



Revista de Salud  
Natural y Bienestar

Julio  
2016

SHIATSU  
YASURAGI

# Magazine



SHIATSU  
YASURAGI



# SHIATSU MAGAZINE



## XVII ANIVERSARIO

### SHIATSU YASURAGI

ESPAÑA MADRID  
[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

### ESCUELAS HERMANAS

PERTENECIENTES A LA  
ALIANZA EUROPEA DE ESCUELA DE SHIATSU

SHIATSU YASURAGI CHILE VALDIVIA  
[www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias](http://www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias)

CENAC. ESPAÑA, BARCELONA  
<http://www.escuelacenac.com/cursos/graduados/shiatsu/>

SCUOLA ITALIANA DE SHIATSU. ROMA, ITALIA  
[www.shiatsupalombini.it](http://www.shiatsupalombini.it)

DUTCH SHIATSU ACADEMY. HOLANDA [www.shiatsuacademie.nl](http://www.shiatsuacademie.nl)

### ESCUELAS AMIGAS

SCUOLA DI SHIATSU BIOZONE, SICILIA, ITALIA  
[www.bio-zone.it](http://www.bio-zone.it)

HEIWA TERAPIAS ORIENTAIS. RIO DE JANEIRO. BRASIL  
[WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR](http://WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR)

SCUOLA DI SHIATSU ISIS, ROMA, ITALIA  
[www.shiatsuisis.it](http://www.shiatsuisis.it)

NEW LIFE FITNESS CENTER, PORTO SAN GIORGIO, ITALIA  
<https://www.facebook.com/NewLifeFitnessCenterAsd/info>

### ASOCIACIONES

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

## Revista de Salud Natural y Bienestar

### CONTENIDO

PAG 3. TÉ VERDE Y SÍNDROME DE DOWN

PAG 4 Y 5. SÍNDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS

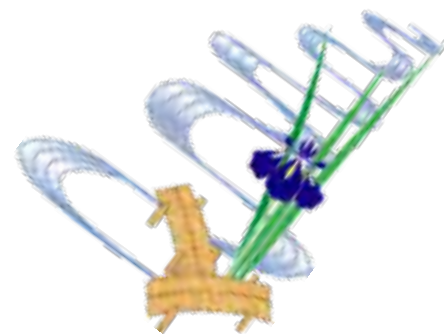
PAG 4 Y 5. SHIATSU EFECTOS

PAG 6. JUANETE ¡¡UF CÓMO DUELE!!

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. SHIATSU CURSO

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL,  
MÁNDANOS UN MAIL A [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



### CENTROS en MADRID



### SHIATSU MASAJE FACIAL JAPONÉS REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.  
Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid.  
C/ Serrano, 58. Madrid.

**CENTRAL DE RESERVAS.** 91 570 58 50

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

Esta revista está realizada con fines educativos y los artículos con recomendaciones o tratamientos que se insertan en ella, no pretenden sustituir a ningún tratamiento médico o tradicional. Si tiene un problema de salud consulte a su médico.

[Shiatsu Yasuragi](http://Shiatsu Yasuragi) 91 570 58 50 [www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es) [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com) <sup>2</sup>

## UN EXTRACTO DE TÉ VERDE, MEJORA LA CAPACIDAD COGNITIVA EN EL SÍNDROME DE DOWN

Un extracto de té verde, la 'epigallocatequina galato' (EGCG), es capaz de normalizar la función del gen 'Dyrk1A', uno de los principales causantes del síndrome de Down.

Este extracto actúa como controlador de diversas funciones celulares, como la capacidad de crear nuevas neuronas, hacer que crezcan y que se diferencien. Por eso, al normalizar su función, en los casos de síndrome de Down se consigue mejorar la memoria, el aprendizaje y hacer que el cerebro vuelva a la "normalidad". Los investigadores aseguran que aporta beneficios en la memoria a corto plazo, el control de impulsos y la capacidad de desenvolverse en la vida diaria.

