

Boletín anual
de la Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España

SHIATSU

NÚMERO 72
BOLETÍN 2022

www.shiatsu-apse.es

SHIATSU MAGAZINE ANUAL

Depósito Legal: SE-3.320-2000

NÚMERO 72

Boletín 2022

EDICIÓN



Asociación de Profesionales
de Shiatsu en España APSE

DIRECCIÓN

Junta Directiva APSE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Cristina Vera Frey

Ilustración fractales*

Raymond Frey

(*Un fractal es un objeto geométrico cuya estructura básica, fragmentada o aparentemente irregular, se repite a diferentes escalas. Muchas estructuras naturales son de tipo fractal.)

Envío de información y colaboraciones:

publicacion.apse@gmail.com

presidencia.apse@gmail.com

secretaria.apse@gmail.com

relaciones.apse@gmail.com

comunicaciones.apse@gmail.com

representante.fes@gmail.com

Junta Directiva

Apartado de correos 7173

28012 Madrid

Secretaría Técnica

722 51 04 73

secretaria.apse@gmail.com

APSE no se responsabiliza de las opiniones vertidas por sus colaboradores, ni se identifica necesariamente con las mismas.

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido sin el consentimiento de APSE.

EDITORIAL

Querida comunidad de Shiatsu

Esperamos que todo el empeño en nutrir nuestra asociación contribuya a fomentar la unión entre sus miembros en estos momentos de tanta discordia y división.

Que gracias a APSE podamos seguir teniendo momentos de encuentro, para compartir y seguir creciendo en este viaje tan hermoso que es la vida, y sigamos promoviendo la conciencia, alimentando los afectos, despertando el espíritu. El equipo que formamos la Junta os deseamos armonía, salud y alegría y os invitamos a participar en el próximo taller de APSE con Patrizia Stefanini, esta vez en el norte, como se decidió en la pasada asamblea.

Estamos trabajando para mejorar nuestra presencia en redes y esperamos que esta nueva entrega de la revista APSE sea inspiradora.

Con el deseo de poder veros en nuestra asamblea anual que será en septiembre, donde intercambiaremos experiencias con talleres, debates, y momentos de celebración. Anímaos a participar en la manera que cada cual considere.

FELIZ AÑO DEL TIGRE DE AGUA

- En la pasada asamblea se decidió entre los asistentes esta declaración de principios que incluimos a continuación:

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Dada la situación de declaración de pandemia e imposición de medidas coercitivas en la sociedad, APSE quiere dejar claro que en esta asociación respetamos las diferentes posiciones y no discriminamos a nadie por razones ideológicas o por haberse vacunado o no vacunado de cualquier enfermedad.

Y recordemos los beneficios del Shiatsu en esta situación:

Ayuda a quitar miedo. Armoniza el sistema inmune, ayudando así a recuperarse de las secuelas del Covid-19 o de las vacunas. Calma la mente, combatiendo la ansiedad. Mejora el ánimo en general en este momento de tanta depresión.

EL CONTACTO ES VITAL: PON EL SHIATSU EN TU VIDA

María Navarro

presidencia.apse@gmail.com

ÍNDICE

Boletín 2022



3 Editorial

María Navarro

6 Taller APSE 2022 - La conexión inesperada

Patrizia Stefanini

Aportaciones de socios de APSE

9 Desde la tierra al cielo

Rolando Geider

14 Transformar la crítica interna en mentor interior

Gill Hall

16 Shiatsu - un arte de actualidad

María Mariezkurrena

La Federación Europea de Shiatsu FES

19 Salir de la soledad a través de la Federación Europea de Shiatsu

Vlad Bulai

Textos traducidos

20 Fascia y Shiatsu - la fascia y su cualidades

Gabriella Poli

24 Familia de meridianos

Chris McAlister

30 Shiatsu y la terapia de trauma "Somatic Experiences"

Meike Kockrick

Una escuela de APSE se presenta

34 Escuela de Shiatsu Ameba

Gill Hall

38 Actividades y escuelas

Taller APSE 2022

La conexión inesperada

Patrizia Stefanini

Hace sólo diez años, la pregunta más frecuente que me hacían en mis seminarios y conferencias era “¿qué tiene que ver la física con el Shiatsu?” Sonrío al recordarlo, porque mi interlocutor tenía a menudo el ceño fruncido, ocultando a duras penas un tono polémico.

Y, efectivamente, parece que hay un abismo entre la física y el Shiatsu. Dos formas de pensar opuestas en dos zonas del mundo que no pueden ser más diferentes y con siglos de diferencia. Y, sin embargo, las mismas conclusiones.

Cuando me licencié en física en Pavía en 1982, ya llevaba años practicando el yoga, y en otoño de ese mismo año conocí el Shiatsu en Milán. Desde entonces no he dejado de estudiar, practicar, enseñar y vivir en el mundo de las filosofías y tradiciones curativas del Extremo Oriente – pensando en ellas como un físico.

A lo largo de los años, las dos culturas que son mis referencias, la cultura científica de la física moderna y las prácticas curativas japonesas, han ido cada vez más “de la mano”. Hoy en día, el Shiatsu que practico y enseño es cada vez más rico en referencias y conexiones con esa parte de la física moderna que me ha ayudado a dar un “sentido” a mis sentimientos al tocar a mis Uke, mis destinatarios.

Aquí, empezamos con esto, el tacto

¿Qué significa tocar? ¿Y cómo debemos traducir o interpretar las sensaciones que percibimos? Me he planteado estas preguntas desde el principio de mi experiencia con el Shiatsu, y las he planteado a su vez a los profesores que he conocido. Pauline Sasaki, mi profesora y guía durante más de veinte años, siempre me daba la misma respuesta: “Sigue trabajando, tus Uke son tus maestros.” “Sigue trabajando, las respuestas te llegarán desde tus Uke.”

Y así fue

Cuando tocamos a Uke, pueden llegarnos revelaciones extraordinarias desde los meridianos. Por supuesto, hay que saber leerlos e interpretarlos. ¡Es un viaje siempre

nuevo, en busca de una luz que identifico con el Ki, que vibra con las mismas frecuencias que el arco iris!

Un aspecto fundamental de la calidad del tacto del que hablo es la empatía. Se crea una conexión de sensaciones, un intercambio de recuerdos, con el receptor, lo queramos o no. Esto es similar al “enredo”, que en física describe el entrelazamiento de partículas que, una vez en contacto, permanecen relacionadas entre sí incluso a través de distancias infinitas de tiempo y espacio.

Con Uke se produce un fenómeno no muy distinto cuando estamos en una comunicación armoniosa y modulada, en una resonancia que nos permite compartir y seguir siendo nosotros mismos, respetando nuestras peculiaridades y las de Uke. Cada encuentro en el futón se convierte así en una oportunidad de enriquecimiento mutuo y de profunda gratitud. Vuelvo a utilizar la física para definir esta condición como una consecuencia del “aumento de la coherencia”.

La propiedad de la coherencia, que se originó con la mecánica cuántica para explicar los fenómenos de interferencia, ha encontrado desde entonces aplicación en numerosos otros campos y fenómenos. En los seres vivos, está en la base de un orden y un equilibrio intrínsecos, favoreciendo los procesos de integración entre los distintos componentes, desde las moléculas hasta los órganos y los aparatos.

Un ser humano en el que la coherencia alcanza el máximo grado se encuentra en un estado óptimo de salud, es vital y eficiente. La maravilla de esta condición es que es compartible: la persona que se acerca a ella siente este estado de paz y armonía. Al igual que un lugar lleno de belleza, transmite bienestar.

Creo en una especie de “función educativa” del Shiatsu. Como practicantes, podemos realizar una tarea que va mucho más allá del encuentro personal con el Uke. En el futón no somos “protagonistas solitarios” y nuestros Uke no son extras en una obra de teatro sin espectadores. Ambos formamos parte de un campo más amplio que

apoya la curación individual y colectiva. “¡Lo que cuenta son las propiedades colectivas, no las singularidades!”, me dijo el profesor Emilio Del Giudice, físico teórico y amigo con el que tuve la suerte de estudiar y trabajar. Su espíritu de investigación, humilde y perseverante, propio de quienes transitan por el mundo del conocimiento evolutivo, ha sido una gran inspiración para mí.

Tendrías razón si en este punto te preguntaras “claro, todo eso es muy bonito, pero ¿cómo conseguir esos ideales?”.

En mis casi 40 años de experiencia como practicante de Shiatsu, he experimentado una evolución personal paralela, que ha influido profundamente en mi forma de hacer Shiatsu. Me pareció necesario, por ejemplo, refrescar las definiciones de conceptos básicos, como Kyo y Jitsu, para que cobraran sentido con lo que yo percibía. Así que también mi papel como Tori, la practicante, tuvo que adquirir nuevos matices. Hoy, despojada del papel de “sanadora” soy testigo de cómo facilito los cambios en mi Uke en la dirección de su bien. Utilizo los meridianos como recursos de vida, por lo que son mi herramienta elegida para reconectar a mis destinatarios con lo positivo, su fuerza y su capacidad de alegrarse de la vida.

Por esta razón, entre las tareas de un operador se hace cada vez más primordial un trabajo personal diario sobre uno mismo: alcanzar y saber encontrar un estado óptimo que es el único que puede permitirnos escuchar, percibir, acoger y apoyar a otro ser humano. Al entrar en una relación de confianza con el Shiatsu, esta condición nos permite mostrar a nuestros destinatarios, a través de nuestro tacto, la manera de reconectar con la belleza. Belleza que existe incluso en este momento difícil, con la pandemia de Covid.

La práctica, los ejercicios, el uso de la respiración y la meditación pueden ayudarnos a integrar cuerpo, mente y espíritu. Estoy convencida de que los recursos del bien necesitan esta condición óptima del practicante, para ser convocados.

Me gustaría compartir algo de esto con los que asistirán a mi seminario a finales de abril en el taller de APSE 2022. Crearemos un círculo de Luz, para apoyar nuestro Bien y el del mayor número de personas posible. Para apoyar a nuestro Planeta.

¡Y me gustaría compartir mi comprensión de lo que son los canales de energía humana a la luz de los conocimientos modernos sobre la naturaleza plasmática del agua, que le confiere propiedades físicas y químicas especiales, como la de transportar energía e información con una eficacia extraordinaria para la salud del sistema vivo!



* Este texto fue traducido por Sacramento Granados

Curriculum Vitae

Patrizia Stefanini es fundadora y directora pedagógica del Instituto Europeo de Shiatsu, con sedes en Milán y Florencia.

En los años ochenta se licenció con matrícula de honor en Física por la Universidad de Pavía y se especializó en Física Sanitaria y Hospitalaria en la Universidad de Milán. Su vida profesional sigue caracterizándose por su implicación en el mundo científico y en la tradición médica oriental.

Casi simultáneamente a la obtención de su título, comenzó a practicar Yoga, Shiatsu y Aikido. Posteriormente, profundizó en sus estudios de Shiatsu en Europa y en todo el mundo. Específicamente completando la formación con Wataru Ohashi y luego, durante casi dos décadas siguiendo a Pauline Sasaki en sus seminarios en Europa y América.

En los últimos años, ha utilizado los conocimientos de sus estudios de Física Cuántica para su investigación sobre los fundamentos científicos del Shiatsu y, en general, de la medicina oriental. Con este objetivo, entre 2005 y 2010, se valió de las enseñanzas y la colaboración del grupo internacional de científicos del I.I.B. (Instituto Internacional de Biofísica), en Neuss, Alemania. El más destacado fue el profesor Emilio Del Giudice.

TALLER APSE 2022

Shiatsu para la vitalidad

Con Patrizia Stefanini

En Arbizu – Navarra

29, 30 abril y 1 mayo

El taller anual que organiza la asociación APSE es una oportunidad de encuentro para los socios y socias. Intentamos que sea lo más asequible posible y hemos elegido un lugar en un entorno natural que nos permita tener unos días de convivencia en sintonía con la naturaleza propia y ajena, en un espacio limpio.

Os presentamos unas palabras de Patrizia para animaros a participar. Ella es una gran maestra de gran recorrido con una visión personal muy interesante y bella.

¡¡¡Haz tu inscripción YAAAA!!!

¡Nos vemos en Arbizu!

Para obtener formulario de inscripción contacta a:
Cristina Vera Frey, secretaria APSE
secretariaapse@gmail.com

Desde la tierra al cielo

¿Cómo se respira – según la Medicina China Tradicional?

Rolando Geider

Este texto es un resumen del taller en la asamblea de APSE 2021 impartido por Rolando Geider.

En la inhalación la energía está en el Jiao inferior: Riñón e Hígado, donde se realiza el trabajo; en la exhalación – que sea un poco más larga – la energía está en el Jiao superior: Pulmón y Corazón y en las pausas le toca al Jiao medio: Bazo. Quiere decir que haciendo pausas en la respiración se favorecen todos los problemas relacionados con el centro.

