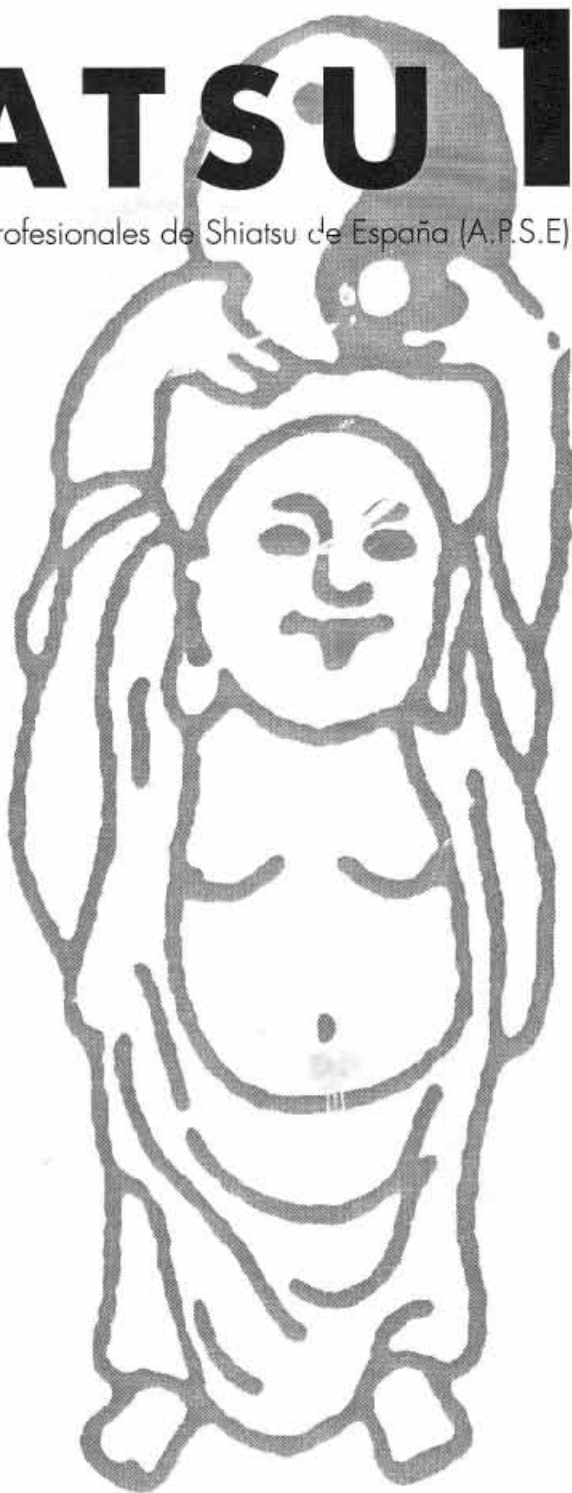


SHIATSU 1

Boletín de la Asociación de Profesionales de Shiatsu de España (A.P.S.E)

SUMARIO

- PRESENTACION DE LA ASOCIACION DE PROFESIONALES DE SHIATSU DE ESPAÑA (A.P.S.E)
- EDITORIAL
- SHIATSU, SESION
por Magda Coromines
- LAS COSAS DEL SHIATSU
por Hideo Asai
- EL LIBRO DEL SHIATSU
*por Charo Calleja
y Luis Bronchalo*
- TRATAMIENTO DEL INSOMNIO MEDIANTE EL SHIATSU
por Juli Salvat



ASOCIACION DE PROFESIONALES DE SHIATSU DE ESPAÑA (A.P.S.E)

PRESIDENTA PROVISIONAL: CHARO CALLEJA, 91 - 7055339

SECRETARIO: BRIAN CARLING, 95 - 2881374

TESORERO: JAUME BORT, 93 - 2189391

VOCALES: MAGDA COROMINAS, 922 - 279255

JULI SALVAT, 93 - 4874411

EDITOR BOLETIN: DAVID VENTURA , 93 - 8963630

CENTROS RECOMENDADOS POR LA A.P.S.E:

AMIGOS DEL SHIATSU

C/Atocha 121.1º izda. 28012 Madrid

Tels. 7055339 y 5943614

INSTITUTO INTERNACIONAL DE SHIATSU

C/ Verdi 108. 08012 Barcelona

Tel: 2189391

ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

C/La Torre 1. Ojen. 29610 Málaga

Tel: 95 2881374

NEW CENTRE LOGOS

Balmes 32, Pral 1º. 08007 Barcelona

Tel: 4874411

ESCUELA INTERNACIONAL DE SHIATSU

C /Serrano, 10. 38005 Sta. Cruz de Tenerife

Tels: 922 279255 . Fax: 922 541746

CENTRO DE TERAPIAS JAPONESAS

Rambla Catalunya, 14, 4t, 3a

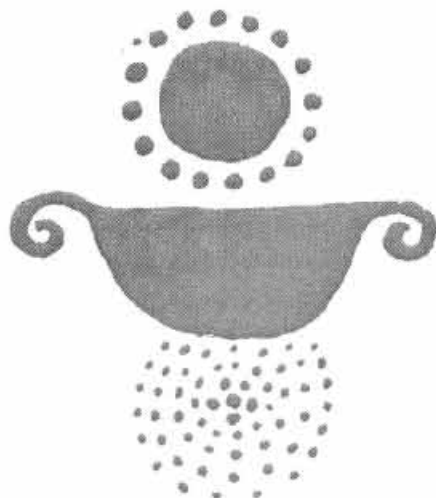
08007 Barcelona

Tel: 302 21 36

DAVID VENTURA

C/Nou 18. 08810 San Pere de Ribes . Barcelona

Tel: 8963630



EDITORIAL

El Shiatsu está hoy en día en un momento "dulce". Empieza a ser conocido por el público en general y reconocido como una terapia alternativa eficaz y segura. Nunca como hasta ahora ha habido tantas escuelas de Shiatsu. Tampoco tantos buenos profesionales trabajando en escuelas, prácticas privadas o en centros en colaboración con otras terapias complementarias.

Sin embargo, toda esta expansión de los últimos años se ha producido siempre gracias a los esfuerzos individuales de personas interesadas en difundir este arte al público. Ha llegado el momento de intentar aunar energías e ilusiones entre los profesionales del Shiatsu para poder alcanzar una mayor cohesión como alternativa terapéutica. Es con esta intención que se ha formado la APSE.

En las reuniones previas a su constitución quedó patente el deseo de todos de intercambiar experiencias y conocimientos. Se vió asimismo la necesidad de cuestionar, profundizar y definir que es el Shiatsu hoy en día. Tenemos Zen Shiatsu, Shiatsu Namikoshi, Shiatsu macrobiótico, Shiatsu en movimiento, entre otros estilos. Además las influencias de otras formas de trabajo como pueden ser el Reiki, la Fisioterapia, la Técnica Alexander, el Rolfing, la Polaridad y muchas otras, combinadas con la personalidad del practicante, dan una riqueza de posibilidades de trabajo fantástica. Y esta es una particularidad casi única del Shiatsu como trabajo corporal. Estamos hablando de un arte, no solo de técnicas de manipulación. Como en todo arte, la individualidad, la intuición y la entrega personal son esenciales.

Personalmente creo que es la calidad de nuestra relación con el cliente lo que hace al Shiatsu tan especial y gratificante. Nuestra forma de tocar, de contactar y sentir a la persona con la que compartimos la sesión, es la base sobre la que el proceso terapéutico se va a desarrollar de una forma armónica y dinámica. Por un lado aprendemos a valorar nuestra intuición como herramienta de trabajo y al mismo tiempo de nuestros clientes que son nuestros mejores maestros.

En la APSE reconocemos este abanico de posibilidades y nos interesa sobre todo hallar los muchos puntos en común que tienen las distintas escuelas de Shiatsu. Nuestra vocación es integrar y agrupar todos los estilos. Queremos también garantizar tanto la calidad de la enseñanza como la de los practicantes. Para ello estamos en el proceso de formar un registro de profesionales y centros reconocidos.

Las escuelas y terapeutas que estamos en APSE, hemos llegado ya a un plan de estudios mínimo común a todos. Esperamos así poder garantizar la profesionalidad y seriedad a nuestros clientes y alumnos.