La científica líder de la investigación, Mara Dierssen, asegura que una sustancia que se encuentra en el té verde, la 'epigallocatequina galato' EGCG, es capaz de normalizar la función del gen 'Dyrk1A', uno de los

principales causantes del síndrome de Down.

Se ha realizado un estudio basado en la molécula EGCG (epigallocatequina galato), que se encuentra en el té verde. Se trató a 84 voluntarios con edades

han mejorado en sus capacidades cognitivas, mientras que los 41 voluntarios que no recibieron la molécula no han experimentado las mismas mejoras.

Los resultados muestran que el tratamiento mejora la memoria a corto plazo, el control de impulsos y la capacidad de desenvolverse en la vida diaria. Mejoran en tareas muy prácticas, pueden saber qué horas es, disponen de autosuficiencia para diseñar su planing diario y son capaces de realizar compras conociendo cuánto dinero les han de devolver.

De todos modos, los investigadores advierten de que, a pesar de los ilusionantes resultados del experimento, habría que realizar otro nuevo, más amplio y con muchos más voluntarios, para que las autoridades autorizen la EGCG para el síndrome de Down. Por desgracia, de momento, no es posible por falta de financiación.



comprendidas entre 16 y 34 años. A 43 de ellos se les suministro la molécula EGCG acompañada de actividades de entrenamiento cognitivo y a los 41 restantes solamente el entrenamiento cognitivo, sin EGCG. Tras un año de tratamiento se ha evaluado a ambos grupos, por un periodo hasta seis meses y se ha podido concluir que quienes reciben el extracto de té verde

### CURSO DE SHIATSU



**Escuela Internacional**

**EN JULIO -30% EN LA MATRICULA**

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

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

91 570 58 50

### CENTROS en MADRID



**SHIATSU  
MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA**

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.  
Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid.  
C/ Serrano, 58. Madrid.

**CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50**

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

## SÍNDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS



¿Conoces el Síndrome de la piernas inquietas?

Es un trastorno del sueño que puede tener consecuencias negativas para la salud.

En España lo padecen más de cuatro millones de persona, aunque posiblemente sean más. Parece ser que muchas de las personas que lo padecen no acuden al médico porque creen que sólo les ocurre a ellas y no les van a hacer caso.

El trastorno del movimiento periódico de las extremidades es un problema neurológico, cuya característica más relevante es un malestar en las

extremidades inferiores, al estar sentado o tumbado. La mayoría de las personas dicen sentir un ardor, hormigueo y sensación de que algo está andando por las piernas y les lleva a moverlas, de manera impulsiva para calmarlas, pero el periodo alivio es breve. Como los síntomas aparecen en reposo o durante el sueño, quienes los padecen, comienzan a sufrir trastornos del sueño, que derivan en cansancio, irritabilidad, estrés, ansiedad, depresión, que impiden un desarrollo normal de su vida

familiar, social y laboral.

Los personas afectadas por el Síndrome de la piernas inquietas, son

**Este trastorno causa alteraciones del sueño, cansancio, estrés, ansiedad e incluso depresión y puede generar deterioro físico y psicológico progresivo.**

más propensas a sufrir trastornos digestivos, enfermedades cardiovasculares y alteraciones del sistema inmunitario.

El origen de la enfermedad, es desconocido a día de hoy. Sin embargo, parece que un componente genético que altera la transmisión del hierro que llega al cerebro podría ser la causa del síndrome. Esto explicaría por qué muchas mujeres embarazadas, con anemia, desarrollan el SPI.

También existen algunas enfermedades crónicas asociadas al SPI como la insuficiencia renal, el Parkinson o la diabetes.

La cafeína, el alcohol y el tabaco pueden agravar el síndrome. También, algunos medicamentos empleados para tratar las alergias, los catarros y las náuseas.

