

Shiatsu Magazine

Enero
2017

¡¡¡Atención !!! Evento del Año

SHIATSU
CONGRESO

岩庄



MADRID
1,2 ABRIL
2017



MAESTROS NAMIKOSHI

Más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

Revista de Salud
Natural y Bienestar

Shiatsu Yasuragi 91 570 58 50 www.shiatsuescuela.es sy@shiatsuyasuragi.com



XVII ANIVERSARIO

SHIATSU YASURAGI

Alianza Internacional de Escuela de Shiatsu

ESPAÑA MADRID
www.shiatsuescuela.es

ESCUELAS ASOCIADAS

SCUOLA DI SHIATSU BIOZONE, SICILIA, ITALIA
www.bio-zone.it

HEIWA TERAPIAS ORIENTAIS. RIO DE JANEIRO. BRASIL
WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR

ESCUELAS HERMANAS

SHIATSU YASURAGI CHILE VALDIVIA
www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias

CENTRE PRANA. ESPAÑA, BARCELONA
<http://www.centro-prana.com/>

SCUOLA ITALIANA DE SHIATSU. ROMA, ITALIA
www.shiatsupalombini.it

DUTCH SHIATSU ACADEMY. HOLANDA www.shiatsuacademie.nl

ESCUELAS AMIGAS

SCUOLA DI SHIATSU ISIS, ROMA, ITALIA
www.shiatsuisis.it

NEW LIFE FITNESS CENTER, PORTO SAN GIORGIO, ITALIA

ASOCIACIONES

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SHIATSU
INTERNATIONAL SHIATSU FOUNDATION
ASSOCIAZIONE ITALIANA DI SHIATSU
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SOTAI
JAPAN SOTAI ASSOCIATION
AAGESSPY (SHIATSU Y SOTAI PROFESIONAL)

Este número lo dedicamos a cuidar la **termorregulación** del organismo, para evitar las enfermedades. Un fabuloso artículo de Kyoko Abe, amiga y colaboradora de Shiatsu Yasuragi.

PAG 3. TERMORREGULACIÓN ORIENTAL.

PAG 4 Y 5. LOS 4 FRÍOS MTCH

PAG 6. CÓMO CALENTAR EL ORGANISMO

PAG 7. BAÑO JAPONÉS

PAG 8. ROPA Y TERMORREGULACIÓN

PAG 9. ALIMENTACIÓN Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

PAG 10. TESTA TU SALUD

PAG 8. SHIATSU CONGRESO INTERNACIONAL MADRID 2017

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL,
MÁNDANOS UN MAIL A sy@shiatsuyasuragi.com



91 311 58 58 www.solaria.es

Calle Ruiz Palacios 17, Local



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

O F E R T A

Date 3 masajes y paga sólo 2
más información, pincha en

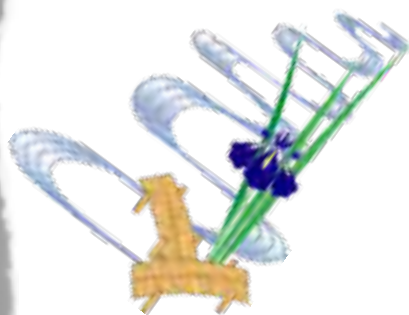
OFERTA

O

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuyasuragi.com



TERMORREGULACIÓN ORIENTAL



Mi nombre es Kyoko Abe, hoy voy a exponer un sistema de termorregulación, muy fácil, que llevo experimentando personalmente durante mucho tiempo. Este

método de salud oriental fue creado por Yoshiharu Shindo y está basado en sus propias experiencias.

El doctor Shindo trabajó, como otorrinolaringólogo, en un centro de salud durante más de 20 años. Esta experiencia le llevó a pensar que la medicina alopática tenía muchas limitaciones, porque sólo trataba la parte donde está el dolor. Para él, al ser humano se le debía tratar como a un todo y decidió estudiar medicina oriental. Pronto comprobó que la combinación de las dos medicinas oriental y occidental, no sólo era muy eficaz, sino que además, ofrecía resultados efectivos sobre otras partes que no se estaban tratando. El tratamiento combinado le proporcionó repuesta a las dolencias de sus pacientes habituales. Además, empezó a sanar enfermedades como asma, diabetes, neuralgias, etc. En japonés este método se llama "HIETORI KENKO HO" 冷え取り健康法.