La Asociación está abierta a estudiantes e interesados, con el fin de mantenerlos informados de la actualidad del Shiatsu a nivel del estado español. Esperamos asimismo vuestras sugerencias y comentarios. Bienvenidos.

David Ventura

SHIATSU, SESION

El Shiatsu como todas las terapias alternativas y naturales, tiene un papel muy importante para prevenir desequilibrios en el cuerpo según el concepto oriental, las enfermedades se producen por un trastorno en el flujo de la energía en el cuerpo.

Un tratamiento Shiatsu regular ayuda a localizar cualquier trastorno en el Ki (energía) de nuestro cuerpo y equilibrarlas antes de que éstos se manifiesten en el organismo. En caso de problemas de salud el Shiatsu puede resultar beneficioso por sí solo ó en combinación con otras terapias.

El Shiatsu es efectivo y puede ayudar a dolencias como dolores de cabeza, migrañas, dolores de espalda agudos o crónicos, ciática, rigidez y las lesiones musculares, artritis, reumatismo, problemas digestivos, circulatorios, respiratorios y reproductores, así como desequilibrios emocionales como ansiedad, tensión, depresión e inestabilidad emocional en general.

Los profesores de Shiatsu pueden explicar los trastornos según la medicina oriental, para ayudar al paciente a comprender su estado de salud así como sugerir cambios de hábitos alimenticios y de costumbres que le generan desequilibrios energéticos.



Los ejercicios, técnicas de respiración, puntos de presión pueden formar parte de los deberes del paciente que les servirá de apoyo al efecto de las terapias. ¿Qué ocurre en una sesión?, ¿Cómo es una sesión de Shiatsu?, ¿en qué consiste dicha sesión?. La forma que adoptará la sesión difiere según la experiencia del terapeuta, normalmente, los profesionales expertos sólo inician una serie de tratamientos después de elaborar un historial clínico detallado del paciente. El estado de la energía del paciente se puede elaborar con la palpitación del abdomen, la espalda, observando el pulso.

Después de hacer una lectura sobre la condición del paciente el terapeuta aplicará diferentes técnicas de estimulación o sedación con el fin de nivelar las energías. [Cada sesión de Shiatsu es un acontecimiento único].

- a) En ocasiones el desbloqueo de las energías provoca liberación de tensiones emocionales.
- b) Las emociones, las ideas fijas y los recuerdos pueden quedarse atrapados en los tejidos del cuerpo y los terapeutas ven a menudo que el tratamiento provoca liberación de las tensiones emocionales del paciente. A largo plazo esto se puede ayudar en estados profundos tensión psicoemocional.

* El objetivo es estimular el mecanismo de sanación del paciente.



EFFECTOS DEL TRATAMIENTO

Al final de la sesión se deja que el paciente descanse un rato se necesita algunos minutos para volver al aquí y el ahora. Finalizada la sesión el paciente se siente relajado, sensación de bienestar, serenos y centrados. En ocasiones surge una sensación de vigor, de ganas de ponerse en marcha.

Ocasionalmente un paciente nuevo puede manifestar una "reacción terapéutica", una liberación de toxinas en el cuerpo. Estas se pueden manifestar como dolor de cabeza,

muscular, malestar estomacal, diarrea, deseo de orinar con frecuencia o letargo. Estos síntomas no duran más de doce horas y pronto desaparecen aunque las descargas emocionales son más lentas de elaborar.

Es recomendable beber mucha agua mineral y descansar, también pedir consejo tranquilizador del terapeuta. El objetivo es activar el mecanismo de sanación del paciente. El terapeuta no es más que un catalizador que atrae la atención a aquellos aspectos del cuerpo, la mente y el espíritu que no funcionan debidamente. Con frecuencia perdemos el contacto con nuestro propio cuerpo y sus necesidades.

La practica del Shiatsu se realiza en el suelo, sobre un futón (colchón japonés), con ropa holgada y preferentemente de algodón. El hecho de situarse al mismo nivel que el suelo, permite que el terapeuta pueda utilizar el peso del cuerpo para realizar la presión en vez de la fuerza muscular.

Se recomienda que los pacientes no ingieran alcohol ni comidas copiosas en los días del tratamiento. También los baños calientes y el exceso de ejercicio físico deberían evitarse ya que puede perturbar el Ki y apartarlos de los efectos de la terapia.