Para los casos con síntomas poco importantes, es recomendable un cambio en los hábitos como suprimir el alcohol, el tabaco, la cafeína y bebidas estimulantes. También revisar los hábitos de descanso, yendo a dormir pronto, en habitaciones acondicionadas para un mejor descanso sin elementos electrónicos o cualquier otro factor que dificulte el sueño. Realizar ejercicio, por las mañanas y evitarlo antes de dormir. Buscar técnicas de relajación que ayuden a aliviar el estrés.

Si el problema es secundario a otra enfermedad, los síntomas mejoran al corregir ésta.

La aplicación regular de shiatsu puede ayudar en el SPI porque uno de los efectos de su aplicación es ayudar a equilibrar el sistema nervioso. Según los textos y la escuela de Shiatsu en Japón, la aplicación regular de Shiatsu previene la acumulación de fatiga y mantiene los nervios alerta, facilita así la transmisión de información al cerebro y el envío de órdenes hacia los órganos, glándulas etc. Aplicado sobre la espalda, regula y equilibra el sistema nervioso autónomo, consiguiendo que las funciones que el ser humano no controla voluntariamente como la digestión etc., se armonicen y funcionen más eficazmente. El Shiatsu aplicado con regularidad, restaura el equilibrio entre el cuerpo y la mente y proporciona bienestar al individuo.

### CENTROS en MADRID



**SHIATSU  
MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA**

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.  
Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid.  
C/ Serrano, 58. Madrid.

**CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50**

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

## EFECTOS DEL SHIATSU EN EL ORGANISMO



Los efectos que las escuelas y expertos de Shiatsu mencionan en sus textos acerca del Shiatsu son las siguientes:

### Piel, hidratada y tersa

El Shiatsu estimula la circulación de los capilares en los tejidos cutáneos, activa las células dérmicas y vigoriza la secreción de las glándulas sebáceas. De este modo consigue mantener una piel hidratada, tersa, flexible y suave. Al mismo tiempo, vigoriza la superficie de la piel, estimulando la secreción de las glándulas sudoríparas y la eliminación de desechos por medio de ellas.

### Sistema circulatorio, fuente de la vida

El Shiatsu mejora la circulación de cualquier parte del cuerpo, es especialmente importante en personas cuyas piernas o brazos se encuentran debilitados por la inactividad resultante de trabajos estáticos: oficinistas, etc. La aplicación regular de Shiatsu hace llegar a todos los músculos y órganos la cantidad y calidad de sangre necesaria para el desarrollo óptimo de sus funciones.

### Músculos, tono muscular adecuado

La presión de Shiatsu, aplicada desde la superficie, penetra en los músculos, flexibilizándolos y haciendo mejorar su nutrición, estimula la circulación de la sangre y la linfa y desentumece los tejidos. Así, se consigue una mayor y mejor capacidad de contracción y

extensión de los músculos y se facilita el movimiento de las articulaciones, con la consecuente amplificación tanto de la potencia como resistencia muscular.

### Sistema óseo, fuerte y flexible

El Shiatsu aplicado sobre el cuerpo, produce la estimulación de la circulación y el flujo de nutrientes, mejora el suministro de calcio y demás nutrientes esenciales para la buena salud y la prevención de enfermedades degenerativas. Como el Shiatsu flexibiliza los músculos, ayuda a evitar las curvaturas



patológicas de la columna, la degeneración de los discos intervertebrales, facilita el movimiento de las articulaciones y previene las deformaciones, la artritis y el dolor articular.

### Sistema nervioso, el equilibrio

El Shiatsu previene la acumulación de fatiga y mantiene los nervios alerta, facilita así la transmisión de información al cerebro y el envío de órdenes hacia los órganos, glándulas etc. Aplicado sobre la espalda, regula y equilibra el sistema nervioso autónomo, consiguiendo que las funciones que el ser humano no controla voluntariamente como la digestión etc., se armonicen y funcionen más

eficazmente. El Shiatsu aplicado con regularidad, restaura el equilibrio entre el cuerpo y la mente y proporciona bienestar al individuo.