Si respiramos de esta manera, y respetando las pausas hacemos un trabajo simple pero muy eficaz e interesante:

1. Las células se nutren durante la fase inhalatoria;
2. Las células se purifican – intercambio de gases – en la 1ª pausa;
3. Las células expulsan los desechos durante la fase exhalatoria y se ponen en un estado de ayuno para prepararse para la reproducción; ayudamos en la expulsión de los desechos alargando la exhalación;
4. Y cumpliendo con su ciclo, las células se reproducen en la 2ª pausa. Insistimos en ello, poniendo un poco de consciencia. Y en esta fase los canales Extraordinarios dan su salto energético.

Practica de Shiatsu

Perfectamente diseñado para un auto tratamiento, auto-Shiatsu.



Conectar con el Hara, Dan Tien Inferior, Dai Mai ... desde el lado, apoyando la rodilla del cliente con la nuestra, las posturas libres.

Mente Zen – mente de principiante: como si no lo hubiéramos hecho nunca: Tan entregado y atento como un monje Shaolin.

1º Los 3 soles o Jiaos de la forma

Percusión con 3 dedos encima de la línea central entre ombligo y esternón. Hasta ¿....?

Sirve para todo, para mantener o sanar lo conformado, enfermedades de víscera y órganos, hasta neoformaciones (cáncer).



2º Los 3 soles o calderos de la función

Sistema genitourinario – digestivo – cardiorrespiratorio

Procuremos que la receptora se concentre en la zona lumbar, y que la bascule hacia atrás ligeramente. Anteversión pélvica. La Medicina Tradicional China (MTC) dice: “Los riñones anclan o captan el aire.” La podemos apoyar con nuestros manos.

Llegando a este punto ponemos una mano en el DTI (Dan Tien inferior), la otra coge el brazo o la muñeca de la receptora.

Lo ideal sería un ritmo de 3x3 respiraciones, para jugar con la magia del “3”.

Vamos presionando con la palma, pico de grulla o de una manera más sutil como “pescando en el agua”, para insistir en el despertar de la consciencia de la persona en dichas zonas. Presionamos y soltamos, presionamos y soltamos hasta que quede instaurada una respiración, cada vez más profunda y la atención atrae el Qi y la sangre a las zonas de los 3 Jiaos funcionales.

No obstante, si tenemos en cuenta la condición de la receptora y sus necesidades, vamos a tener que modificar

el número de repeticiones para cumplir con nuestro deber del cuidado de la salud.

Para el sistema genitourinario nos concentramos en la inhalación a la vez que ella bascule su pelvis ligeramente. Anteversión pélvica.

Zona/Jiao de la función: Sistema genitourinario. Por debajo del ombligo y por detrás a la misma altura. Para las mujeres: calor/Moxa.

Y si queremos, si es que queremos, integramos la postura de la receptora con el fin de reforzar el efecto del tratamiento: Con la pierna doblada en postura de tratar el canal del bazo, colocamos su propio talón encima del 5R para reforzar y llamar al resonador. 5R, Shui quan, fuente, origen del agua, su punto Xi, punto de alarma.



Zona/Jiao de la función: Sistema digestivo

Entre ombligo y esternón y por atrás a la misma altura las costillas flotantes.

Para el sistema digestivo nos concentramos en la pausa inhalatoria. La receptora sigue basculando su pelvis ligeramente al inhalar. Anteversión pélvica.

Vamos presionando con la palma, pico de grulla o de una manera más sutil como “el pulpo hambriento sube a la superficie de la olla hirviendo”, para insistir en el despertar de la consciencia de la persona en dichas zonas. Presionamos y soltamos, presionamos y soltamos hasta que quede instaurada una respiración cada vez más profunda y la atención atrae el Qi y la sangre a las zonas de los 3 Jiaos funcionales.

Para reforzar el efecto del tratamiento, o de cara a un autotratamiento, la receptora puede adoptar estos Mudras. Y nosotros simplemente los cubrimos con las manos. El mudra de la Tierra, los dedos de la mano derecha doblados simbolizando el trigramma de "la receptividad de la tierra"; los de la izquierda extendidos, simbolizando el trigramma de la "creatividad del cielo". Una composición completa del Yin y el Yang.



Y si queremos, si es que queremos, integramos la postura de la receptora con el fin de reforzar el efecto del tratamiento: Con la pierna doblada en postura de tratar el canal del bazo, colocamos su propio talón encima del 8B, Di ji, fuerza motriz de la materia prima, sistemas terrestres, su punto Xi, punto de alarma.



Para el sistema cardio respiratorio nos concentramos en la exhalación, quizás al principio un tanto forzado, exhalando al tope. La receptora sigue basculando su pelvis ligeramente al inhalar. Anteversión pélvica. O sea, que repetimos los pasos anteriores. Incluso respetamos la pausa inhalatoria. Hasta llegar a la pausa exhalatoria y relajarse.

Zona/Jiao de la función: Sistema cardiorrespiratorio. En el centro del pecho y por detrás a la misma altura entre los omoplatos.

El cliente o la clienta misma puede frotarse la zona del esternón. Es una zona sensible. Vamos presionando con la palma, pico de grulla o de una manera más sutil como "la medusa alegre nada entre las nubes" para insistir en el despertar de la consciencia de la persona en dichas zonas. Presionamos y soltamos, presionamos y soltamos hasta que quede instaurada una respiración cada vez más profunda y

la atención atrae el Qi y la sangre a las zonas de los 3 Jiaos funcionales.

Y si queremos, si es que queremos, integramos la postura de la receptora con el fin de reforzar el efecto del tratamiento añadimos el punto Xi, punto de alarma del pulmón: 6P Kong zui, comunicación con lo superior, justo a medio camino entre el codo y el 7P.



Ahora iniciamos el viaje al cielo.

"Para ir al cielo se necesita un poco de gracia y otras cositas...!"

Dan Tien alquímicos:

Yin Tang. Tercer Ojo.

Sublimación de la esencia

Sanación mental

Coincide la zona/Jiao de del Sistema cardiorrespiratorio.

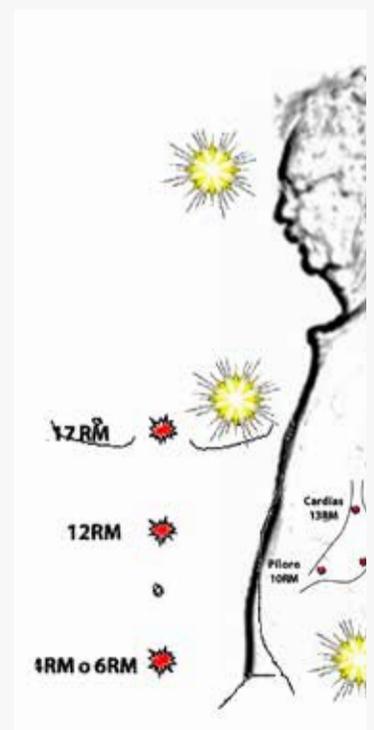
Purificación de los sentimientos.

Sanación emocional

Coincide la zona/Jiao de del Sistema genitourinario.

Almacenamiento de la esencia.

Sanación material



Dejamos la concentración para la reparación un momento apartada. Adoptamos la postura inicial con la mano en el Dan Tien inferior. Mucha intención y "estar presente".

Conectamos, con o sin contacto, la zona baja y la zona alta. Un rato.

El canal del Chong Mai (esencia) coincide con el canal del Riñón en el tronco. Propongo por lo tanto que recorramos su trayecto con los 4 dedos entendidos.

Luego abrazamos la muñeca del cliente estimulando los puntos de apertura del Du Mai y Ren Mai; 3ID Hou Xi, continuidad del torrente y 7P, Lie Que, desfiladero o Tong Xuan, joven misterioso.

Estimulamos alternamente estos puntos, mientras el cliente inhala - siempre hacia arriba - por las canales respectivas. Mientras acompañamos el flujo de Qi con un movimiento ascendente de la otra mano. Pero tampoco nos tenemos que complicar tanto las cosas. ¡Queriendo dominar y controlar demasiado las cosas, podemos fácilmente estropearlas! Y lo dejamos mejor en las manos del receptor o de la receptora.

Paramos en los 3 Dan Tiens. ¡Arriba la imaginación!

Llegando arriba a la cabeza cambiamos la postura.

Activar la pineal

Respiramos con el método de la órbita micro cósmica concentrándonos en el 7º chakra, la coronilla, 20 DM Baihui.

Cuando sentimos cierta apertura visualizamos el influjo del cosmos a través de un diamante ubicado a unos 30cm por encima de cabeza.

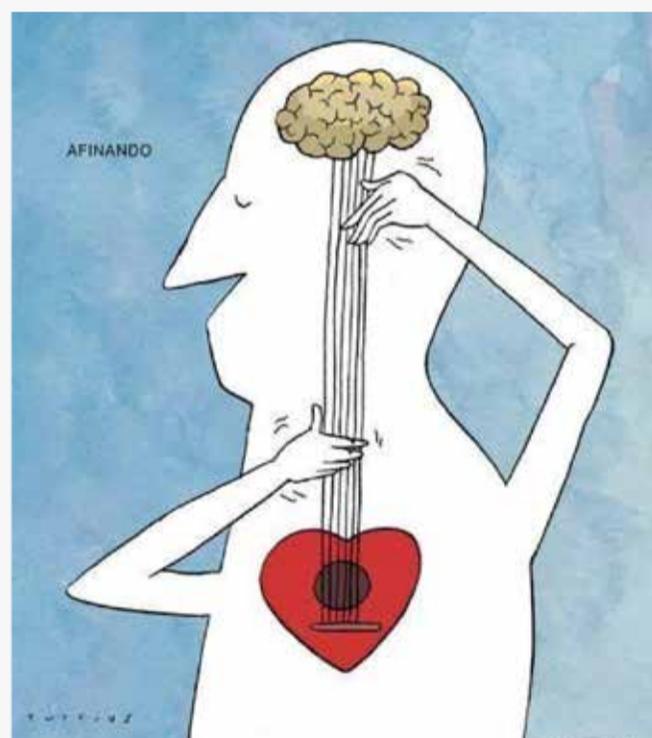
Visualicemos un haz de energía pasando por encima de la frente hacia la nuca, el canal de la consciencia; sentirlo. Zona entre 24DM Shen Ting, Palacio divino y 23DM Shang Xing, estrella superior y en el occipital 15DM Ya Men, puerta del mutismo y 11V Tian Zhu, columna celestial.

Desde los lados colocamos las manos encima de las orejas, y ¿cómo no? Soltamos en contacto. Canal del San Jiao o Triple recalentador.

Conectamos el 3º ojo, 6º chakra con el occipital. Yin Tang con 17DM Nao Hu, puerta al interior del cerebro.

Entre estas 4 coordenadas se encuentra la pineal, centro de la intuición, de la clarividencia. "Mi antena celestial" En el palacio de cristal o de diamante. Al corazón.

Y así culmina el viaje desde la tierra
Al cielo, que lo
hemos traído directamente al corazón
DESDE LA PINEAL = PALACIO DE CRISTAL
HASTA EL CORAZÓN



Transformar la crítica interna en mentor interior

Gill Hall

Cuando empecé a recibir clientes de Shiatsu en nuestra casa nueva, que aún estaba sin acabar y al final de un camino de tierra lleno de baches, di rienda suelta a mi crítica interna. De repente dejé de ver la belleza de la casa de nuestros sueños, hecha con nuestras manos y solo oía los trenes pasar a lo lejos y no el canto de los pájaros en la puerta. Hasta que una clienta comentó hace unos años cómo la catedral de telaraña en la ventana de arriba reflejaba una luz preciosa que entra en esa parte de la casa a las 4 de la tarde en otoño. Desde entonces, mi casa forma una parte importante de la experiencia de una sesión de Shiatsu o Seiki conmigo.

Kishi, mi profesor, hablaba de la importancia del Keiko, de la repetición y la práctica para integrar y comprender. Usaba la palabra en Japonés y eso siempre me ha intrigado. Mi formación en traducción se activó y me abrió la curiosidad de saber por qué no usaba la palabra “práctica” en inglés. Ilustraba el significado de Keiko con el ejemplo de las Katas, asimilándolas a las secuencias que aprendemos cuando empezamos la formación de Shiatsu. La repetición de estas secuencias hace que tengas una base desde donde partir y un marco para integrar la técnica. Por tanto, esta repetición hace que integres la técnica y te da el espacio para encontrar tu propio estilo de aplicarla. No se trata de imitar al maestro o de tratar de “hacer lo correcto”, sino de encontrar tu expresión personal en el Arte del Shiatsu. Desde esta comprensión, mi crítica interna que me decía que siempre cometía errores en mi trabajo se fue acallando hasta que definitivamente dejé la parafernalia japonesa y el uniforme oriental. En la misma época, una colega de Shiatsu me regaló una vaca vestida de kimono en postura de meditación. Así que quité el buda y puse la vaca. Me pega mucho más. Eso fue el inicio de mi comprensión de la importancia de que mi práctica sea auténtica.