冷え HIE Frío, 取りTORI quitar o eliminar, 健康 KENKO salud, 法 HO método.

El Dr. Shindo comenzó a divulgarlo en Japón hace 20 años y hoy sigue trabajando con él. En España, lo ha traducido mi amigo Arturo Valenzuela como Termorregulación Oriental que suena bien y se comprende un poco mejor.

El método de termorregulación practicado con regularidad, aporta muchos beneficios.

Mejora la forma física y aumenta la vitalidad. Armoniza tu estado emocional y consigue que te sientas más ligero.

En mi caso personal, varios problemas me llevaron a investigar este método. El primero, mis migrañas, que al poco de comenzar a practicarlo desaparecieron, ahora ya no me duele la cabeza. También me dolía la fosa poplítea y mejoró muchísimo, ya no siento ese dolor. Por último, siempre tenía las piernas cansadas e hinchadas y ahora es algo que ya no ocurre. Además, duermo muy bien y descanso mucho, me despierto todos los días con una gran vitalidad. La termorregulación es un método sencillo que se puede hacer en casa. Mi deseo y objetivo es que el mayor número de personas posible, lo pruebe y disfrute de sus beneficios.

Antes de empezar a hablar del método en sí, me gustaría citar algunas cosas importantes para la salud en general. Toda persona que se dedique a tratar la salud, debe tenerlas en cuenta.

Capacidad de Autocuración

¿Qué es lo que hacemos cuando padecemos un trastorno o molestia?. Por ejemplo, cuando nos duele la cabeza, tenemos los hombros rígidos o con contracturas, nos salen granos en la cara, aparece el cansancio, lumbalgia, dolor de articulaciones, etc. Si es una dolencia leve, tomamos analgésicos y descansamos, si es más grave acudimos al médico, ¿no es lo que se suele hacer? Bien, entonces desaparecen los síntomas y nos tranquilizamos. Sigue en Página 4



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA 3 x 2

Date **3 masajes y paga sólo 2**
más información, pincha en **OFERTA**

O

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuyasuragi.com

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA
EN CENTROS ESPECIALIZADOS O POR
CUENTA PROPIA

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



91 311 58 58 www.solaria.es

Calle Ruiz Palacios 17, Local

LOS 4 FRÍOS, MTCH



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

La medicina oriental dice que la aparición de dolor, picor, inflamación, fiebre, tos, diarrea, etc., son avisos del cuerpo para informarnos de que quiere eliminar el “veneno” de nuestros órganos. En algunos casos, al tomar medicina, podemos estar sólo tratando los síntomas y, por lo tanto, no luchar

contra la enfermedad. Es decir, tratamos sólo la *parte*, no olvidamos del *todo* y al final la enfermedad sigue desarrollándose dentro de nuestro organismo. Así, se agrava cada vez más, se vuelve más difícil de curar e incluso puede llegar a crear nuevas enfermedades. Los avisos que nos manda el organismo para reactivar nuestra capacidad de autocuración, se deben tener en cuenta. Si dejamos trabajar al sistema inmunitario, nuestra capacidad de autocuración será mayor. Además, cada vez trabajará mejor, nos curaremos antes y enfermaremos menos.

No quiero que se me interprete mal y se piense que quiero decir que no debemos ir al médico o tomar medicina si enfermamos. Ante una enfermedad debemos acudir al médico, porque si no lo hacemos podemos enfermar muy gravemente. En las urgencias hay que actuar con rapidez.

No obstante, la responsabilidad de estar sano es de cada uno. Debemos ser conscientes de la importancia de

fortalecer nuestra capacidad de autocuración, Mantener una dieta adecuada, hacer ejercicio evitar las toxinas hacen que nuestro sistema inmunitario sea más eficaz.

