profundo dentro de sí. -Un día me

pegaron una paliza y no se lo dije a mi madre porque me daba miedo que no me dejara salir nunca más a la calle.

-Vale. Me parece importante esto que está saliendo ¿quieres acercarte a ese momento donde los niños brutos te pegaron una paliza?-le doy la opción de entrar más profundo sin dirigirlo, si me dice que sí su responsabilidad estará presente.

-Sí –me expresa su afirmación –quiero ir a ese momento.

-Vale. Ahora cuento tres y vas a aterrizar justamente en el momento que estás en esta pelea. Describe todo lo que veas en presente, como si estuviera ocurriendo en este momento.-cuento tres como una señal y espero a que él empiece a expresarse.

-Estoy en el suelo. Me han empujado. Frente a mí veo a Carlos y sus dos amigos. Estoy arrinconado. Me han escupido en la cara, me he tapado con los brazos y me ha manchado la ropa –expresa entrando en el llanto.

-¿Cómo te sientes?

-Estoy asustado y siento rabia, pero no me defiendo porque me da miedo –reconoce.

-Mira... ahora puedes cambiar este momento dentro de ti, ¿qué quieres hacer?

-Quiero defenderme –expresa con energía en la voz.

-Adelante. Ponle palabras a tu rabia.

Saca un grito desde el fondo de sus tripas que me eriza los vellos de la piel. Grita varias veces hasta que se retuerce y acaba llorando.

-¡Yo quería ser vuestro amigo!... os observaba como ibais al barrio de al lado a romper botellas de cristal, a tirar piedras a aquella casa abandonada, entrando por la ventana ¡yo quería ir con vosotros!- reconoce un

sentimiento de ternura –pero os habéis portado tan mal conmigo. ¡No quiero volver a veros! ¡Os voy a pegar yo a vosotros! ¡sois tan ignorantes! No sabéis lo divertido que yo soy, lo salvaje, la persona tan inteligente que soy.

-¿Cómo te sientes ahora?

-Me quedo en paz con esto, ya no veo el cuchillo en el riñón, ahora no siento dolor –revisa su cuerpo.

-¿Puedes ver tu riñón? –le acompaño.

-Sí –expresa –es como un bebé, como si fuera el niño que yo fui, que estaba desamparado y que su madre le metía miedo, no le ayudaba a atravesar los conflictos y coartaba su espontaneidad con muchas ideas locas sobre los peligros de la vida.

-Eso. Ahora tu riñón es el niño que tú fuiste –le acompaño –habla con él, dale tú ese amparo, ese soporte que necesita.

-No tengas miedo de la vida –le habla a su niño interno –eres tan fuerte, eres muy inteligente, puedes enfrentarte con cualquier inconveniente que aparezca, ¡estás muy espabilado para tu edad! ¡sabes mucho! sabes que tu madre es miedosa y que eso no es culpa tuya. A ti te gusta la calle y las aventuras. Aléjate de los niños que no saben valorarte, y haz amigos que te quieran. Sabes perfectamente elegir a esas personas. Sabes filtrar como tu riñón, separar lo tóxico de lo puro ¡sabes hacerlo! Te quiero, yo estoy aquí para cuidarte y para defenderte con mi fuerza.

Cuando pronuncia el amor al niño se recoge en posición fetal y se emociona. Yo le acaricio con mi Shiatsu. No hay mucho más que hacer que estar presente. Estoy disfrutando mucho de este contacto con él. Lo siento muy cerca de sí mismo y esto me da alegría. Profundizo en su respiración cuando la encuentro en cada toque y sigo el movimiento del Shiatsu. Me acabo de concentrar en los pies. El centro de la planta me atrapa poderosamente y tengo la visión de los pies de un bebé que no conoce el miedo a la vida y que tiene tantas ganas de experimentarla. Estoy en este contacto sin expectativas. Sintiendo paz y placer. Gozando de un verdadero encuentro donde está presente y en la conciencia el tacto, la energía, la respiración, la palabra del corazón, el viaje a los conflictos del pasado que no están resueltos, la limpieza a través de la revisión en el presente, la comunicación con las sensaciones físicas y con el órgano.

