

Shiatsu

SHIATSU CURSO

Solicita información
sy@shiatsuyasuragi.com

Noviembre
2017



Revista de Salud
Natural y Bienestar

Magazine



XVIII 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

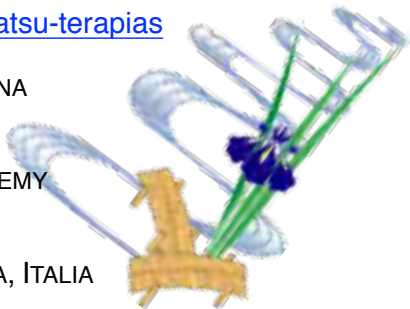
<http://www.centro-prana.com/>

KOBAYASHI MEDICAL SHIATSU ACADEMY

<http://www.shiatsu-academy.nl/>

SCUOLA ITALIANA DE SHIATSU. ROMA, ITALIA

www.shiatsupalombini.it



ESCUELAS AMIGAS

SCUOLA DI SHIATSU Aura Non Conventional Relax

<http://www.centroaura.com/>

ASOCIACIONES

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

C O N T E N I D O

PAG 3. Caqui la Fruta de Noviembre

PAG 4. Contracturas Dónde y Por qué Aparecen

Pag 5. Contracturas Abordaje con Shiatsu

PAG 6. Conecta con las Emociones de los Demás

PAG 7. Actividades Recomendadas

PAG 8. Shiatsu Curso

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

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

Las **técnicas naturales** que empleamos en la aplicación, enseñanza y difusión en nuestra escuela, centros, revistas y artículos **No Sustituyen Ni Excluyen la Atención o el Tratamiento Médico o Farmacológico Convencional** prescrito por profesionales sanitarios.

CAQUI LA FRUTA DE NOVIEMBRE

El caqui es una fruta tropical, originaria de China y Japón y que se cultiva desde el siglo VIII. Fue introducido en Europa hace 200 años aproximadamente. La denominación de caqui, procede de Kaki, que es el nombre japonés de este fruto.

Sus propiedades y beneficios para la salud son muy positivos. Es rico en vitaminas, minerales, agua y fibra soluble.

Sus vitaminas (beta caroteno, provitamina A, vitamina C, vitamina B1 y B2).

Los principales minerales que contiene son potasio, calcio, fósforo, magnesio, yodo, sodio, selenio y hierro.

Su aporte en antioxidantes mejora nuestras defensas naturales.

Además es una fruta rica en agua, así que ayuda a combatir la retención de líquidos.

También posee mucha fibra soluble, es decir, es una buena alternativa de combatir el estreñimiento.

Quienes sufren de niveles altos de colesterol deberían incluirlo en su dieta, porque retiene el colesterol que está en el tracto digestivo y ayuda a eliminarlo con las heces

Su contenido en potasio y bajo aporte de sodio, hace del caqui una fruta muy recomendada para las personas que sufren de hipertensión arterial y afecciones cardiovasculares.

Aumenta la absorción del hierro, de ese modo, contribuye a la prevención y disminución de la anemia ferropénica.

El caqui aporta grandes cantidades de beta caroteno, que se transforma en vitamina A en nuestro organismo.

La vitamina A es muy beneficiosa para huesos y dientes, los mantiene fuertes. Es un gran aliado en las etapas de crecimiento. También cuida de la vista, mantiene el cabello y piel en buen estado.

Además su contenido en vitamina C favorece la formación de colágeno.

Las Vitaminas A y C contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas e incluso cáncer porque neutralizan sustancias cancerígenas como las nitrosaminas.

¿Quiénes deberían tomarlo?

En principio cualquier persona puede tomarlo. Ahora bien, dado su alto contenido en potasio las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieran de dietas especiales controladas, deben consultar a su médico. también si se padece diabetes por su contenido en azúcares.