Frío.

La capacidad de autocuración debe cuidarse siempre, para que funcione bien. De ese modo estará en forma para ayudarnos a resolver nuestras enfermedades. Dos factores, entre otros, hacen que nuestra capacidad de autocuración pierda parte de su efectividad: comer en demasía y el frío. Creo que todos conocemos lo pernicioso que puede ser comer demasiado y más adelante hablaré de ello, ahora quisiera dedicar al factor Frío.

Para hablar del frío podemos realizar la siguiente clasificación:

- Frío producido por diferencias de temperatura en el cuerpo.

Habitualmente la mayoría de las personas tienen una temperatura más



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA 3 x 2

Date 3 masajes y paga sólo 2
más información, pincha en **OFERTA**

o
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuyasuragi.com

LOS 4 FRÍOS, MTCH



elevada en la parte alta de su cuerpo, alrededor del corazón. La temperatura suele ser de unos 37°, mientras que en los pies viene a ser menor de 31°. En mi caso, el dedo gordo de mi pie

tenía una temperatura de 27°. Una diferencia de temperatura tan notable hace que sintamos frío. Por supuesto, esto no tiene que ver con las estaciones climáticas, las personas que tienen frío, lo tienen en todas las estaciones. Es importante que siempre lo recordemos.

- Frío producido por diferencia de temperatura de los edificios en los que vivimos y trabajamos.

El uso de la calefacción y el aire acondicionado, en los edificios, propicia diferencias de temperatura entre el techo y el suelo. En casos extremos la diferencia puede ser de 10°, entre la que hay a la altura de la cabeza de las personas y la de sus pies. Es el frío ambiental. Quienes trabajan en oficinas con estos cambios de temperatura, acumulan frío en su cuerpo y no es extraño que enfermen a menudo. Es beneficioso el uso de ventiladores, que muevan el aire, a fin de mezclar el aire del techo con el de suelo para reducir la diferencia de temperatura y evitar el enfriamiento.

- Frío producido por trastornos emocionales.

Excitarse, gritar, llorar, etc. Los cambios emocionales repentinos suben la sangre a la cabeza, así que tenemos la cabeza caliente y los pies fríos. Esto es lo que llamo el frío emocional. Tener los pies fríos hace que la parte superior del cuerpo se caliente, la cara se pone roja y podemos tener vahídos.

- Frío causado por la alimentación (yin/ yang).

Las personas que conocen la macrobiótica ya habrán oído hablar de que cada alimento pertenece a una categoría yin, yang y neutro. Para explicarlo de forma simple los alimentos yang calientan el cuerpo, los yin lo enfrían y los neutros lo dejan como está. En verano es conveniente comer alimentos yin para refrescar el organismo, pero si en invierno seguimos

Entre las funciones de la sangre se encuentra el transporte del oxígeno y nutrientes a todas las partes del cuerpo. otra es la de retirar los desechos. Si la función de eliminación de desechos no es la adecuada, se acumularán toxinas en el organismo y provocarán disfunciones fisiológicas, con los consecuentes trastornos orgánicos. Bajarán las defensas y disminuye la capacidad de autocuración, Todo esto puede llevar a padecer desde un simple catarro a una enfermedad grave.

¿Qué Ocurre si alguien padece problemas de termorregulación y además come mucho?

El colesterol “malo” se acumula en la sangre por el exceso de comida, comienza a distribuirse y asentarse bajo la piel, alrededor y dentro de los



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

alimentándonos igual, empezaremos a enfriarnos por dentro. Es lo que llamo el frío de los alimentos.

Causas que pueden provocar una menor actividad de la capacidad de autocuración.

El frío perjudica al aparato circulatorio y dificulta la circulación de la sangre y linfa. Es decir, cuando el cuerpo está frío, los vasos se contraen y la circulación no llega bien a los extremos de brazos y piernas.