Hoy ha emergido el trabajo de esta forma comenzando con el Shiatsu y abriendo la posibilidad del diálogo a través de la Gestalt. Devolviendo el poder a la persona sobre su salud y su estado energético y emocional. Seguimos en la próxima sesión preparados para lo que ponga en primer lugar la necesidad del presente, atendándolo con todos los recursos posibles para que la persona haga un trabajo completo de tocarse por dentro para tomar decisiones conscientes desde lo que siente y quiere. Con la plena responsabilidad de su vida. Con la facilitación del Shiatsu, permitiendo el proceso completo que está expresando el cuerpo.

*Texto por: Susana Muñoz Mesa.  
Escuela Vivencial de Shiatsu.  
shiatsunervion@yahoo.es*



**XIN BAO**  
centro de shiatsu

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

[shiatsuxinbao@yahoo.es](mailto:shiatsuxinbao@yahoo.es)  
[www.shiatsuxinbao.com](http://www.shiatsuxinbao.com)



**25 AÑOS FORMANDO PROFESIONALES**

Cursos con Suzanne Yates y David Ventura

C/ Martín de Vargas, 5 - Esc. C - 1º | 28005 Madrid  
Tel. 91 429 49 89 | Fax 91 429 97 14  
[www.shiatsuescuela.com](http://www.shiatsuescuela.com) | [amigosdelshiatsu@gmail.com](mailto:amigosdelshiatsu@gmail.com)



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](http://www.solyluna.es) | [miguel@solyluna.es](mailto:miguel@solyluna.es)

**Escuela de Shiatsu Zen de Asturias**



Formación de profesionales de Shiatsu

C. La Cámara 51, 1ºD | Avilés, Asturias  
Tel. 662 07 33 53  
[www.shiatsudeverdad.es](http://www.shiatsudeverdad.es) | [tinogarciastudios@gmail.com](mailto:tinogarciastudios@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](mailto:info@zenitshiatsu.com)  
[www.zenitshiatsu.com](http://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](mailto:shiatsu@escuelaharado.com)  
[www.escuelaharado.com](http://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](mailto:info@dhimahi.es) | [www.dhimahi.es](http://www.dhimahi.es)

**Escola de Shiatsu i Moviment**



[www.facebook.com/EscolaDeShiatsuIMoviment/](http://www.facebook.com/EscolaDeShiatsuIMoviment/)  
[www.twitter.com/EShi\\_Mo](http://www.twitter.com/EShi_Mo)

C. Balmes, 292 bajos | 08006 Barcelona  
Tel. 932 005 987 | [info@shiatsu-movimiento.com](mailto:info@shiatsu-movimiento.com)  
[www.shiatsu-movimiento.com](http://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

Paseo del Nacimiento 30 | Ojén | 29610 Málaga  
Tel. 952 88 13 74 | [shiatsu@terra.com](mailto:shiatsu@terra.com)  
[www.espanol.shiatsu.net](http://www.espanol.shiatsu.net)



**ESCUELA Y ALOJAMIENTO RURAL**

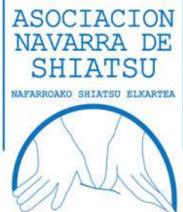
**Ecología Interior-Exterior**  
**Taller encuentro mensual**  
**Cursos Regulares**  
**Retiros**  
**Estancias para tratamientos**