Cuando explicamos técnicas de Shiatsu en la escuela Ameba, somos conscientes de que lo hacemos parecer fácil. Cuando mostramos algo nuevo, hacemos un par de demostraciones

con dos formadoras diferentes con la intención de dar espacio para que las estudiantes pueden apropiarse de las técnicas. Además, les aporta más información para evitar hacer una simple copia de lo que han visto. Y antes de enseñarles a poner la mano hacemos nuestra primera práctica de sentarse al lado de la compañera y respirar a la vez que miramos cómo respira ella. Es un momento de sentir lo grande que es tocar a alguien desde tu esencia, que al fin y al cabo es tu Hara. Y más tarde en la formación se aprende a interpretar la información sensorial, intelectual, motora, así como los canales y el diagnóstico. El reto es seguir siendo tú misma/o y no un meme de maestro de Shiatsu. Cosa que es harto difícil en la cultura de la perfección en la que vivimos.

En el viaje para llegar a ser Shiatsushi hay mucho autoconocimiento, con sus celebraciones y sus crisis. Así llegamos a distinguir los límites cuando entramos en el campo de Ki que compartimos con las clientes. Es decir, sabemos qué es de quién y cuál es nuestra resonancia. Lo que me interesa, en mi rol de formadora cuando acompaño a las estudiantes en la auto indagación, es que reconozcan las habilidades y talentos de cada una y cómo podemos convertirlas en Meta-habilidades.

Las Meta-habilidades son habilidades nuestras, que podemos aprovechar para acompañar a nuestros clientes. Ser Meta y no simples habilidades quiere decir que las reconocemos y las usamos conscientemente, de la manera y en el momento adecuados. Entre las muchas posibles habilidades aplicables al Shiatsu están: la compasión, la escucha, la propiocepción, la mente de principiante, inteligencia emocional, la empatía y tantas más. Y no pasa nada si tus habilidades más destacadas no están en la típica lista, o si te “falta” alguna de las “importantes”. Por ejemplo, si te cuesta la empatía con alguna clienta, se te va a notar, aunque trates de ocultarlo. Por ello, es mejor enfocarnos en las que destacas. Es decir, si lo tuyo es una visión creativa que te permite sentir el Ki a través de imágenes que crean un cuadro de la naturaleza en tu cabeza, queremos resaltar

este talento y apoyarte para usarlo cuando interactúas en este campo de Ki que creas con tus clientes. Se va fomentando la confianza en ti misma/o con esta consciencia de lo que haces con facilidad y forma parte de tu ser, en vez de intentar integrar la maestría de otra.

Hace poco escuché un podcast con Patricia Stark. Hablaba de su libro Calmfidence (se podría traducir como calmafianza). Me encantó el concepto. Ella hablaba de su trabajo, de lo que puedes proyectar presentando proyectos en congresos de cientos de personas desde la confianza interna más que solo desde la confianza en tu conocimiento. De cómo un número de personas tan grande recibe cualquier información desde un lugar menos crítico y más abierto si la persona habla desde una manera claramente segura. Me conecta con esta persona que sabe lo que sabe y de lo que es capaz, y se ve segura en su cuerpo.

Tenemos retos a veces poco visibles en nuestra profesión. Estamos en un contexto de cuidados que compartimos con muchas profesiones muy distintas: desde las profesiones de bienestar, con su proyección del cuerpo sano y bello, a las profesiones de la salud convencional con sus expertos sabios y sus diagnósticos y sus tratamientos. Así, nunca sabemos qué expectativas pueden traer las personas que se tumban en el futón. Además, si nos dejáramos afectar por dichas expectativas en una primera sesión nos podría dificultar o limitar el alcance de la sesión. Sin embargo, habitar tu cuerpo, con consciencia de tus habilidades individuales es una invitación a tu cliente a hacer lo mismo. La sanación en inglés, mi lengua materna, es Healing, que quiere decir hacer entero o completo. Sostengo esto en mi sistema de creencias con referencia a la salud. Ser consciente de los recursos propios y tener acceso a ellos es una vía hacia la homeostasis y gestión de la salud integral, tanto física, como emocional, mental y espiritual. Es volver a tu naturaleza y ser tú, aunque sea a momentos. De esta manera puedes dejar de reaccionar continuamente, sea a los traumas, la crítica interna o las expectativas externas y nos deja simplemente estar.

El feedback varias de mis clientes después de una sesión es como de haber estado mirando en un espejo. Me llama la atención que varias personas coincidan en este comentario y me hace reflexionar. Al inicio, pensaba que sería por mi actitud de no juzgar, o de no querer ser yo quien movilizara el Ki en las sesiones. Ahora, con la experiencia de unos años, creo que también tiene que ver esta calmafianza, el ejercicio de reconocermé cómo soy, que invita a mis clientes a reconocerse también. Creo que el aprendizaje de cómo sostener el espejo para nuestros clientes es muy personal.

Una de mis meta-habilidades es ser muy cuenta-cuentos, así que voy a cerrar con una historia. Hace años estuve en una tutoría con un estudiante que terminaba su primer año de la formación de Shiatsu. Es una persona impecable, cariñoso y pendiente de las demás. Un cuidador. Fue un momento de búsqueda en su vida y había conocido el Shiatsu por un familiar, que tenía un profesor muy clásico

y sabio que vestía siempre muy planchado. Me confesó que cuando llegó el viernes de su primer fin de semana de clase y aparecí yo, vestida de colorines, tan grande y me puse a hacer gracias y juegos para hacer grupo, él se preguntó dónde se había metido. Al salir el domingo me dijo que se había dado cuenta de que había encontrado su profesora. Menos mal que el formato de la formación es intensivo y da tiempo a ir más allá de las primeras impresiones.

Escuchamos mucho que es importante silenciar nuestra crítica interna, pero es como enviar a la niña que alborota al rincón. No crece ni aprende si no le prestamos atención para aprovechar toda su energía y evolucionar. Transformar la Crítica Interna en Mentor Interior es un camino hacia la confianza en ti, en ser como eres.

Eres la única persona que puede hacer lo que haces de la manera en que lo haces.

Tenemos las dos voces, de crítica y mentora y pueden autorregularse, si eres capaz de darles el espacio que necesitan ocupar.

Nadie puede tocar como tú lo haces cuando pones tu sello personal y empleas tus habilidades y talentos personales.

Bibliografía:

- Calmafianza: Patricia Stark. Podcast: Communicating With Calmfidence. Sounds True: Insights at the Edge
- Metaskills: The Spiritual Art of Therapy – Amy Mindell. Lao Tse Pr. Editorial.



Gill Hall es terapeuta y profesora de Shiatsu y Katsugen.

Shiatsu:

Un arte de actualidad

María Mariezkurrena

Vivimos momentos de cambio en la etapa de la historia que nos ha tocado lidiar, y más que nunca pienso: somos afortunados de practicar este arte ancestral. Arte sí; considerado en este caso como aquella actividad en la que recreamos nuestro sentimiento ante una materia para reordenarla o transformarla.

Evidentemente, la latitud en que nos encontremos también influye en esa fortuna. Por desgracia, es más importante una frontera imaginaria que la realidad y las necesidades de muchas personas. Esto también da para mucha reflexión.

Pensemos por un momento que estas fronteras no existieran, que fuéramos animales nómadas y que migráramos con el resto de especies durante la llegada del mal tiempo. Haríamos un pequeño nido o madriguera efímera, lo habitaríamos durante dos estaciones y regresaríamos con el tiempo más benigno para restaurar la anterior, ya deteriorada por la intemperie. Estaríamos acompañados por nuestros seres queridos, nos protegeríamos los unos a los otros, viviríamos a un ritmo más natural, disfrutando del viaje en cada una de sus etapas. Los roles de cada uno estarían más claros y habría mucho respeto y protección conjunta para poder sobrevivir, no como individuo aislado sino como pequeño grupo.

Ya sé que es mucho imaginar, pero en su tiempo fue la realidad de nuestros antepasados. No podemos saber si esa experiencia de vida sería peor o mejor que la nuestra,

está claro, pero sí que sería más intensa de algún modo. Viviendo así no podríamos tener tantos pantalones, chaquetas, aparatos electrónicos, etc. ya que tendríamos que llevar lo justo para poder viajar.

En este nomadear, podríamos distinguir más fácilmente entre lo que es importante en nuestra vida y lo que no es tan vital. Aunque habitualmente así lo consideramos, nos aferramos a estas cosas sin ser muy conscientes, por las prisas, las costumbres y el dejarnos llevar.

Pongo como ejemplo el reciente acontecimiento natural, muy dramático para muchas personas, que han tenido que abandonar sus casas por la erupción del volcán de La Palma, y han tenido que salir con lo puesto. A la fuerza, deberán aceptar con resignación que todo lo material que poseían ha desaparecido y ya no volverá a ser parte de sus vidas.

Llegados a estos extremos, debemos reflexionar sobre qué les queda a estas personas como motivación para seguir luchando y tirar adelante. Probablemente contarán con pocos recursos y ayudas, pero no les quedará otra que empezar de cero en compañía de los más queridos y conseguir un nuevo hogar con lo que consideren necesario.

Este contexto nos sirve para situarnos, y cruzo los dedos para no tener que llegar a entenderlo viviendo estas situaciones dramáticas, pero nos sirve para cuestionarnos si damos valor a lo que es realmente importante en nuestro día a

día. Si nos lo cuestionáramos profundamente, sin tonterías, muchas cosas cambiarían. En una de estas reflexiones que vengo haciendo últimamente, y sobre todo tras los cambios que hemos vivido y seguiremos presenciando a raíz de la pandemia, me he dado cuenta de cómo el Shiatsu es una de las herramientas que podemos desarrollar para, de algún modo, proteger y mantener la salud de nuestros seres queridos. Más allá de ser un modo vida en algunos casos o una pasión como estudio y práctica, ¿acaso los primeros maestros no lo utilizaron de este modo?

En el libro de Masunaga "Shiatsu Zen" se lee: "Considero el shiatsu como uno de los mejores métodos de atención médica en la vida diaria, que no solo puede curar sino también prevenir", y lo bueno de todo esto es que no hacen falta muchos artilugios para aplicarlo.

Durante este último año, algo confuso en cuanto a la posibilidad de tocarnos o vernos las caras como antes, he vivido y realizado las prácticas para finalizar los estudios de shiatsu que he cursado en la Escuela Europea. Esta situación me ha abierto los ojos en muchos aspectos y cambiado mi perspectiva respecto a su utilidad.

Muchos de mis cercanos y algunos miembros de mi familia se hacían los remolones a la hora de dejarme sus cuerpos caritativamente para que pudiera desarrollar mi práctica y a la vez ellos se beneficiaran del tratamiento, sin embargo a

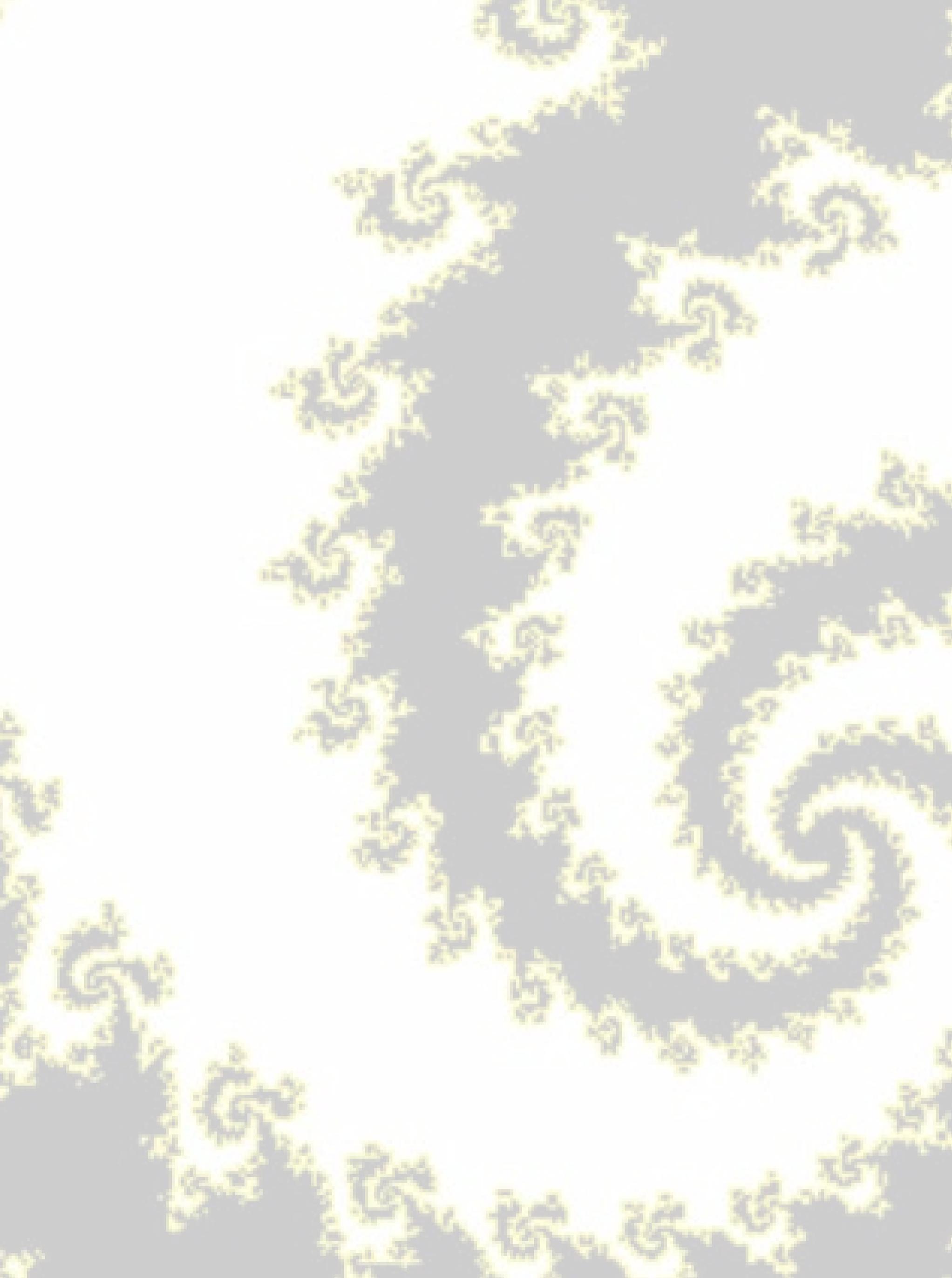
día de hoy la naturalidad se ha instaurado y son ellos los que solicitan tener su sesión, hasta con pequeñas rencillas a la hora de decidir quién va siguiente en la lista. Esto, viniendo de donde venimos, una familia del norte con más de ocho apellidos vascos, no pensemos que es algo que podamos considerar una tontería.