órganos, en las paredes de los vasos, etc. Al acumularse grasa en las paredes de los vasos, el conducto queda reducido, se estrecha y provoca una deficiente circulación. La sangre no llega a los dedos y partes extremas del cuerpo, por lo que la única forma de hacer que lleguen es con mas presión sanguínea. La suma de frío y la mala alimentación provoca una necesidad de presión sanguínea muy elevada y a final el organismo no puede resistirla y termina enfermando. Con la ingesta de medicamentos, al principio, se mejora y

CÓMO CALENTAR EL ORGANISMO



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

parece que sanamos. No obstante, si no se cambian los hábitos, tarde o temprano volveremos a contraer esa enfermedad u otra. La continuidad en los malos hábitos hace que en algún momento se traspase el límite que el cuerpo permite y que se comiencen a padecer enfermedades graves y crónicas. Además, los agentes patógenos se asientan en el organismo durante más tiempo y se esconden en él, el cuerpo ya no avisa de lo que está ocurriendo y aunque la persona parezca sana, es posible que pueda enfermar y gravemente.

Entonces, todas las personas que tienen problemas de termorregulación y comen en exceso ¿tienen la mismas enfermedades?

No, el colesterol no se acumula en todas las personas en las mismas zonas. Tampoco las estenosis de los vasos sanguíneos en personas distintas. La enfermedad de cada persona va a depender de las zonas en las que las consecuencias del frío y los malos hábitos alimenticios asientan sus feudos. Si el afectado es el cerebro, podrá producirse trombosis cerebral, infarto cerebral, hemorragia subaracnoidea, etc. La cirrosis también puede ser una consecuencia de la mala circulación, la medicina natural japonesa denominada KAMPOU, dice que la

artritis de rodilla y cadera, el herpes zóster, el cáncer etc., son muchas veces producidos por una circulación deficiente. Los trastornos de termorregulación son la causa principal de muchas enfermedades.

¿Qué podemos hacer para eliminar el frío de nuestro cuerpo?

Vamos a hablar del mejor método para hacerlo.

Calentar la zona baja del cuerpo.

Como dijimos antes, en algunas personas la diferencia entre la temperatura de la zona alta del cuerpo y la zona baja, arroja una diferencia de hasta 10°. Si se calienta la zona baja de cuerpo, mejora la temperatura corporal en general. La mejor forma de hacerlo es llenar una bañera o espacio similar con agua caliente, a una temperatura de unos 37 a 39 grados, un poco más caliente que la temperatura media del ser humano. Se debe poner agua suficiente para que a la persona sentada en la bañera le cubra del apéndice xifoides hacia abajo. Los brazos y las manos deben quedar fuera del agua y se debe estar un promedio de 20 a 30 minutos en el agua. Si a principio se tiene frío en la zona alta del cuerpo, se puede cubrir esta zona con una toalla, una vez que se empiece a calentar dicha zona, debemos quitarnos

la toalla. De vez en cuando, podemos sumergirnos unos 20 a 30 segundos hasta los hombros. A los 30 minutos más o menos, empezaremos a sudar, entonces debemos ducharnos y salir.



Cuando estemos bañándonos es muy posible que sintamos picores en el cuerpo, es natural. La mejora de la circulación hace que empecemos a eliminar toxinas, este picor es sólo un aviso de la eliminación a través de la piel. También por medio del sudor eliminaremos toxinas, por eso, al salir de baño sentiremos una sensación de bienestar.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y
TRABAJA EN CENTROS
ESPECIALIZADOS O POR CUENTA
PROPIA

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

BAÑO JAPONÉS

¡¡¡Atención!!! Aunque no sudemos no quiere decir que la temperatura no sea la adecuada, la eliminación de toxinas se produce incluso sin sudor. Por eso, si no se produce sudoración, no elevaremos la temperatura del agua, tampoco nos sumergiremos por encima de la zona recomendada (apéndice xifoides).

La regulación de la temperatura en la zona baja del cuerpo, provoca el aumento de la temperatura basal y, por lo tanto, también de los órganos. Este proceso favorecerá una circulación sanguínea adecuada, que llegue a todas las partes, incluso las más extremas del cuerpo. Este método produce sudor, pero es muy diferente del sistema empleado en las saunas, sinceramente lo considero mucho mejor.