09142 Cortiguera, Burgos | Tel. 608 624 926  
[www.talamo.es](http://www.talamo.es)



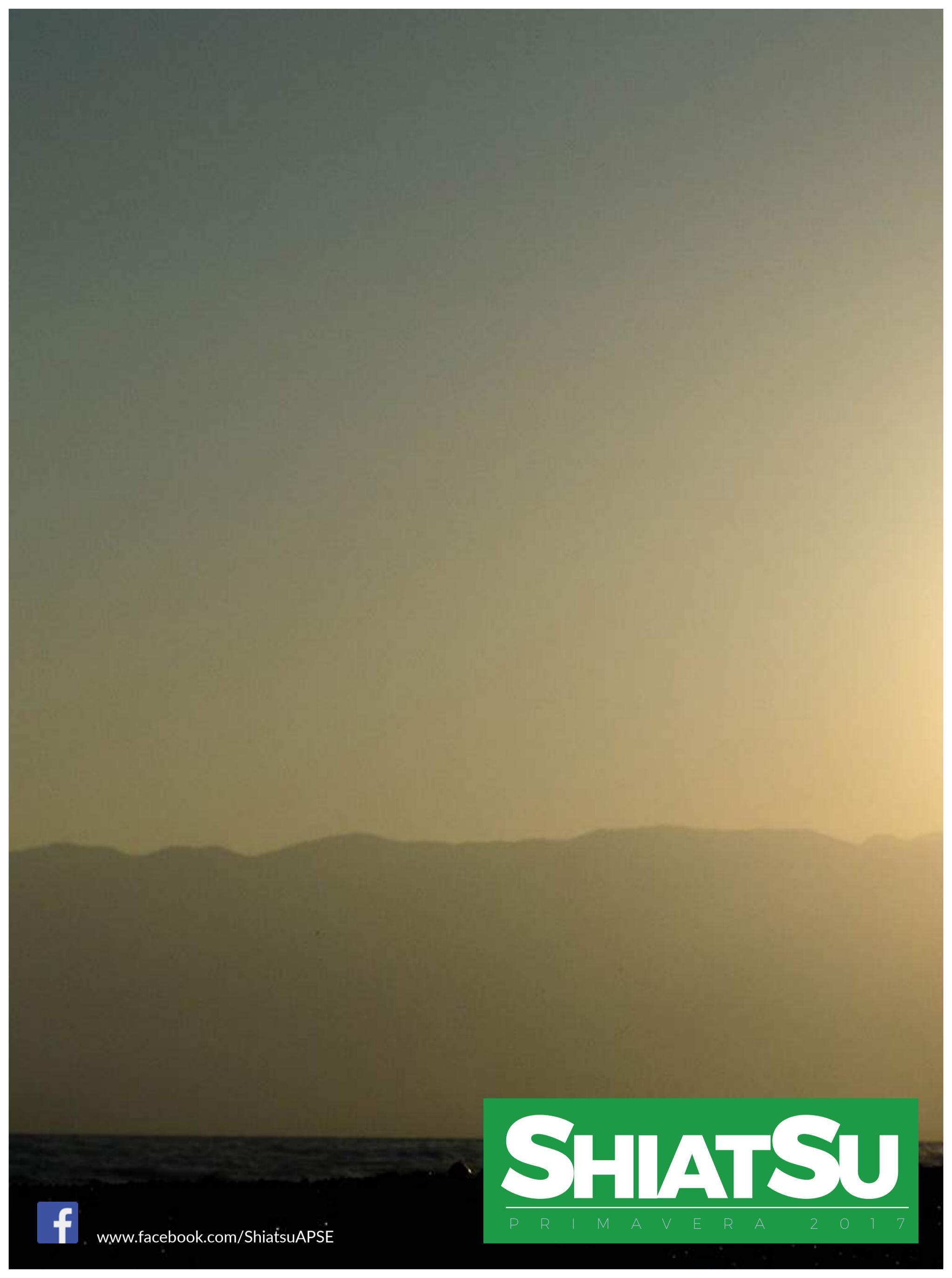
Trabajamos con Shiatsu, Medicina Tradicional China, trabajo en la Naturaleza y relación de ayuda en grupo con enfoque gestáltico.

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



**Asociación Navarra de Shiatsu**

[shiatsunavarra@gmail.com](mailto:shiatsunavarra@gmail.com)  
[shiatsunavarra.blogspot.com](http://shiatsunavarra.blogspot.com)



# SHIATSU

P R I M A V E R A 2 0 1 7



[www.facebook.com/ShiatsuAPSE](http://www.facebook.com/ShiatsuAPSE)