### Sistema Digestivo

El Shiatsu aplicado en la región abdominal regula las funciones del sistema digestivo, mejora la asimilación del alimento, mantiene el equilibrio nutricional, incrementa el vigor y hace así posible la acumulación de energía vital en el cuerpo. La aplicación de Shiatsu en el abdomen ayuda a los órganos a funcionar con regularidad.

### Sistema endocrino

Preservación del equilibrio químico del organismo

La aplicación regular de Shiatsu, mantiene el equilibrio hormonal del cuerpo. Controla el metabolismo, regula el aparato reproductor y mejora las funciones sexuales, estimula la secreción de insulina y mantiene el equilibrio entre los componentes de la sangre.

### CURSO DE SHIATSU



### Escuela Internacional

**EN JULIO -30% EN LA MATRICULA**

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

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

91 570 58 50

## JUANETE ¡¡¡¡UF, CÓMO DUELE !!!!!

El juanete o "hallux valgus" es una protuberancia ósea en el borde externo del dedo gordo del pie. Se forma cuando el dedo gordo (primer dedo) apunta hacia el segundo dedo.

Los juanetes son más comunes en las mujeres que en los hombres. El problema puede ser hereditario. Las personas que nacen con huesos anormales en los pies son más propensas a formar un juanete y es más habitual en edades avanzadas.

Los antecedentes familiares, utilizar tacones altos o zapatos demasiado estrechos están relacionados de forma directa con el desarrollo del hallux valgus.

Sería ideal tratarlo al mínimo síntoma, porque puede influir negativamente en la postura y afectar a otras partes del cuerpo. Esta situación comprende mayores deformidades, como los denominados dedos en martillo o en garra, la superposición del dedo gordo sobre el segundo dedo, alteración del aparato locomotor y desarrollo de callos. En ocasiones, el problema es tan severo, que se hace necesaria la intervención quirúrgica.

Un equipo de investigadores, realizó un estudio en el que evaluaron a 2.900 personas, que a su vez estaban participando en un proyecto de investigación sobre la osteoartritis en el Reino Unido y un tercio de ellas, padecía cierto grado de juanetes.

En sus conclusiones aseguraron que, además de producir dolor y discapacidad física, el juanete afectaba a la salud en general, reducía la vitalidad y perjudicaba el funcionamiento social y, en cierta medida, la salud mental.



ayudan a calmar el dolor y, en muchos casos, logran evitar una intervención quirúrgica. Lo mejor es consultar con un especialista para que te recomiende el tratamiento más adecuado, en tu caso particular.

Existen algunos remedios caseros que pueden aliviar el dolor que provoca el hallux valgus y que consiguen relajar tus pies.

### Cómo cuidarlo.

Para empezar, quienes sufran de juanetes no deberían usar zapatos ajustados, con tacón muy elevado o las puntas finas. Lo mejor es utilizar un tipo de calzado que permita al pie disponer de movilidad total. Además, debe ser anatómico para garantizar un buen soporte y que la persona pueda realizar todas sus actividades cotidianas con comodidad y sin dolor, además de mantener el pie protegido.

Para los juanetes, existen férulas o correctores especiales. Se suele recomendar que se usen de forma constante, durante un periodo de tiempo determinado y así, corregir la deformidad. Las férulas correctoras

**Baño de pies con sal.** Vierte agua tibia en un recipiente, añade unas cucharadas de sal y deja tus pies en remojo durante 20-30 minutos.

**Aceite de Azucena.** Es un buen remedio para aliviar el dolor de juanetes. Se extrae de los bulbos de la azucena y se utiliza en la preparación de medicamentos contra los dolores articulares. Aplícalo sobre la zona de dolor y date un masaje suave, por las noche y las mañanas,

**Aceite de lavanda.** Cuenta con excelentes propiedades antiinflamatorias. Aplícalo sobre la zona de dolor y date un masaje suave, por las noche y las mañanas, verás que el dolor se hace más soportable en incluso llega a desaparecer.