Mi recomendación es que si cualquiera tiene una enfermedad, utilice este método, se bañe las veces que crea necesarias al día y verá como pronto mejora. Las molestias y el dolor desaparecen, la capacidad de autocuración se recobra, las células reciben su nutrición y la salud vuelve a nosotros. A veces, he estado en el agua hasta 2 horas. En la actualidad, suelo bañarme entre 40 minutos a una hora cada día. Si el agua baja de temperatura añado agua caliente y continuo.

Cuando calentéis la zona baja del cuerpo, mediante el baño, me gustaría que tengáis en cuenta las siguientes advertencias:

- Una vez que salgáis de baño y os sequéis, lo primero que os tenéis que poner son los calcetines para evitar que el calor se escape por los pies. La parte alta de cuerpo no importa que tardemos un poco en cubrirla.

- Las sales de baño, champú, gel, esponjas etc., mejor que sean naturales.

El baño caliente se puede hacer a la hora que uno prefiera. Sin embargo, si se padece insomnio, estrés o cansancio por el trabajo, es mejor que lo hagamos antes de dormir. Así dormiremos mucho, descansaremos adecuadamente, nos levantaremos sin cansancio y con ganas de empezar un nuevo día. Normalmente, aunque tenga que quitarme un poco de tiempo de sueño, prefiero darme un baño antes de dormir, porque he comprobado que para mi salud es lo mejor. Os recomiendo que lo hagáis a diario, cada uno de acuerdo con su ritmo y necesidades y veréis que pronto observáis grandes cambios en vuestra vida.

Si no tienes baño o las condiciones lo impiden, puedes hacer sólo baños de pies. La forma de hacer es en barreño o recipiente grande que nos cubra al menos hasta la mitad de la tibia e introducimos agua caliente a una temperatura que podamos aguantar con facilidad. En la zona alta de nuestro cuerpo nos pondremos una ropa ligera. A parte, tendremos preparada un jarra u otro utensilio con agua muy caliente,



para ir añadiendo si se se enfría la del recipiente donde tenemos metidas las piernas. Estaremos unos 30 minutos y al final en los últimos 8 minutos, echaremos agua muy caliente, a la máxima temperatura que podamos aguantar y esperaremos esos 8 minutos. Para terminar, sacamos las piernas, nos secamos e inmediatamente nos pondremos los calcetines.

Atención, las personas con varices tienen que tener mucho cuidado con el agua muy caliente.



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

ROPA Y TERMORREGULACIÓN

SHIATSU
CONGRESO INTERNACIONAL
Madrid 1,2 Abril 2017
CON LOS MAESTROS **NAMIKOSHI**
más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

Calcetines superpuestos.

Los calcetines que habitualmente uso para este tratamiento, son difíciles de conseguir en España, pero voy a explicar un poco cómo lo hago.

Como ya he explicado antes, lo primero que nos ponemos tras salir del baño son los calcetines, porque los pies es lo primero que se enfría. Además, porque muchas de las toxinas del cuerpo son eliminadas a través de los pies. Nos pondremos 4 calcetines uno encima de otro. El primer calcetín que nos pondremos será de seda o tejido similar y tendrá que tener dedos. El siguiente, también ha de ser de dedos y de lana o algodón o mezcla de los dos tejidos. El tercero de seda y no tiene que ser de dedos, el último ha de ser de lana o algodón o mezcla de los dos tejidos y sin dedos.

Primero, utilizamos la seda porque este tejido recoge las toxinas eliminadas por el organismo mejor que otros. Tiene que ser de dedos, para que se limpie bien la superficie de la piel que hay entre ellos. Usar varios calcetines permite que se formen cámaras de aire entre ellos y que el calor se mantenga mejor.