Magda Coromines

LAS COSAS DEL SHIATSU

El objetivo del Shiatsu es igual que el de otras terapias orientales, ayudar a recuperar la fuerza natural de autocuración, armonizando la energía, a través del diagnóstico y manipulación adecuada (tacto, presión, estiramientos, etc) para así curar ciertas enfermedades de una manera efectiva.

El Shiatsu conserva "en vivo" quizás más que otras técnicas, los aspectos primitivos y tradicionales de la filosofía Taoista (Yin/Yang, los cinco elementos, etc.), aplicada a la medicina oriental. Dicho de otra manera, el tratamiento de Shiatsu implica sentir completa y directamente la «Fuerza Cósmica» entendida como «Paz Universal», o entendida según los budistas como Mu (Vacío).

Un buen aprendizaje y una buena práctica del Shiatsu consisten no sólo en la asimilación del conocimiento de la técnica, sino que también consiste en la profundización de la comunicación con el Cosmos.

Esta profundización nos lleva a una experiencia y a una nueva conciencia y a un estado de paz y alegría. Un famoso maestro de Shiatsu dijo: «la presión de las manos hace fluir las fuentes de la vida», refiriéndose probablemente a la fuente de la vida tanto del practicante como del paciente.



La alegría que nace de una buena práctica de Shiatsu, así entendida, es un regalo de la naturaleza para los que practicamos y aprendemos el Shiatsu.

Es con esta alegría que hacemos esfuerzos para aprender más conocimientos y más técnicas, para así atender a las personas necesitadas de nuestra ayuda.

Muchos de los practicantes y pacientes del Shiatsu, nos sentimos agradecidos a todas las personas relacionadas en el desarrollo y divulgación del Shiatsu, y a su labor por mejorar la salud y calidad de vida de todos nosotros.

Hideo Asai

**ESCUELA
EUROPEA de
SHIATSU**



Curso de Formación Profesional en Málaga , Sevilla y Granada.

Ofrecemos **Cursos de Iniciación** de 40 horas lectivas durante todo el año.

También ofrecemos el Curso de Formación en **Residenciales Intensivos** en el Centro Holístico **El Molino** en la Sierra de Aracena , Huelva.

Curso Especial de Verano con **Chris Jarmey** : 26 -30 de Junio 1996 , en el Centro Tibetano O Sei Ling en las Alpujarras Granadinas .

Para información contactar : Brian Carling

Escuela Europea de Shiatsu,

C/La Torre 'Nº 1

Ojen 29610 Málaga.

Telf 95 288 13 74

EL LIBRO DEL SHIATSU

AUTOR : Paul Lundberg
EDICIONES INTEGRAL

Es un grato placer comentar un nuevo trabajo sobre Shiatsu que viene a ocupar un lugar destacado en las librerías especializadas. Estamos ante un libro muy completo, didáctico, ilustrativo y directo, con una edición muy cuidada por su formato y contenido.

Está dividido en tres bloques bien diferenciados:

En el PRIMER BLOQUE, de una manera amena y sencilla, explica los fundamentos de la Medicina Oriental; ejercicios (básicos y eficaces) enfocados para el bienestar personal de los practicantes e imprescindibles para cualquier persona interesada en la práctica del Shiatsu. Completan este bloque la descripción de los principios y las técnicas de trabajo, así como una rutina muy básica asequible a cualquier neófito.

En el SEGUNDO BLOQUE tenemos una descripción del Ki y sus trayectorias a lo largo de los canales o meridianos.

Es de resaltar la estructura de los capítulos, que componen este bloque, según las distintas posiciones (prono, supino y de lado), incluyendo una descripción del recorrido de cada canal y sus funciones, ejercicios específicos para su estimulación y su tratamiento.

En el TERCER BLOQUE muestra el desarrollo de la técnica, donde se contemplan conocimientos básicos muy concisos y diversos de diagnóstico, insuficientes para llegar a un diagnóstico profundo, aunque orientativos como introducción. Termina este bloque con aplicaciones prácticas a situaciones concretas (niños, embarazadas, etc.).

En resumen es un libro altamente recomendable para curiosos, estudiantes, practicantes e interesados, en general, en la técnica del Shiatsu.