La reflexión final invita a que valoremos aquello que ya tenemos, y aunque no estemos en situaciones límite, debemos desbrozar mental y físicamente muchas cosas que no tienen valor, y poner en valor, por el contrario, lo que es importante en nuestra manada.

El arte de practicar shiatsu nos lo llevamos puesto, allá donde vayamos, mochila ligera y con mucho que aportar a nuestros compañeros de viaje en la vida.



María Mariezkurrena es socia de APSE.



Salir de la soledad a través de la Federación Europea de Shiatsu FES

Vlad Bulai

Vlad Bulai es nuestro representante de APSE en la FES

Dentro de la soledad que muchas veces las y los terapeutas de Shiatsu sentimos en nuestro ámbito de trabajo, la presencia y pertenencia a una asociación como APSE que nos reúne y vela por nuestro bienestar e intereses, se amplía al ser parte integrante y activa de la Federación Europea de Shiatsu (FES), que hace la misma labor pero a un nivel europeo. El marco de actividades de la FES se ha visto bastante reducido en los últimos dos años debido a la imposibilidad de reunirnos tanto en nuestros habituales encuentros presenciales, que se vienen dando con regularidad desde hace más de 15 años, como la imposibilidad de asistir a los diferentes eventos, congresos y otras actividades que se estaban organizando en el ámbito del Shiatsu en diferentes países, miembros o no de esta asociación. El universo online ha cogido más ímpetu a raíz de estas circunstancias, y es donde se ha trasladado gran parte del esfuerzo y la energía de la FES. Las meditaciones globales que desde la FES se han organizado con cierta regularidad, el proyecto de Shiatsu Resources Worldwide que ya dispone de una página web (ver enlace al final del texto), los encuentros en Zoom para que terapeutas de todo el mundo nos podamos poner rostro y dialogar sobre nuestra situación actual, etc. son algunos de los logros para que las personas relacionadas con este arte-terapia que es el Shiatsu nos podamos alimentar.

El proyecto de Shiatsu Resources Worldwide

Shiatsu Resources Worldwide es una plataforma impulsada por la FES con la misión de conectar a la comunidad de Shiatsu en todo el mundo. Este proyecto pretende recoger historias de todo el mundo y ponerlas en un formato accesible para que la comunidad mundial de Shiatsu pueda

disfrutarlas, emplearlas y multiplicarlas. Aprenderemos juntos de los demás lo que se puede hacer y lo que es más difícil de hacer. Aprenderemos juntos el cómo y el por qué. Aprenderemos lo que estos proyectos cuestan en términos de energía y dinero y lo que consiguen en términos de beneficios para las personas que reciben el tratamiento y para los propios practicantes.

Si quieres implicarte más, averiguar más, compartir tus ideas, contribuir de forma directa, nos puedes escribir a representante.fes@gmail.com.

Enlaces de interés:

<https://www.europeanshiatsufederation.eu>

<https://www.shiatsuresources.net>

Fascia y Shiatsu – la fascia y sus cualidades

Gabriella Poli*

Introducción

Me introduje en el tema „fascia“ hace aproximadamente 30 años y, desde el principio me fascinó su naturaleza, su comportamiento y su potencial curativo. Por lo tanto integré inmediatamente las técnicas de liberación de fascia en mis sesiones de Shiatsu. Y de ahí fui descubriendo, tratamiento tras tratamiento, la fantástica herramienta que es, tan simple, tan natural y tan extraordinariamente eficaz para apoyar el proceso de curación de mis clientes.

“Fascia” es el término general utilizado para designar todos los tejidos conectivos de nuestro cuerpo. También se le puede llamar “matriz extracelular”.

Lo peculiar de la fascia es que es una única vaina lisa que se extiende por todo el cuerpo en una red tridimensional de la cabeza a los pies sin interrupción, hasta el nivel celular. Por tanto, la fascia cubre, separa, sostiene, conecta y protege todas las estructuras de nuestro cuerpo y les proporciona cohesión.

Se ha estimado que, si se eliminaran todas las estructuras del cuerpo, excepto la fascia, el cuerpo conservaría su forma. La fascia, por lo tanto, tiene un propósito principal, ya que permite que el cuerpo mantenga su forma normal y, por lo tanto, mantenga los órganos vitales en su posición correcta.

Otra característica importante de la fascia es el hecho de que está profundamente conectada y entrelazada no sólo con nuestras estructuras más densas: huesos, músculos, ligamentos, órganos, etc., sino también con nuestras estructuras más etéreas a nivel emocional, mental y espiritual. Además, la energía relacionada con traumas y/o tensiones a todos los niveles, no resuelta e integrada en nuestro sistema, queda atrapada en el tejido de la fascia.

También existe una conexión profunda entre la fascia y los meridianos, ya que la liberación de la fascia influye en el flujo de energía en los meridianos y el flujo de energía en los meridianos mejora la liberación de la fascia.

Composición de la fascia

La fascia se compone de tres elementos básicos:

La matriz extracelular

1. Células

La fascia tiene una amplia variedad de células:

- Células destinadas a la formación y mantenimiento de la matriz (fibroblastos, osteoblastos, etc.).
- Células destinadas a la defensa del organismo (macrófagos, mastocitos, leucocitos).
- Celdas asignadas a funciones especiales.

2. Fibras

Las fibras se dividen en tres tipos básicos, según su composición y estructura:

- Fibras colágenas: Este tipo de fibras son las más presentes en el organismo humano y en el tejido de la fascia. Las fibras de colágeno representan el 70% del tejido de la

fascia, son flexibles pero no elásticas, muy resistentes a las fuerzas de tracción y menos a la compresión.

- Fibras de elastina: Las fibras de elastina son largas, delgadas y su principal característica es su altísima elasticidad: pueden estirarse 150 veces su longitud. Se encuentran principalmente a nivel de ligamentos, tendones, piel, arterias, pulmones, etc.
- Fibras reticulares: Las fibras reticulares forman el “andamiaje” de las otras células.

3. Matriz extracelular

La matriz extracelular es una matriz de material amorfo llamado sustancia fundamental: un gel compacto en el que se sumergen fibras y células. Las fibras dan estabilidad estructural a la matriz.

Restricción de fascia

Todo tipo de traumas y tensiones no resueltas, físicas, emocionales, mentales y espirituales, pueden inmovilizar a la fascia y provocar la restricción de uno o más de los niveles energéticos de la persona.

La fascia reacciona al trauma y al estrés contrayéndose para proteger el cuerpo. Las fibras de colágeno se espesan para brindar soporte adicional al tejido que está sometido a estrés.

Es interesante notar en este punto que cualquier trauma o estrés que suframos, en cualquier nivel, será inevitablemente somatizado en nuestro cuerpo físico.

Causas de la restricción de la fascia:

- Dolor
- Contracciones
- Limitaciones en el rango de movimiento
- Disfunción de órganos y sistemas corporales
- Desalineación de las estructuras corporales y
- Mal funcionamiento en todo el sistema

Debido a que la fascia es una vaina única y una red interconectada, la restricción de la fascia en una parte del cuerpo se transferirá, con el tiempo, a otras partes distantes del propio cuerpo.

Liberación de la fascia

Para liberar la fascia, no nos inclinamos, sino que usamos un toque muy ligero. Simplemente colocamos las manos, el pulgar y la punta de los dedos en la parte del cuerpo

donde la fascia está restringida, escuchamos, sintonizamos y seguimos el movimiento de la fascia hacia la liberación.

Esto es una técnica muy simple que sin embargo requiere de nosotros ciertas cualidades fundamentales que son:

- Tenemos que estar muy bien alineados y centrados, plenamente presentes en nuestro cuerpo, mente y espíritu.
- Tenemos que estar en observación y sintonizando con todo el sistema energético del receptor.
- Mentalmente tenemos que mantenernos libres de la intención de “arreglar lo que está mal” más bien tenemos que estar presentes para apoyar y acompañar el lanzamiento de la fascia.
- Lo importante es que simplemente sigamos el movimiento de la fascia sin decidir en qué dirección debe ir el desbloqueo.

Como la fascia está profundamente interconectada con nuestras estructuras más densas y más expandidas, su liberación puede ser extremadamente efectiva, ya que permitirá que las estructuras más densas regresen a su rango de adaptación fisiológico normal, aliviando el dolor y mejorando la cantidad y calidad de movimiento y función. Así permitirá que las estructuras energéticas más expandidas a nivel emocional, mental y espiritual regresen a su potencial vibratorio normal.

Como no necesitamos inclinarnos cuando liberamos la fascia, podemos tratar a nuestros clientes en aquellos casos en los que el Shiatsu sería doloroso, arriesgado o simplemente no apropiado, es decir: dolor agudo, inflamación, fragilidad de los huesos, venas varicosas, lesiones, fibromialgia, artritis reumatoide y situaciones similares.

Los lanzamientos de fascia se realizan en todo el cuerpo, en todas las direcciones, dependiendo de dónde se encuentre la restricción.

Consideraciones y conclusiones

Me gustaría concluir señalando cuáles son, en mi opinión, las analogías y similitudes entre Shiatsu y el tratamiento de la fascia que hacen que la integración de estos dos enfoques sea tan natural:

Ambos tienen un enfoque global del sistema energético: Shiatsu a través del sistema de meridianos y sus funciones mientras la fascia es un tejido “único” que se extiende por todo el cuerpo hasta el nivel celular.

Ambos conceptos de terapia se basan en el principio de “ser y no hacer”. “Ser y no hacer” significa que no estoy haciendo algo en el receptor o para el receptor o en vez del receptor, sino con mi presencia, mi intención y por supuesto mi toque

estoy con el receptor: soy un facilitador que le apoya, le invita y le ayuda a conectar con su poder curativo, a usar su fuerza, su potencial para entrar en contacto con su energía saludable para sanar el cuerpo en su totalidad.

Entonces, al “hacer”, estoy imponiendo algo al receptor, juzgando lo que está mal, decidiendo lo que es bueno para él, cómo debe curarse a sí mismo; al “ser” no estoy juzgando, decidiendo qué es bueno para el receptor y cómo debe sanar, estoy con el receptor, estimulándolo a encontrar los aspectos saludables de su energía, su fuerza para sanar el cuerpo en su totalidad. Ya no estoy centrado en una parte del todo para ajustar, arreglar, reparar, sino que estoy en contacto con el todo.

Con esta actitud de „ser y no hacer” estamos prestando toda nuestra atención, escuchando y apoyando a los clientes para estimular su poder curativo, pero no lo estamos haciendo por ellos.

En ambos enfoques tenemos que respetar las posibilidades de nuestros clientes y sus resistencias.

Esencial para ambos enfoques son, como ya se mencionó, la alineación, nuestra presencia constante, la observación y la escucha, la calidad de nuestro tacto y la sintonía con todo el sistema energético.

Podemos utilizar e integrar todas nuestras herramientas de Shiatsu para fomentar la liberación de la fascia: funciones de meridiano, movimiento de Kyo-Jitsu, mano madre y mano hija, la no-intención y otras herramientas más que conozcamos.