A algunas personas, el primer día que prueban este tratamiento, se le agujerean enseguida los calcetines. Esto es una señal importante para

conocer sus males, algunos tienen tantas toxinas que enseguida empiezan a expulsarlas. Dependiendo del lugar donde se haga el agujero podremos saber que parte de su cuerpo está mal, bien por la reflexología, bien por el sistema de meridianos. Al poner 4 calcetines superpuestos estamos defendiendo nuestros órganos por medio de la reflexología y el sistema de meridianos.

Por eso, es necesario dormir con los calcetines puestos, sólo debemos quitárnoslos cuando nos bañemos. A veces, me han preguntado que si al ponerse los calcetines superpuestos no se va a producir un exceso de sudor en los pies que sea desagradable. Por supuesto que los pies a veces se humedecen, entonces si es mucho, debemos cambiarnos los calcetines. Sin embargo, la seda se encarga de absorber la mayoría de la humedad.

Es muy importante la elección de los tejidos que usamos en nuestros calcetines de uso diario, para no dañar nuestro organismo. Calcetines finos de fibra sintética, con zapatos de material sintético son la peor combinación. También, las medias que habitualmente usamos las mujeres, son bastante perjudiciales. Las toxinas y la fibra se llevan bien, la fibra no les deja salir y nuestra piel estará en contacto continuo

con nuestras toxinas a medio expulsar. Además, se producirá un debilitamiento de la piel y podremos tener eccemas, irritación y otros problemas cutáneos. De acuerdo con esta teoría, es recomendable que todo aquel tejido que esté en contacto con nuestra piel, no sólo los calcetines, sea natural, de modo que no dañe nuestro organismo. Mi recomendación es que si tenéis calcetines de fibras naturales, los uséis. Es muy importante que no nos aprieten mucho para evitar problemas circulatorios.

Las personas que tienen trastornos graves, deberían usar, además, ropa interior que abrigue bastante y cubra toda la pierna no sólo el glúteo y los genitales. Por supuesto, ha de ser de tejidos naturales y que no aprieten demasiado, a fin de favorecer la circulación.

La zona alta del cuerpo no hace falta que se abrigue tanto, con ropa ligera será suficiente. Se debe tener la cabeza y los pies calientes.



CENTRO en MADRID

**SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS**

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

O F E R T A

Date 3 masajes y paga sólo 2
más información, pincha en

OFERTA

o

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com
www.shiatsuyasuragi.com

ALIMENTACIÓN, EQUILIBRIO EMOCIONAL

Calidad y cantidad de alimentos.

Tanto la medicina oriental como la occidental coinciden en que comer en exceso es la causa de muchas enfermedades. Lo primero que debemos recordar, es que es mejor levantarse de la mesa sin estar lleno, un 80% de nuestra capacidad está bastante bien. En lo posible, se deben evitar los aditivos, conservantes, colorantes y tomar alimentación que no

Equilibrio emocional.

Los problemas de termorregulación causan enfermedades y los desequilibrios emocionales provocan trastornos de temperatura. Si enfermamos, nuestro estado de ánimo también experimenta cambios y nos hace tomar alimentos que nos hacen enfriar. Perdemos el apetito y el instinto de supervivencia y entramos en un círculo vicioso, perjudicial para la

pies, la sangre se elevará hasta la cabeza volviendo a nuestros pies y generará un círculo de salud. Por supuesto, el exceso de deporte tampoco es bueno y puede causarnos problemas musculares y articulares.

Mezclar el aire de los lugares donde pasamos nuestro tiempo.

Es bueno el uso de ventiladores, para evitar o reducir la diferencia de



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

sea precocinada, lo mejor es la comida casera. Debemos tomar alimentos que nos da la tierra en la que estamos, en España alimentos españoles, y evitar aquéllos que vienen de otros países tras elaborados procesos de conservación. Las frutas, café azúcar etc., recogidos en países cálidos tienen propiedades refrescantes para el organismo. Quienes no tengan buena salud deberían reducirlos o evitarlos.

salud. No siempre es fácil equilibrar las emociones. Por eso, en ocasiones, va a ser mejor equilibrar nuestra temperatura y alimentarnos de forma adecuada. Poco a poco, nuestra salud se verá reforzada y el equilibrio térmico ayudará a equilibrar también nuestro sistema emocional.