**Ruda.** Realizar un baño de pies con agua tibia y un poco de ruda es una buena opción, el modo igual que con la sal. La Ruda es una planta con propiedades antiinflamatorias que se emplea para reducir dolores y la inflamación propia de las enfermedades reumáticas como la artritis y la artrosis, ayudando a reducir el dolor de las articulaciones.

**Rotaciones.** Si sólo lo tienes en un pie, es bueno realizar rotaciones en el dedo gordo del pie contrario, hacia el lado que mejor rote. Si los tienes en los dos pies, hazte rotaciones en los dedos pulgares de las manos. Verás que se calma el dolor.

### CURSO DE SHIATSU



### Escuela Internacional

**EN JULIO -30% EN LA MATRICULA**

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

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

91 570 58 50

# SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

## 2<sup>o</sup> Congreso

internazionale



bio-zone  
Università Popolare  
Shiatsu e Benessere

B

C  
D  
S  
M  
D  
C

E

emozionale

El Congreso Internazionale Benessere, se celebrará en la Ciudad de Catania, Sicilia, Italia y participarán Maestros de varios países y diferentes técnicas:

Giuseppe Leotta, Gianna La China, Arturo Valenzuela, Thais Otegui, Umberto Giaroli, Rosalía Di Ranni, Ida Cagno, Ermanno Rossitti, Angelo Musmeci, Marcello Mangano...

Masaje Osteorelax, Bioshiatsu cara y cuello, fotobioestimulación, Lifting Japonés, Shiatsu Yasuragi, Hinaishin...

La actualización de conocimientos y cualificaciones es fundamental en la actual sociedad, es además, una inmejorable herramienta para optimizar tu rendimiento, y aptitud, así como para promover tu progreso profesional los congresos internacionales te ofrecen la oportunidad de mejorar tu formación.

Más información en:

[Congreso Internazionale](#)

### CURSO DE SHIATSU



**Escuela Internacional**

**EN JULIO -30% EN LA MATRICULA**

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

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

91 570 58 50

## CURSO DE SHIATSU ESCUELA INTERNACIONAL

En Julio 30% de Descuento en la Matrícula

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

Repetición de Clases gratuita, además de las de tu horario regular.

Libros Guía de:

shiatsu  
sotai  
anatomía  
fisiología  
pruebas clínicas  
medicina china

Videos de:

secuencias de shiatsu  
sotai  
rotaciones articulares  
ejercicios de mantenimiento del terapeuta  
medicina china

Jornadas de Puertas Abiertas

**Prácticas:** Elige el horario que prefieras, para practicar en la escuela, entre los programados, además de tus clases regulares.

**Voluntariado:** Programa de voluntariado (con niños de huesos de cristal etc.,)

**Shiatsu Magazine:** Revista Mensual. Artículos y noticias sobre shiatsu, sotai y terapias naturales.

**Diploma** al finalizar el curso.

**Bolsa de Trabajo:** Para nuestros centros de shiatsu, cubrimos los puestos vacantes con alumnos graduados en Shiatsu Yasuragi. Además mantenemos acuerdos con diversos centros en los que nuestros graduados pueden obtener empleo como terapeutas o instructores.

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

Desde Japón contamos, para la organización de los cursos, con el asesoramiento y colaboración de grandes maestros:

**Matsuko Namikoshi, Takashi Namikoshi, Yoshikazu Nemoto, Kazuko Hagiwara, M. Kobayashi, S. Suzuki, Nobuyuki Takemura...**

**Profesorado:** Tus profesores poseen un alto grado de formación, 9 años. Antes de ponerse al frente de tu clase, deben realizar 9 cursos, por lo que te ponemos siempre en las mejores manos. Su dilatada experiencia profesional permite que puedas acceder a la mejor enseñanza



CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

**EN JULIO -30% EN LA MATRICULA**

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

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

91 570 58 50