Por tanto, podemos concluir que el Shiatsu y el tratamiento de la fascia pueden integrarse totalmente y que su combinación amplía nuestro campo de intervención.

Los resultados que obtenemos en una sesión de Shiatsu pueden mejorarse mediante la liberación de la fascia y pueden tener un efecto más duradero.

La liberación de la fascia crea cambios muy profundos en nuestro sistema energético ya que, al liberar la energía atrapada en su tejido, permite el surgimiento de patrones emocionales y sistemas de creencias que ya no son relevantes para nuestra vida actual y que están limitando nuestro potencial de vida. Shiatsu, a través de su toque muy especial y enfoque global, ayuda a integrar y estabilizar estos importantes cambios energéticos.



Familia de meridianos

Shiatsu y acupuntura, meridianos y puntos

Chris McAlister*

Empecé mis estudios de Shiatsu en Londres en 1989, haciendo lo poco habitual de estudiar a la vez con Nigel Dawes en el London College of Shiatsu y con Liz Arundel en el British School of Shiatsu, y por si esto no fuera suficientemente extraño, empecé a estudiar acupuntura seis meses más tarde en Tokyo con Peter Yates.

Había muchos aspectos similares en la acupuntura, pero también algunos bastante diferentes. Por ejemplo: se le daba mucho más énfasis a la naturaleza de los puntos, sus funciones, las diferentes categorías de puntos existentes, etc. Esto resultaba desconcertante. Un punto podía pertenecer a más de una categoría y poseer una amplia variedad de funciones diferentes en el sistema energético. Vaso Concepción 12 (VC12) es uno de los ejemplos más típicos. No es sólo el punto Mu del meridiano de Estómago, sino que también influye en todos los meridianos Yang en general, es el inicio del meridiano de Pulmón y se usa como punto de armonización de la energía de la Tierra y el calentador medio. Todo esto en un solo punto en el Ren Mai o mar del Yin, con su propio conjunto de características básicas.

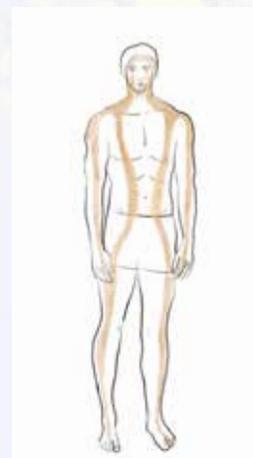
La otra gran diferencia que al principio me confundió es el nombre que se da a los meridianos. En Shiatsu, yo me había familiarizado con ellos como meridiano de Estómago (E) o

de Intestino Grueso (IG). Ahora se me presentaban como el Yang Ming de la pierna o el Yang Ming del brazo. Por otro lado, el Bazo ahora era conocido como el Tai Yin del pie y el Pulmón como el Tai Yin del brazo. ¿Por qué era importante esta información? No era en absoluto algo obvio para mí y no tardé demasiado en descubrirlo, había muchas cosas en marcha con mi nuevo maestro de Shiatsu Takeo Suzuki y con Peter en acupuntura.

Un modelo emerge

Uno o dos años más tarde, me dieron a leer "Bodymind Energetics" de Mark Seem y de repente se hizo la luz. Mark, al hacer uso de esta nomenclatura en el modelo de meridianos, genera un poder y a la vez una simplicidad que hasta el momento faltaban en mi práctica.

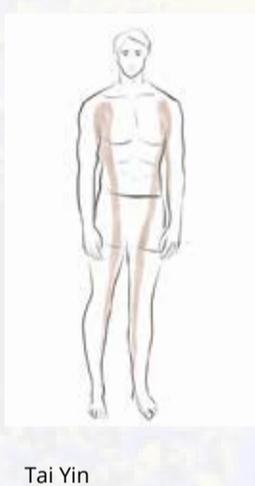
Al colocar el meridiano del Estómago y del Intestino Grueso en un mismo gráfico, sucedía algo asombroso: una zona nodal surgía donde éstos se unen, en este caso en la confluencia de E2 y E3 con IG19 e IG20 en el área de ojos, nariz y senos inferiores, explicando así



Yang Ming

la misteriosa función de puntos como E40 en la congestión nasal. Al trazar este gran meridiano unitario que se crea, emerge una asombrosa simetría: un solo camino hace ahora todo el recorrido desde la punta de los dedos de las manos a los dedos de los pies, y en ambos casos es el segundo dedo, el dedo índice y el segundo dedo del pie. Exactamente lo mismo ocurre en el caso del Bazo (B) y del Pulmón (P), los cuales se combinan de forma similar para formar un meridiano más grande que va desde la línea media del dedo gordo del pie hasta la línea media del pulgar. También crean una zona nodal donde convergen: en el precioso lugar de B20 (“todo floreciente”) como un tercer punto en la línea debajo de P2 y P1.

Al volver a Europa a mitad de los 90, me acerqué al trabajo de Bill Palmer con los meridianos unitarios y observé que él había dado un paso más allá y había creado arquetipos combinando sus características. Esto tenía mucho sentido e incluso aclaraba la equivalencia que sustenta esta simetría en la estructura anatómica esquelética.



Combinar y unir

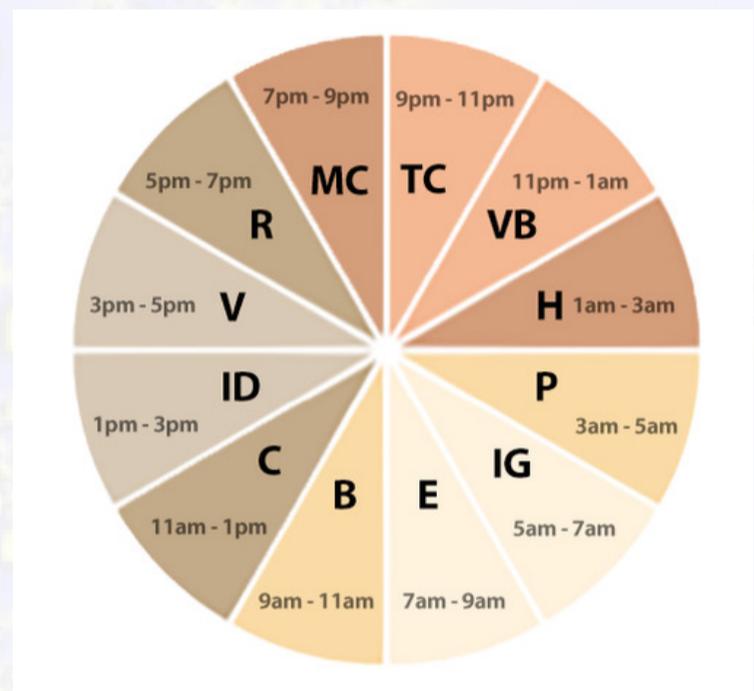
Al empezar a enseñar gradualmente estos hermosos meridianos unitarios, me fui dando cuenta de que las características de los puntos mismos podrían fácilmente tejerse dentro de esta superestructura y empezaban a añadir refuerzo a esta equivalencia, para el deleite de mis estudiantes tanto de Shiatsu como de acupuntura.

La revelación específica fue que al usar la secuencia de los puntos Shu antiguos que fluyen desde la punta de los dedos de manos y pies hasta los codos y las rodillas, las categorías de puntos aparecen en un orden riguroso según vamos avanzando por los meridianos, tanto si usas la lógica de los puntos Shu antiguos como la teoría de los cinco elementos. Las categorías de los famosos puntos Yuan, Luo y Xi, cada uno a su vez situados casi igual en las extremidades superiores e inferiores, se incorporan así. La fuerza y la sinergia que se generan activando ambos conjuntos de puntos equivalentes en brazos y piernas, como uno, no se parecía a nada que me hubiera encontrado antes.

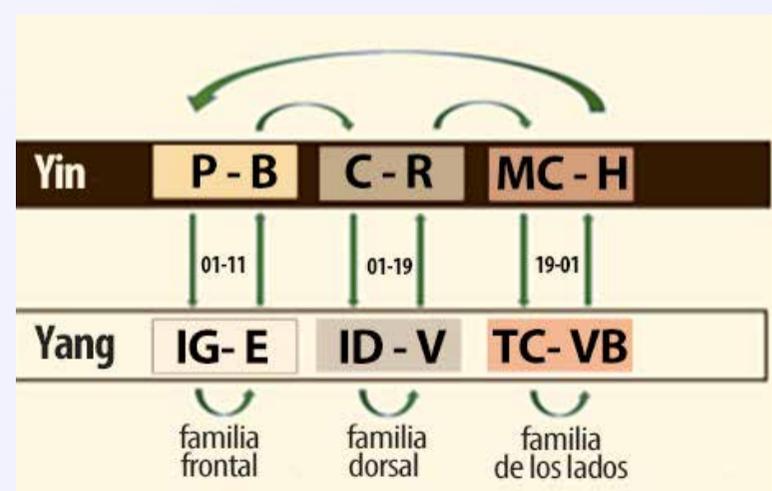
Los meridianos unitarios que hemos nombrado hasta ahora son el Tai Yin, que lo forman Pulmón y Bazo; y el Yang Ming, donde se combinan Estómago e Intestino Grueso. Estos son dos de los seis meridianos unitarios. Vamos a ver los otros ahora. Estos dos están exclusivamente en la parte frontal del cuerpo y conforman una unidad completa de circulación

que comienza en el Pulmón en el pecho, fluye hacia fuera por la extremidad superior, continúa por el Intestino Grueso hasta la cara, se extiende por el Estómago hasta los pies y vuelve a través de Bazo para completar el circuito, formando lo que Mike Mandl ha llamado una “familia de meridianos”.

Este proceso de cubrir el cuerpo entero desde el pecho al brazo, a la cara, hasta los pies y de vuelta al pecho, se recorre tres veces durante el ciclo del movimiento de Qi por los meridianos, como aparece en el reloj clásico del ciclo de 24 horas.



Entonces esta familia de meridianos frontal se une a otra familia correspondiente y opuesta en la espalda y otra en los lados. Resulta que esta familia de los lados se encarga de facilitar la complementariedad entre las otras familias frontal y dorsal, por otro lado completamente distintas. La simetría, la sencillez, la belleza y la pura genialidad de este sistema son abrumadoras.



Llegamos a un lugar desde el que podemos ver la totalidad del sistema de meridianos principales. Un punto de observación óptimo para tener una visión de conjunto. Vemos cómo las tres familias se complementan unas a otras y, aunque se solapan, también mantienen una discreta separación ya que cumplen funciones claras. En resumen, vemos el panorama general, o el cuadro completo.

Revelaciones del mundo de los sueños

Durante años he enseñado estas familias de meridianos en clases presenciales y recientemente fui llamado a hacerlo de forma virtual. Como es normal, lo hice en dos foros diferentes: en mi clase semanal en Zoom, de exploración multidimensional, y como un curso online más formal de ocho semanas que estamos finalizando mientras escribo estas líneas.

El medio año de preparación y enseñanza de estas clases ha sido increíblemente creativo y productivo. Empecé por un conjunto de ejercicios de pie para conectar con el cuerpo y ahora tengo un total de cuatro, incluyendo dos más tumbados. Y ¡Todos ellos han surgido de sueños! La planificación de las sesiones junto a la colaboradora del trabajo cuerpo-mente Snezhana Stoeva y las sesiones prácticas con el mágico grupo de Zoom produjeron una nueva y enérgica visión de las cosas, así como mejoraron muchísimo las representaciones gráficas de estas tres familias de meridianos y los seis meridianos unitarios que las forman. Una de las características que ha crecido exponencialmente es la visión de las zonas nodales de estos meridianos unitarios, al manifestarse constantemente durante la serie de ejercicios. Resulta que mientras que cada uno de los meridianos Yin tiene una zona clara y concisa en el pecho, los meridianos Yang tienen varias. Esto está, por supuesto, totalmente acorde con la naturaleza

Yin (contractiva) y Yang (expansiva) de los meridianos y sus cualidades, pero fue una sorpresa cómo se nos reveló.

El ejemplo más claro es el de la familia dorsal. El Shao Yin está formado por los meridianos de Corazón (C) y Riñón (R). La zona nodal que crea está en el pecho, donde el meridiano de Riñón recorre el esternón hacia la clavícula. Se combinan tres puntos en particular que crean el núcleo de esta zona, R23, R24 y R25. Es significativo que cada uno lleva la palabra Ling o Shen en su nombre

Si nos vamos al meridiano unitario Tai Yang, que está formado por los meridianos de Intestino Delgado (ID) y Vejiga (V) en sintonía, no encontramos más de cuatro zonas nodales que convergen en una zona amplia en la espalda dorsal. Aquí tenemos ID14 e ID15 posicionándose suavemente en sincronía con V11, V12 y V41. Los puntos Shu de estos meridianos crean otra zona en el sacro, V27 (punto Shu de ID) y V28 (punto Shu de V). Esto nos ofrece un área maravillosa para fortalecer el poder del Tai Yang y mejorar la movilidad en otra parte de la espalda que esté descuidada o maltratada. En la cara ID18 e ID19 se pueden combinar con V1 y V2 para mejorar la audición y conseguir claridad visual.