Ejercicio adecuado.

Nuestros trabajos habituales, en la casa, pasear etc., son buenos para conservar una regulación térmica adecuada. Si hacemos ejercicios que impliquen movimientos de nuestros

temperatura entre la zona alta y la baja de los sitios en los que pasemos mucho tiempo. En verano, se debe tener cuidado con el aire acondicionado del coche, para que no se nos enfríen los pies.

Reacción al tratamiento natural 瞑眩

En japonés se le llama Mengen o Meigen y se pronuncia MEN-GUEN o MEIGUEN. Los dos ideogramas juntos quieren decir marearse, perder la visión. Es una reacción que se produce tras un tratamiento natural. Los

TESTA TU SALUD



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

procesos químicos que se producen en el organismo, por la acción de la autocuración, son los causantes de esta reacción

Tras el tratamiento de termorregulación, algunas personas pueden percibir ciertos síntomas desagradables. Esto no debe preocuparles, sólo es que el sistema defensivo, dormido hasta el momento, se activa de nuevo y los procesos químicos de eliminación de toxinas y asimilación de nutrientes en el organismo, producen ciertos estados un poco raros o desagradables. No obstante, son necesarios para que la curación llegue. Esto es el Mengen.

Ocasionalmente, los síntomas de los procesos de curación se pueden confundir con un empeoramiento de la enfermedad. Veamos cómo distinguir uno de otro.

Cuando es un proceso de curación, a pesar de que los síntomas pueden dar la impresión de agravamiento de la enfermedad, la persona se siente bien y encuentra fuerzas para trabajar cada día.

En el caso de que sean síntomas de empeoramiento de la enfermedad, es fácil que el enfermo lo pueda notar, se siente desganado y se encuentra mal

El color de la cara nos puede dar pistas. En el caso de que la enfermedad se esté agravando, el color se vuelve más intenso y pierde el brillo. Si estamos en proceso de curación, el color se suaviza y aparece brillo en la cara.

Test de salud

Para finalizar quiero ofreceros unos puntos de auto-análisis. A veces, cuando nos hacemos chequeos periódicos, los resultados nos dicen que estamos bien, pero no siempre es así.

Con este test podréis evaluar vuestro estado de salud y si estimáis que algo no está bien, acudir al especialista y tomar las medidas necesarias.

- El color de tu cara tiene brillo.
- No tienes manchas en la piel,
- No tienes o están desapareciendo los lunares.
- No tienes ojos de gallo en los pies.
- Te crece bien el pelo y te están desapareciendo las canas.
- No te cansas y cuando ocurre, te recuperas enseguida.

- Tienes serenidad en el corazón.

- Percibes claramente que comidas puedes comer.

- No usas prendas sintéticas.

- Tu respiración es profunda.

- Te mueves bien con agilidad.

- Duermes bien, comes bien y no padeces estreñimiento o diarrea.

- El calor, el frío y el hambre no te afectan.

- Tu olor corporal es suave o se está suavizando.

- No tienes caspa y tu cuerpo no despidе mucha suciedad.

- Te pican menos los bichos y también te lesionas menos.

- Si eres mujer. No padeces de trastornos ginecológicos y la menopausia no es un problema para ti.

Os recomiendo ese test, sé que no es muy habitual pero si muy certero. A medida que desarrollamos nuestra capacidad de autocuración los puntos anteriormente dichos en el test empiezan a hacerse realidad.

Muchas gracias, os pido a todos que utilicéis este método y os sea de ayuda en vuestra vida diaria.

Kyoko Abe

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

HINAISHIN, ACUPUNTURA INTRADÉRMICA

MADRID 29 de Enero

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 29 de Enero

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

SHIATSU, UNA SESIÓN GRATIS

MADRID 27 de Noviembre, de 11:00 a 15:15

Oferta para personas cuyas dolencias no han sido resueltas por otras terapias o tratamientos. En estos casos, Shiatsu Yasuragi ofrece la posibilidad de ser tratado en **clase de 3º** por el profesor y los alumnos.