Charo Calleja
Luis Bronchalo
Amigos del Shiatsu

SHIATSU EN MADRID

Los **AMIGOS DEL SHIATSU**

comunicamos la apertura del nuevo centro en Madrid.

- Cursos del Shiatsu (todos los niveles)
- Cursos regulares e intensivos.
- Grupos reducidos.
- Sesiones terapéuticas de **Shiatsu y Acupuntura**.
- Tratamientos individuales.
- Profesores especializados.

C/ Atocha, 121. 1ª Izda.
Tfnos. 7055339 y 5943614
28012 MADRID
Metros: Atocha y Antón Martín.



FORMACION EN ZEN SHIATSU

- Programa profesional de 3 años: 650 horas lectivas.
- Escuela especializada en Shiatsu con más de 8 años de experiencia.
- Programas y colaboraciones internacionales.
- Potenciamos el desarrollo personal a través del Shiatsu.
- Cursos Post-Graduado y formación continuada.
- Seminarios intensivos sobre terapia y energía: Julio-96.
- Cursos de formación: Octubre-96.

INSTITUTO INTERNACIONAL DE SHIATSU.



C/ Verdi, 108,
08012 Barcelona.
Tel. 218 93 91

TRATAMIENTO DEL INSOMNIO MEDIANTE EL SHIATSU

El insomnio puede clasificarse en tres categorías:

- a) Dificultad para dormir (tarda mucho en dormirse)
- b) Interrupción del sueño (sueño ligero, cuesta dormirse)
- c) Despertarse temprano por la mañana.

Las etiologías son múltiples y diversas, con Shiatsu pueden tratarse numerosas causas pero habrá que tener precaución con todas aquellas que conlleven una enfermedad grave y precisen de revisión y control médico.

Las medicinas más antiguas dicen que para poder dormir bien *"hay que tener la cabeza fría y los pies calientes"*.

CLÍNICA

En los pacientes que sufren de insomnio hay una alteración del Sistema Vegetativo Parasimpático. Visto desde el punto de vista energético es el Elemento Fuego (C-ID, MC-TR) el que se afecta de forma primaria o secundaria. Aparecen con gran asiduidad contracturas musculares a nivel de la nuca, de los hombros, el epigastrio o el hipocondrio. También existe gran excitación nerviosa y alteración en el carácter.

TRATAMIENTO

Primeramente hay que averiguar si el desequilibrio energético se debe por Vacío o Plenitud de los órganos afectados (Elemento Fuego), y si este desequilibrio es provocado de forma primaria o secundaria. En muchas ocasiones el problema radica en el Corazón o el Hígado. Tonificar o sedar, según sea necesario el meridiano afectado.

No nos podemos olvidar de las contracturas musculares que crea este desequilibrio, situadas principalmente a nivel suboccipital e interescapular. Habrá que trabajar

de forma lenta, profunda y constante los puntos situados en estas zonas hasta conseguir su relajación, que será acumulativa.

Otra zona importante a trabajar mediante el Shiatsu es la subclavicular, lugar donde se aposentan grandes tensiones psíquicas. Las piernas, para trasladar la energía y la sangre hacia los pies. El abdomen para eliminar la tensión sobre los órganos vitales y el diafragma. Un punto importante a trabajar es el 1R (Riñón) situado en la planta del pie.

En los casos normales el paciente puede empezar a mejorar entre las 5 y 10 sesiones, sin olvidar que hay que procurar algunos cambios en los hábitos del paciente, ya que en muchos casos son los causantes reales del insomnio.

Juli Salvat



SHIATSU EN MOVIMIENTO



DAVID VENTURA

- **Curso post-grado** de «Shiatsu en Movimiento», dirigido a estudiantes con un mínimo de 2 años de estudio y práctica de Shiatsu. Duración un año.
- **Cursos de iniciación** al Shiatsu en Barcelona y Garraf. Duración un año.

DAVID VENTURA. Miembro de la *Shiatsu Society de U.K.* Profesor adjunto de «Shiatsu en Movimiento» con Bill Palmer, en la *School for Experiential Education (SEED)*.

Cursos en Barcelona, Londres, Munich y Devon.

Información: (93) 896 36 30



張三丰遺像



Chang San-feng, fundador del Tai Chi