Shao Yin nodal zona



Tai



Yang nodal zona

Mientras que en la línea media del abdomen inferior, los puntos Mu crean otra zona: VC3 (V) y VC4 (ID). Esto supone un total impresionante de cuatro zonas nodales distribuidas uniformemente a través del tronco y la cabeza, que nos ofrecen una herramienta fabulosa para el diagnóstico y el tratamiento.

La increíble polaridad invertida de esta disposición extraordinaria de las energías que fluyen por los meridianos en esta familia requeriría todo un artículo propio, aquí lo estoy nombrando de pasada.

Otra última revelación, que se deriva directamente de la inmersión en el mundo de las familias de los meridianos unitarios, surgió de la poesía y las canciones. Dos de ellas las presento a continuación para completar este breve artículo. Son las canciones del Tai Yang y del Jue Yin. El Tai Yang ya lo hemos descrito brevemente. El Jue Yin es parte de la familia del medio y se manifiesta cuando las energías del Hígado y del Maestro Corazón se combinan. Algunos lo llaman "la bisagra", tiene relación con la sangre y es suave, grueso, flexible. El Jue Yin está emparejado con el Shao Yang, el frenético y sin pausa, el genio creador de libertad, que forman Vesícula Biliar y Triple Calentador, que cosen y tejen las diversas necesidades e impulsos del sistema en un campo alucinante de toma continua de decisiones y una continua delicadeza reguladora.

Si deseas adquirir el curso de 8 partes de Familias Meridianas como un paquete en línea, sólo tienes que seguir el enlace: <https://www.mindbodify.com>, o leer el código QR:



Evening Road (Deep Time)

Travelling the road as darkness descends
Adjusting our vision as subtlety blends
Shadows get longer as space decreases
The womb of the vehicle, the body releases

Time slows its pace as light reduces
Thoughts grow longer as space produces
Trains of ideas and pictures unfold
Faces meet names and voices retold

Deep Time
Travel alone
The Evening Road

Memory Lane
Time on our own
The Evening Road

A sense of the body, at ease and diffuse
Reflexes soften as tensions defuse
Eyes drift from centre to side
Gaze lifts as colour subsides.

Memory speaks in muted softness,
Distance in time widens the focus
Linking thoughts with a face from the past
Edges are dulled, soft fingers recast.

Time for the self, a moment inside,
A moving, a roaming, a time to remind
The past right now, a moment repeated
Moving ahead, a present created.

Deep Time
Travel alone
The Evening Road

Memory Lane
Time on our own
The Evening Road

(Este poema se refiere a Jue Yin)

To Tread and Then to Fly

Softly treading night by night,
A ninja lone avoids the fight.
Born to tread the path outside,
Far from warmth and fireside.

Softly bound on feet a-light,
Making rounds but far from sight.
Sword unsheathed and shield on arm,
Swiftly treads the path of harm.

Woman of Wings,
Man of length,
Golden strings and
Hidden strength

Jaws are loose to open ears,
Eyes are wide and large to hear.
A back of sense, free from fear,
Arms untense, guides and steers.

The forest deep surrounds the fort,
A cape flows out and legs support.
Lonely warrior, arms of light,
Treads in service through the night.

Danger seen but rarely met,
Movement soft and silence kept.
Balance keen and wide of eye,
Born to tread and then to fly.

Woman of Wings,
Man of length,
Golden strings and
Hidden strength.

Shiatsu y la terapia de trauma “Somatic Experiences”

Meike Kockrick*

Un estrés traumático influye, no sólo en la conexión entre nuestro cuerpo y nuestra auto percepción, sino también en nuestra relación con los demás. Los tratamientos de Shiatsu mejoran la capacidad de relajarse profundamente, ayudan a desarrollar un contacto más intenso con uno mismo y a sentirse seguro y cómodo en presencia de otra persona. Así el Shiatsu tiene un potencial regulador del trauma.

Los diagnósticos a través del contacto manual nos dan información para poder impulsar esta auto regulación. Las cinco fases de movimiento (también llamados los cinco elementos) describen la unidad del cuerpo, las emociones y nuestra visión del mundo. En el tratamiento intentamos ver a la persona en su totalidad para que esta se sienta escuchada y comprendida y esto determina la calidad del contacto.

Es necesaria una buena comprensión de lo que significa trauma para utilizar los elementos de manera eficaz. El procedimiento de la terapia de trauma "Somatic Experiences", según el Doctor Peter Levine, a través de conversaciones relacionadas con las sensaciones corporales orientadas hacia la regulación, puede ofrecer a los terapeutas de Shiatsu una orientación y ayudar en la efectividad del tratamiento.

El trauma no reside en el suceso sino en el sistema nervioso

El estrés traumático puede surgir cuando se sobrecarga nuestra capacidad para lidiar con una situación que se percibe potencialmente mortal. Percibimos que no podemos reaccionar adecuadamente a una situación externa y experimentamos una pérdida de control. Esta pérdida de control suele ir acompañada de sentimientos de miedo, impotencia y vergüenza. En general la situación puede resultar demasiado abrumadora. Esta situación de estrés puede suceder de forma repentina, puede durar mucho tiempo o repetirse con frecuencia.

El sistema nervioso vegetativo reacciona con mecanismos defensivos biológicos en forma de lucha, huida o entumecimiento. Este proceso resulta abrumador sin que podamos volver a sentirnos seguros y la reacción defensiva permanece incompleta. Esto significa que los desencadenantes actuales pueden producir respuestas del sistema nervioso que son inapropiadas para lo que está pasando en este momento. A menudo podemos reconocer claramente que tenemos reacciones excesivas y al mismo tiempo sentimos que no podemos evitar ciertos comportamientos, que no tenemos control sobre ellos. Esta experiencia en "Somatic Experiences" se denomina espiral del trauma.

Los indicios de un estrés traumático se manifiestan por tanto en la alta y desmesurada activación del sistema nervioso vegetativo con respecto a la situación actual. Las personas afectadas empiezan a restringir su propia libertad, evitando lugares, personas o actividades que desencadenan esta activación exagerada. La superación requiere regular esta situación. No se trata de trabajar con el acontecimiento que causó el trauma. Hablando de estas experiencias estresantes queremos encontrar patrones de activación del sistema nervioso, y buscar y poder integrar conscientemente elementos que puedan corregir y completar estas reacciones defensivas. A través de la regulación se inicia una espiral de sanación que representa un contra movimiento a la espiral del trauma. De esta forma la activación puede disminuir y se puede percibir el presente sin distorsiones.

Para algunas personas la sensación de estar alarmado o amenazado se convierte en un sentimiento constante. De esta manera, aunque el trauma no es una enfermedad, puede causar síntomas. A menudo el estrés traumático se manifiesta en la pérdida de conexión con uno mismo, con el propio cuerpo, con otras personas y con lo que te rodea. Síntomas como ansiedad, insomnio, migrañas, dolor crónico, colon irritable, tinnitus, asma, intolerancias alimentarias, depresión, síndrome de agotamiento, pueden indicar estrés traumático.

El trauma, comparando con una persona sin trauma, según Bessel Von der Kolk, cambia el sistema nervioso de tres maneras:

- Se intensifica la percepción de amenaza. Esto significa que las amenazas se experimentan con más rapidez e intensidad. El sistema nervioso simpático se activa. La persona se altera rápidamente y con intensidad.
- La persona afectada se confunde y tiene dificultad en distinguir entre cosas importantes y cosas irrelevantes, creando una inquietud interior que impide que el sistema nervioso simpático se calme y el parasimpático se active.
- El sistema cerebral de auto conciencia se nubla y la persona se distrae con actividades para no sentirse a sí misma. El trauma conduce a una desconexión con el propio cuerpo y la capacidad de auto regulación se ve afectada.

Aspectos del Shiatsu que regulan el trauma

Básicamente podemos tener trauma por un shock, cuando surge de un acontecimiento único o trauma en proceso, que se desarrolla poco a poco, e implica profundos posos y heridas en el entorno familiar.

La alineación interna en el Shiatsu ofrece a los clientes un marco seguro para tener nuevas experiencias reguladoras en el caso de violaciones tempranas afectivas, y fortalecer la capacidad de auto regulación. Por eso pienso que el Shiatsu es especialmente útil en el trauma en proceso o desarrollo, y observo que la presencia centrada y segura de la persona que trata, y su calidad de contacto ofrecen un especial potencial hacia la sanación. Al mismo tiempo el estrés postraumático puede aparecer durante el tratamiento. El terapeuta puede convertirse en la causa de una activación y tener nuevos desafíos.

Necesidades infantiles y experiencias reguladoras en el Shiatsu

El desarrollo de una niña o un niño está determinado por la forma en que se responde a su necesidad fundamental de afecto. La calidez emocional tiene un papel central, como la sensación de amparo, seguridad y protección. Todos los niños y niñas necesitan saber que son vistos y aceptados, y sentirse parte de la comunidad, así como tener cubiertas sus necesidades básicas. La necesidad de contacto se satisface tanto con el contacto visual como con el contacto seguro con la piel, el tacto. Todos los niños y niñas necesitan sentir confianza y estabilidad en sus ritmos, así como continuidad.

En el Shiatsu ofrecemos una alineación armoniosa y permitimos a través de la resonancia que la persona pueda colorear todo nuestro ser. Nos involucramos con la persona al intentar comprenderla profundamente y esto se traduce en una calidad de contacto. Esto crea un espacio común en el que se registran y se tocan aspectos esenciales.

La experiencia de seguridad surge del contacto terapéutico, el tiempo de integración y la sensación de coherencia en el cuerpo. En un entorno de transparencia, a través de un contacto directo se pueden vivir experiencias positivas y es posible percibir los límites. Esto es importante porque los traumas tempranos provocan irritación al tratar con los límites, tanto a nivel emocional como físico. La continuidad del tratamiento, logra una confianza y posibilita lazos emocionales complejos, y esto se manifiesta en una mayor capacidad para expresar sentimientos y en un aumento de los mecanismos de auto regulación.

“Hay sabiduría en el trauma cuando reconocemos que nuestras reacciones traumáticas no son nosotros mismos, y que podemos superarlas.”

Gabor Maté

Regulación del Trauma

El proceso de regulación del trauma en “Somatic Experiences” se desarrolla en oleadas. El siguiente gráfico ilustra cómo a una persona con capacidad de auto regulación se le puede mencionar el acontecimiento estresante de tal manera que su activación exagerada pueda llevarse hacia la regulación o reorganización sana a través de sus propios recursos. Este proceso ha de hacerse muy poco a poco, en pasos pequeños y digeribles. Así, el proceso de regulación del trauma depende totalmente de la capacidad de auto regulación de la persona. Si la persona tiene menos capacidad de auto regulación el terapeuta deberá ser mucho más cuidadoso

a la hora de guiar el movimiento hacia una activación. Este enfoque permite que la persona se sienta capaz de actuar, de mantener el control o recuperarlo. Esto es importante porque el trauma siempre nos lleva a situaciones de pérdida de control y violación de los límites.

Una activación puede ser una reacción vegetativa general que se desencadene, por ejemplo, por el contacto del terapeuta, o por un suceso. También pueden ser expresión de una activación zonas físicas doloridas, sensación de entumecimiento, malestares, así como enfermedades crónicas e inflamaciones.

Los diagnósticos a través del contacto nos indican qué nos puede servir para la regulación, cuáles pueden ser los recursos internos de esa persona. Los bloqueos energéticos importantes, independientemente de si están Kyo o Jitsu, tienen el potencial de desencadenar una activación o servir como un recurso. También podemos preguntarle a la persona cuáles son las zonas de su cuerpo donde se siente cómoda, estable. El enfoque bondadoso y el toque personal del terapeuta sirven como un recurso externo. En el contacto, la función de la mano madre es la de ofrecer estabilidad y firmeza, es el pilar del tratamiento para ofrecer seguridad. Si el contacto va al lugar adecuado, con la profundidad y velocidad necesarias, el sistema nervioso vegetativo reaccionará con una descarga, por un momento la respiración se hace profunda, se nota alivio, aumenta la relajación de la persona que recibe y ésta puede conectarse mejor consigo misma y con su cuerpo.

En la fase de integración o reorganización, la cualidad del tratamiento cambia y en ocasiones surge la sensación de que el tiempo se ha detenido.

Principios de tratamiento en “Somatic Experiences” y su aplicación al Shiatsu

La onda progresiva desde la activación, pasando por la regulación hasta la reorganización, puede, como una piedra arrojada al agua, dibujar círculos cada vez más grandes. En “Somatic Experiences” se utilizan varias técnicas para ayudar a la propagación de ondas y la mejora de la capacidad de respuesta del sistema nervioso.