Shiatsu una sesión gratis. Sotai una sesión gratis

Un sábado al mes en los siguientes horarios

Sábado 11:00, 12:30, 15:15

Sólo mediante CITA PREVIA por teléfono 91 5705850.

- el tratamiento se aplica sin que la persona tenga que desvestirse
- tendrá una duración de 1 hora aproximadamente
- no se admitirán personas que no tengan una dolencia demostrable
- Shiatsu Yasuragi se reserva el derecho de no aceptar a personas cuya dolencia no sea adecuada para las clases



Cursos Internacionales

SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

ITALIA

Catania, Sicilia Pendiente de Fecha, **Sotai Nivel I, II, III**

Incluye Libro Guía y DIPLOMA. <http://bio-zone.it/>

Salerno, Pendiente de Fecha, Sotai Nivel I, II, III

Incluye Libro Guía y DIPLOMA. <http://bio-zone.it/>

Milán Pendiente de Fecha, **Sotai Nivel I**

Incluye Libro Guía y DIPLOMA. <http://bio-zone.it/>

ITALIA

Aura Non Conventional Relax

Foggia Pendiente de Fecha **Sotai Nivel II**

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

AHORA -20% EN LA MATRICULA

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y
TRABAJA EN CENTROS
ESPECIALIZADOS O POR CUENTA
PROPIA

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA

Date 3 masajes y paga sólo 2
más información, pincha en

OFERTA

O

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuyasuragi.com



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com

SHIATSU CONGRESO INTERNACIONAL MADRID 2017

CON LOS MAESTROS MATSUKO Y TAKASHI NAMIKOSHI

En Madrid Días 1 y 2 de Abril de 2017

Desde estos links puedes acceder directamente a la información

[Talleres](#) [Ponentes](#) [Programa](#) [Sede](#) [Alojamiento](#) [Tarifas](#)
[Entidades Colaboradoras](#) [Recomendaciones](#) [Preguntas Frecuentes](#)

Congreso Internacional Shiatsu. El próximo será en Madrid 2017, Días 1 y 2 de Abril. Está abierto a todas las escuelas de shiatsu y pueden participar todos los profesionales. También, a los estudiantes de Shiatsu, Masaje, Quiromasaje, Osteopatía, Fisioterapia, etc.

Diploma y Fotos Con los Maestros

A todos los participantes se les hará entrega de un diploma que acreditará su participación en el Congreso Internacional de Shiatsu. Además, está firmado por los Maestros Matsuko y Takashi Namikoshi, que los entregarán en la ceremonia de clausura. También, podrás tener una foto conmemorativa con los maestros Namikoshi.

Talleres y Demostraciones

Dos días de talleres prácticos y demostraciones de shiatsu. También sotai, tuina, Qi Gong y técnicas afines. Todos impartidos por los mejores maestros del mundo.

¿Pertenece a alguna escuela o asociación?

Entonces revisa la página [Entidades Colaboradoras](#) de los nombres de las entidades colaboradoras. Comprueba que tu escuela o asociación es una entidad colaboradora y tendrás derecho al descuento reflejado en nuestra página de [Tarifas](#).

Pregunta a tu escuela o asociación, si quieren formar parte del grupo de entidades colaboradoras. Si te dicen que sí, pídeles que se pongan en contacto con nosotros para formar parte del grupo. Seguro que te ayudarán, ser entidad colaboradora no supone ningún aporte económico. Para ser Entidad Colaboradora sólo hace falta informar a los alumnos/socios/clientes, mediante mail y/o web de la celebración del congreso y del descuento que se les ofrece.

También la unión de 3 personas tiene descuento. Si abonáis un mínimo de 3 cuotas de inscripción juntas, tendréis derecho al descuento de Entidad colaboradora.



más información www.shiatsucongreso.com sy@shiatsuyasuragi.com 12