Ralentizar el proceso. Lo primero es reconocer una activación y que la persona aprenda a no dejarse llevar por la estela de la espiral del trauma, sino a poder entrar en la regulación. Para esto hay que ralentizar el proceso. Así la persona afectada gana control y aprende a utilizar su sistema nervioso conscientemente. En el tratamiento de Shiatsu se facilita este proceso de ralentización gracias a un contacto claro, preciso y profundo, que ayude a que la persona tenga una conexión diferente consigo misma y con su entorno. Al disminuir la velocidad comienza a regularse y se inicia el proceso de curación. Para ello el terapeuta debe atreverse a tocar áreas energéticamente vacías en profundidad, así como a entrar en contacto con la tensión en las áreas de abundancia o estancamiento. El lugar donde se toca puede influir. Si la persona no puede regularse a sí misma con el contacto en una zona, puede ser útil cambiar el lugar de contacto a una zona más estable de su cuerpo. Lo importante es encontrar los recursos internos de la propia persona.

Desarrollar la presencia de Observador

Otra herramienta del Shiatsu es esa presencia de observador. Al igual que en meditación aprendemos a nombrar una sensación o una situación y poder mirarla sin juzgar, si es malo o bueno, percibimos sin dramatismo, como si estuviéramos mirando una luz tranquila. Un ejemplo: Si la persona en cuestión siente miedo, se le puede preguntar en qué consiste este miedo más concretamente. Cuanto más se pueda nombrar y describir en detalle este miedo más guía obtiene el sistema nervioso vegetativo. Una dificultad radica en nombrar este miedo concreto, de este momento, sin caer inmediatamente en los recuerdos. Si en el siguiente paso la persona observa su miedo en detalle, esto tiene un efecto estabilizador, y este primer alivio es el comienzo de la regulación que luego se puede explorar más a fondo. De esta manera es posible enfrentarse con traumas de la primera infancia sin regresión, experimentar emociones fuertes y a la vez permanecer presente en el cuerpo en el aquí y ahora.

Para desarrollar la presencia de observador y ganar experiencia en ella podemos invitar a las personas a llevar su atención al lugar de contacto y volver a ese lugar una y otra vez en caso de que se desvíen. Para que esto funcione es necesario que el contacto resulte interesante para la persona, que llame su atención. Como terapeuta, por tanto, necesito evaluar qué es importante o significativo para el que recibe y debo ofrecer la profundidad y el ritmo adecuados.

Permanecer en el presente

Gracias a la interacción con el observador los clientes aprenden a estar cada vez más en el momento presente. La activación de la espiral del trauma empuja a la persona hacia el pasado o hacia una expectativa negativa de futuro. La regulación del estrés post traumático sólo puede ocurrir en el presente. La sanación sólo ocurre Aquí y Ahora.

Si a pesar de una activación, la persona consigue llegar nuevamente al momento presente, se pueden tener nuevas experiencias sanadoras. Se puede dar cuenta de que el presente es diferente a lo esperado o temido. De esta forma diferentes áreas del cerebro comienzan a activarse al mismo tiempo. El psicólogo Donald Hebb describió esto con las siguientes palabras: "Cuando las células se activan juntas, se conectan entre sí. De hecho, la actividad mental crea nuevas estructuras neuronales". Esto significa que la activación original no puede persistir, se irá sintiendo con menos fuerza y finalmente cesa.

Cómo cambia el Shiatsu al tratar estrés post traumático

El enfoque del Shiatsu tiene que cambiar al tratar estrés post traumático. Dado que el trauma siempre está relacionado con una sensación de amenaza, pérdida de control y violación de límites, ofrecer una sensación de seguridad es extremadamente importante. Al principio es necesario un marco externo seguro, más adelante la sensación de seguridad puede convertirse en una experiencia interior independiente de las circunstancias externas.

Comienzo el contacto en una zona en la que la persona se pueda involucrar, de acuerdo con su situación particular.

Para algunas personas podría ser en un antebrazo o en un pie, también podría ser en los hombros o la cabeza. Así que sólo comenzaré haciendo diagnóstico del Hara o de la espalda si esto no interfiere con la sensación de seguridad de la persona que está siendo tratada. A menudo pregunto a la persona dónde imagina que mi contacto le puede ayudar. Así se le involucra en el proceso de toma de decisiones y favorecemos su sensación de control. También le pregunto sobre la intensidad de la presión o si le gustaría que fuera diferente. Así se ponen en marcha diversos procesos y los clientes se pueden relajar, confiar y mantener el control.

Por lo general en una sesión de Shiatsu no se habla. En el caso del estrés post traumático hace falta acompañar verbalmente el proceso de regulación. Muchas veces la persona en cuestión no puede reconocer cuando se encuentra en una fase de activación y cómo encontrar su camino hacia la regulación y reorganización. En el peor de los casos, si no se aborda una activación, la persona permanecerá atrapada en su espiral de trauma y no podrá alcanzar el efecto regulador. Como terapeuta debería ser capaz de reconocer la activación para poder acompañar el proceso de regulación y reorganización a través del lenguaje verbal y del contacto físico. "Somatic Experiences" ofrece procedimientos concretos para la integración en un tratamiento, para que el potencial regulador del trauma que tiene el Shiatsu pueda desarrollarse aún más.



Meike Kockrick es practicante y profesora de Shiatsu y formadora de Somatic Experiencing y Polyvagaler Theorie según Stephen Porges.
www.kockrick-shiatsu.de

Escuela de Shiatsu Ameba

Gill Hall

Gill Hall es directora de la Escuela de Shiatsu Ameba



Hace unos años que APSE me ha pedido escribir sobre la escuela de Ameba Shiatsu y lo he ido retrasando, hasta ahora. Ameba nace en Portugal, allá por el año 2005. En ese tiempo, daba formación en otros proyectos en varios lugares de la península, en algunos compartiendo y aprendiendo y en otros liderando y experimentando.

Hace tres años aterrizamos en Madrid y empezamos a crear equipo. Si hubiera escrito sobre Ameba antes, el resultado habría sido muy sesgado por mi visión del proyecto. Ahora al preparar nuestras propuestas de talleres para la revista me siento cómoda en poner sobre el papel una descripción de un proyecto que es compartido.

En este momento, somos un equipo de 4 personas acompañadas de algunas formadoras invitadas. Yo llegué la primera, con la visión bastante clara y ganas de juntar toda mi experiencia previa en formación de personas adultas con lo aprendido y vivido en el Shiatsu. Al sentirme sola al inicio, llamaba a mi amiga Mercedes Núñez un par de veces al año para que colaborara en la formación. Nos complementamos mucho; Fuego y Agua, una escocesa en España y una canaria en Inglaterra.

Mi pasado como lingüista hizo que buscara a alguien con un marco potente sobre la comunicación con los clientes. Este

marco es el Lenguaje Limpio y quién mejor que Nick Pole para aportar esta técnica invitándole en nuestros cursos.

Cuando quería asentar la escuela en Madrid apareció Sara Martín de Eugenio y nos ofreció el espacio en Studio Mandala. Es miembro del equipo por sus cuidados, respaldo continuo y entusiasmo. Con un lugar más estable llegó el momento de ampliar el equipo fijo. Se unieron mis dos compañeras más afines y cercanas: Abril Frías y Raúl Martínez. En este tiempo, con la pandemia de por medio, les he estado dando una formación potente. He puesto todo mi conocimiento como formadora de formadoras – mi profesión previa al Shiatsu – y mi experiencia en formar en el Shiatsu de tantos años y ellas han traído su inmensa experiencia y conocimiento, además de la presencia absoluta. Ahora se ha consolidado y equilibrado el equipo y vemos los frutos en una formación de gran calidad.

Y, ¿cómo es la escuela y el Shiatsu que enseñamos? ¿En qué consiste nuestra marca?

La base de nuestra formación es el Zen Shiatsu. Mi larga experiencia en el Seiki tanto con Paul Lundberg como con Akinobu Kishi Sensei está muy presente también. Este enfoque se ve principalmente en la presencia y la resonancia en la calidad del contacto que enseñamos. Abril aporta un

dominio en la Medicina Tradicional China (MTC), que es su pasión. Ha hecho la formación completa en varias escuelas y empezó con MTC antes del Shiatsu, invirtiendo el orden habitual en su estudio de muchas colegas. Este hecho le da un contexto firme para la MTC en el Shiatsu. Damos una base contundente sobre los Vasos Maravillosos tanto a nivel teórico como práctico. Los enfoques principales en la escuela para plantear los "diagnósticos" son el Sesshin, Syo Shindan y Hara, además de MTC y Wu Xing (5 fases), conjugando en ellos el sentir y la resonancia. También nos es fundamental establecer una relación de comunicación consciente con la clientela. Para ello, usamos técnicas como, por ejemplo, el ya mencionado Lenguaje Limpio, la Comunicación No Violenta (CNV) y prácticas en escucha.

Más allá de estos titulares del contenido tenemos otros muchos pilares en la formación. Queremos crear comunidades de aprendizaje multinivel. Cuando se junta un grupo intergeneracional para estudiar Shiatsu, no existe el nivel cero. Todas las personas traen conocimientos y vivencias personales en relación a la formación. Nuestra intención es potenciar estos recursos y capacidades de cada

persona usando una pedagogía basada en las inteligencias múltiples y fomentando la dinámica grupal. Además de las técnicas y la teoría del Shiatsu damos gran importancia al desarrollo de las estudiantes como profesionales del Shiatsu.

También ponemos el foco en el desarrollo de la propiocepción e interocepción, para dar confianza en el trabajo con vibración y resonancia. La seguridad en lo que se hace, un nivel alto de consciencia y la presencia en el Shiatsu son aspectos claves en el acompañamiento a clientes en todo tipo de procesos. Cada una de las formadoras tenemos nuestras fortalezas y estilo propio. Yo trabajo más con el desarrollo de las metahabilidades de cada persona y el uso del Lenguaje Limpio para tener un proceso mental más somático. Abril cuenta con estudios en pedagogía y psicología. En definitiva, cada una de nosotras tiene sus propios recursos para empoderar al alumnado, desde diferentes conocimientos, técnicas y habilidades.

La estructura de la formación es innovadora. Después del año base hemos cambiado la estructura clásica de cursar tres años junto a las mismas personas. Usamos una

estructura de módulos temáticos de tres o cuatro meses. También contamos con clases de prácticas en las que se juntan grupos de diferentes niveles.

Hace ya tres años pasamos algo del contenido del curso al formato online (en zoom), en parte para reducir los viajes de las personas que vienen de otras provincias y en parte para tener un momento de conexión entre fin de semana y fin de semana de formación. El potencial del trabajo en grupo online fue un gran descubrimiento para nosotras y nos facilita la colaboración con Mercedes y Nick, que viven en Inglaterra. Cuando llegaron los confinamientos, tuvimos la posibilidad de tener algo de seguimiento con las formaciones, además de crear espacios virtuales en los que acogimos a cualquier persona relacionada con Ameba.

En Ameba, entendemos el Shiatsu como una relación terapéutica entre dos personas en la que acompañamos el desarrollo personal de cada cliente desde la consciencia, el respeto y el cuidado.

Para que una persona que estudia Shiatsu lleve a realizar su práctica así, es esencial que a su vez reciba una formación

personalizada y basada en los mismos principios. Estos siempre han sido la base del proyecto Ameba y ahora se ha visto potenciado al ser un equipo más diverso.



Raúl Martínez, Abril Frías, Gill Hall

Seiki y Katsugen

Con Gill Hall

Seiki fue creado por Kishi Sensei después de años al lado de Masunaga. Es un trabajo sin forma, libre, sutil y a la vez potente. Katsugen, la vuelta a tu naturaleza, es algo que ocurre en la sesión de Seiki o Shiatsu y también es una práctica por sí solo.

La idea es ofrecer un taller cada dos meses, talleres independientes que serán distintos y complementarios.

Fechas previstas: (12 h presencial 2h online)

26-27 de febrero 2022

23-24 de abril 2022

25-26 de junio 2022

10-11 de septiembre 2022

19-20 de noviembre 2022

28-29 de enero 2023

25-26 de marzo 2023

Precio curso: 140€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **120€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
Más info: amebashiatsu.es/archivos/portfolio-item/seiki
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Residencial Seiki

Con Gill Hall

25-27 de marzo 2022

El curso se dará en Schönecken, Alemania.
En inglés con traducción al alemán.

Escuela de Shiatsu Ameba
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Shiatsu en Semana Santa

Con Sara Carling Plaza

13-17 de abril 2022

Curso Práctico Residencial

Precio: 395€ – socios APSE **15% descuento**

El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.

Escuela Europea de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30, Ojén, Málaga
(Información adicional: La Escuela Europea de Shiatsu además da cursos en todo Andalucía, Las Islas Canarias y País Vasco.)

Tel. 691 60 60 23
brian@escuelaeuropeadeshitsu.com
www.escuelaeuropeadeshitsu.com

Taller de APSE 2022

Shiatsu para apoyar la vitalidad humana y las defensas propias naturales

Con Patrizia Stefanini

29 de abril a 1 de mayo 2022

Horarios:

Jueves 28: Llegada por la tarde/noche

Viernes 29: Taller de 9:30 a 13:30

Comida a las 14:00

Taller de 16:00 a 19:30

Sábado 30: Mismo horario que el viernes

Domingo 1: Taller de 9:30 a 13:30

Comida a las 14:00

Despedida

Patrizia Stefanini es directora del Instituto de Shiatsu de Milán y Florencia, discípula de Pauline Sasaki, y practicante del Shiatsu de luz, y Shiatsu cuántico. En este taller, Patrizia nos ofrece un Shiatsu que está al servicio de la inmunidad, para apoyar la habilidad innata del ser humano para defenderse a sí mismo de la enfermedad.

En este taller se seguirán los siguientes aspectos:

- ¿Qué quiere decir defensas naturales?
- ¿Cómo hacer los cambios propios para apoyar estos procesos?
- ¿Qué hacer con Shiatsu para apoyar los recursos protectores del receptor?

Y algunas cuestiones como:

- Aceptar lo incómodo, el miedo al futuro incierto y transformarlo.
- Aumentar las defensas del sistema humano.
- Reconectar con el lado positivo de la vida y con la belleza.
- Tener rutinas que integren el cuerpo, la mente y el espíritu.

Durante el taller veremos cómo desarrollar habilidades para apoyar la vitalidad de nuestros receptores con Shiatsu. Esto llevará a una mejora de las defensas naturales.

Precio: 275€ – socios APSE **180€** en habitación con literas (albergue) – **210€** en casas para 5 personas con cocina y baño propios.

El precio incluye: taller, alojamiento y almuerzos día viernes, sábado y domingo.

Los desayunos y las cenas, no están incluidos. Hay un bar abierto y las casas tienen cocina. El pueblo de Arbizu está a 2 km, por si hace falta acercarse a algún supermercado, bar o restaurante.

Eco Camping Arbizu, Navarra
Para obtener formulario de inscripción contacta a: Cristina Frey, secretaria APSE
secretariaapse@gmail.com

La importancia de cuidarse como terapeuta

Con Gill Hall, Raúl Martínez, Abril Frías y terapeuta invitado: Teo Valls
Un sábado en abril y junio 2022

Puertas abiertas a precio reducido para terapeutas de cualquier sector: Shiatsu, Acupuntura, Terapias manuales, Gestalt, Terapia psicológica.

Precio curso: 30€ sesión

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala/espacio Akela en Madrid
(informate sobre otras fechas para Aranjuez)
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Lenguaje Limpio básico online

Con Nick Pole y Gill Hall
6-27 de abril 2022
Miércoles tarde 18h-21h (Zoom)

El lenguaje limpio es una colección de preguntas muy sencillas, que ayudan a tus clientes a escucharse de una manera muy distinta – preguntas que les llevan más allá del lenguaje cotidiano, a una auto indagación consciente e incorporada. Crea una claridad que, según muchas personas expresan, se traduce en una sensación de ser escuchadas de manera mucho más profunda. Este proceso sencillo y consciente de indagación, activa la inteligencia orgánica sanadora del cuerpo mente, que asegura a tus clientes/ estudiantes el beneficio máximo de las sesiones que compartáis.

Este curso está dirigido a profesionales de terapia corporal, coach, profesoras/es o cualquier persona interesada en técnicas de “embodiment”. Además de las clases online semanales, se pide una práctica semanal entre compañeras y compañeros del curso y se ofrece apoyo individual cuando sea necesario.

Precio curso: 140€ – socios de y estudiantes formación Ameba **APSE 120€**

amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

6 Divisiones, Puntos Mo-Shu

Puntos Mo-Shu, Moxibustión, acercamiento de la MTC a la práctica de Shiatsu

Con Abril Frías y Gill Hall
6-8 Mayo y 10-12 de junio 2022
42h (2x19h fin de semana presencial y 2x2h clase online)

Ampliamos la mirada sobre la circulación del Qi y el abordaje de nuestras sesiones de Shiatsu desde otro plano en la relación de los órganos y su fisiología y psiquismo. Puntos Shu y Mo como indicadores

y puntos de referencia en el Shiatsu. Moxa directa e indirecta, usos terapéuticos.

Precio curso: 360€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **330€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Shiatsu Cursos de Verano 2022

Con Brian Carling y Sara Carling Plaza
30 julio a 6 de agosto o 20-27 de agosto 2022

Curso Práctico Residencial

Precio: 395€ – socios APSE **15% descuento**
El precio incluye curso, alojamiento y pensión completa.

Escuela Europea de Shiatsu
Paseo del Nacimiento 30, Ojén, Málaga
Tel. 691 60 60 23
brian@escuelaeuropeadeshatsu.com
www.escuelaeuropeadeshatsu.com

Teoría y Practica de la MTC para terapeutas

Con Abril Frías
Septiembre 2022 a junio 2023
Semipresencial en studio Mandala y online (Zoom)

La idea es aportar una formación sobre las bases conceptuales que sustentan la MTC para poder ponerlas en práctica en una sesión de Shiatsu o para poder aplicarlas en otro tipo de terapias, o a nuestra vida cotidiana en nosotras y nosotros mismos, familiares o amigos y amigos.

Este curso está pensado para estudiantes y profesionales del Shiatsu que quieran profundizar en su conocimiento y practica de la Medicina Tradicional China, pero también para profesionales de otras técnicas manuales o parasanitarias o para cualquier persona interesada en el tema.

Precio: 10 meses. 80€ al mes – socios APSE y estudiantes formación Ameba **65€ al mes**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Transformando la Crítica Interna

21h (19h en presencial 2h online)

Con Gill Hall, Abril Frias y formador invitado: Teo Valls

7-9 de octubre 2022

Semipresencial en studio Mandala y online (Zoom)

Investigamos en cómo nuestras expectativas e inseguridades interfieren en la sesión de Shiatsu. Trabajamos en el no juicio. Afinamos nuestra escucha y resonancia con lo que vibra, amplificamos y dejamos que quien recibe guie el proceso. Dirigido a estudiantes y profesionales del Shiatsu.

Precio curso: 180€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **165€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Curso de iniciación al Shiatsu para personas trans, no binarias e intersex

Con Theo Valls y Abril Frias
Septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2022

3x21h (19h en presencial 2h online)

Un espacio de cuidado y respeto, para investigar con tu cuerpo y el de otros desde la afinidad identitaria, usando el Shiatsu como herramienta potente de escucha y no juicio.

Precio curso: 180€ – socios APSE y estudiantes formación Ameba **165€**

Escuela de Shiatsu Ameba
Estudio Mandala en Madrid
amebashiatsu.es
amebashiatsu@gmail.com

Curso teórico-práctico

Ejercicios de meridianos – Curso teórico-práctico

Con Sergio Cárdenas

Fin de semana (Fecha por definir)

Aprenderéis:

- Ejercicios de meridianos (básicos y complementarios).
- Que os llevarán a tomar más conciencia corporal, a un proceso de transformación a nivel físico, mental y espiritual.
- Ejercicios de sensibilización, que os ayudarán a calmar vuestra mente, estar en el momento presente, podréis percibir con naturalidad vuestro flujo vital (ki), y observaréis con empatía el de vuestro compañero.

- Secuencia básica decúbito prono (boca abajo), con la que podréis practicar con familiares y amigos y obtener resultados increíbles en alteraciones comunes como dolores de cabeza, estrés, ansiedad etc.

Para aquellas personas que tenéis afinidad con la cultura japonesa, con las terapias manuales, que habéis contactado con nosotros y que no habéis podido asistir por diversos motivos, ésta es la oportunidad que estabais esperando.

“Mi intención es que podáis adentraros en este arte del contacto de manera fluida como camino de desarrollo personal principalmente, de ayuda a los demás y en un momento dado como camino de desarrollo profesional. En este curso podréis experimentar y comprobar si esto es lo que estabais buscando. Además, este curso equivaldría al primer seminario de formación profesional.”

Sergio Cárdenas
Instituto de Shiatsu HARA DO
C/. Cuba nº 3, Valencia
telf. 619 914 768
shiatsuharado.com
info@shiatsuharado.com

Curso de tratamiento del aparato reproductor femenino y masculino

Con Sergio Cárdenas

Fin de semana (Fecha por definir)

La filosofía básica del Shiatsu consiste más en restablecer el funcionamiento normal del cuerpo que en tratar síntomas, tratando todo el cuerpo de manera holística, mediante la estimulación de tsubos o meridianos. El Shiatsu activa el proceso de autoregulación que posee el ser humano y produce la recuperación de la alteración o manifestación de la enfermedad. Partiendo de esta premisa desarrollaremos este taller.

- Como el shiatsu puede ayudarte
- Beneficios emocionales y psicológicos
- Beneficios físicos
- Mantener una buena salud
- Prevenir en lugar de curar
- Shiatsu para la sensualidad y sexualidad
- Sistema reproductor femenino
- Sistema reproductor masculino
- Tratamiento para problemas ginecológicos
- Ejercicios con meridianos: Do in y estiramientos de meridianos

Sergio Cárdenas
Instituto de Shiatsu HARA DO
C/. Cuba nº 3, Valencia
telf. 619 914 768
shiatsuharado.com
info@shiatsuharado.com

Curso de Shiatsu facial

Bigan Shiatsu, trabajo facial japonés de digito-presión

Con Sergio Cárdenas

Un sábado - 8 horas (Fecha por definir)

Estimulación de puntos de acupuntura, puntos extra (fuera de meridianos) y musculatura con fines terapéuticos y estéticos. Es un tipo de reflexología facial (micro sistema) en zonas relacionadas con el funcionamiento de órganos.

Beneficios:

- Proporciona bienestar y calma mental
- Cambia la expresión de la cara y la mirada
- Equilibra la energía vital
- Es de gran ayuda para el estrés y la ansiedad
- Propicia la desintoxicación y la nutrición de la piel
- Activa la circulación sanguínea
- Mejora el aspecto de las arrugas
- Embellecimiento facial

Curso dirigido a terapeutas, esteticistas, o cualquier persona que esté interesada en el trabajo de mantenimiento facial.

En *Bigan Shiatsu*, tocamos distintos puntos energéticos conectados con meridianos, ayudamos al rostro a liberarse de las tensiones para manifestar nuestra verdadera expresividad y recuperar esa sonrisa de Buda que se haya en todos nosotros.

La cara es el espejo del alma, pero sería más correcto decir el espejo de nuestros condicionamientos.

Sergio Cárdenas
Instituto de Shiatsu HARA DO
C/. Cuba nº 3, Valencia
telf. 619 914 768
shiatsuharado.com
info@shiatsuharado.com

**¿Tienes algún artículo,
noticia o idea sobre Shiatsu?**

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

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

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

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



**30 AÑOS FORMANDO
PROFESIONALES**

Espacio Akela
Plaza Luca de Tena, 2. 1º dcha | 28045 Madrid
Tel. 607 813 490
www.shiatsuescuela.com | amigosdelshiatsu@gmail.com

Escuela de Shiatsu Ameba



Formación de Profesionales de Shiatsu
Formación Básico de Shiatsu
Cursos MTC online
Cursos de Lenguaje Limpio con Nick Pole
Talleres de Metahabilidades, Seiki y Katsugen

Gill Hall – terapeuta y profesora de Shiatsu y Katsugen
Tel. 669 64 78 46 | amebashiatsu@gmail.com
www.amebashiatsu.es
Aranjuez – Madrid



INSTITUTO DE SHIATSU HARA DO
Valencia – Denia

**Formación de profesionales
de Shiatsu**

**Cursos de postgrado
para terapeutas.**

C/Cuba, 3 | 46006 Valencia
Tel. 619 91 47 68 | info@shiatsuharado.com
www.shiatsuharado.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 | 691 60 60 23
brian@escuelaeuropeadeshitsu.com
www.escuelaeuropeadeshitsu.com



25 años formando

Shiatsu Spain

- Cursos de Iniciación
- Formación Profesional
- Postgrado
- Formación de Profesores

Tel. +34 606 54 70 70
booking@shiatsuspain.com | www.shiatsuspain.com
Español – English – Deutsch

Escola de Shiatsu i Moviment



www.facebook.com/EscolaDeShiatsuIMoviment/

www.twitter.com/EShi_Mo

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

Escuela de Shiatsu Gestáltico



Tel. 630 767 811
shiatsugestaltico@gmail.com



Formación de terapeutas de Shiatsu
Curso básico de Qi-Gong en tres niveles
Curso de técnico en Shiatsu
Estilo de shiatsu basado en el Shiatsu en Movimiento

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



Asociación Navarra de Shiatsu

shiatsunavarra@gmail.com
shiatsunavarra.blogspot.com



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

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



SHIATSU



www.facebook.com/apse1996/