Es bueno para jóvenes, adultos y personas mayores. En el embarazo, también en periodos de crecimiento. Retención de líquidos. En caso de colesterol elevado e hipertensión. Si se tiene carencia de vitamina A. Quienes padecen de estrés, tabaquismo, consumo elevado de alcohol, estrés, etc.



CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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 3 x 2

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

O
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com



91 311 58 58 www.solaria.es

Calle Ruiz Palacios 17, Local

CONTRACTURAS DÓNDE Y POR QUÉ APARECEN

Muchas personas desconocen que el shiatsu es un gran aliado para eliminar y prevenir las contracturas de la espalda.

Las contracturas musculares son muy habituales y aunque, en principio, no son un problema grave, sí que son muy molestas, dolorosas y pueden llegar a cronificarse.

Las contracturas musculares se detectan a través del tacto y parecen bultos o nudos que se pueden palpar pasando la mano por la zona afectada.

Las contracturas musculares son una contracción exagerada, involuntaria y continuada de algunas de las fibras que conforman el músculo. Las causas pueden ser diversas y se observan en cualquier zona del cuerpo, la persona refiere dolor y tensión en la zona.

Se percibe un bulto o nudo en la zona y, en ocasiones, el dolor puede irradiar hacia otras zonas. También puede provocar dolores en otras regiones, sensación de adormecimiento, etc.

Formación de las contracturas. El funcionamiento adecuado de los músculos depende, entre otras cosas, de una buena hidratación por medio de una correcta afluencia de sangre y de una adecuada eliminación de desechos. Si no se produce alguna de las dos o ambas, se genera una acumulación de toxinas. Esto provocaría irritación nerviosa que genera dolor y, por consiguiente, aumento de la musculatura de la zona que, mantenido en el tiempo, pasará a ser una contractura. El resultado es un músculo tenso, duro, rígido, con menor movilidad y una considerable reducción de su potencia.

Las causas de las contracturas pueden ser varias, citamos algunas:

Postura. Una postura incorrecta y mantenida en el tiempo puede provocar contracturas en cuello y espalda. Teléfono, ordenador, etc.

Músculo debilitado. No tiene la fuerza necesaria para realizar el trabajo que se le solicita.

Fatiga del músculo. Por acciones repetitivas o por someterle puntualmente a un esfuerzo superior al de su capacidad.

Sedentarismo. El músculo no se utiliza habitualmente y en un momento dado le exigimos realizar una acción a la que no está acostumbrado.

Cambios en la temperatura. Provocan una readaptación de la musculatura a las condiciones climáticas.

Alimentación inadecuada. Una alimentación con excesos o carencias, propicia la acumulación de toxinas en el organismo, con la consecuente disfunción de algunos órganos que podrían favorecer la aparición de contracturas.

El estrés, la ansiedad y otros trastornos relacionados con las emociones, pueden hacer cambiar los niveles de algunos minerales en el organismo.

Evitar las Contracturas. Para evitar las contracturas, lo mejor es trabajar para prevenirlas.

Observar siempre nuestra postura y evitar las que sean forzadas. Descansar cada cierto tiempo si no se puede evitar mantener alguna postura por trabajo, etc.

Si notamos que algún músculo está debilitado, entrenarlo para potenciar su tonificación.

Evitar las acciones repetitivas de un mismo músculo. Si no se puede, descansar a menudo.

Hacer ejercicio moderado con regularidad.

Evitar los cambios bruscos de temperatura.

Mantener una dieta equilibrada.

Reducir el estrés y la ansiedad. La aplicación regular de shiatsu reduce los niveles de estos trastornos.

Antes de hacer ejercicio, realizar calentamiento previo y estiramientos, para mejorar la flexibilidad muscular. Algunos ejercicios de sotai pueden ayudar.

Después de la actividad física realizar estiramientos, para facilitar la recuperación del músculo.

Recibir shiatsu con regularidad, una vez por semana o cada 15 días. www.shiatsuyasuragi.com

Realizar ejercicios de sotai básicos, a diario, el 1 y el 2 son ideales para la prevención. www.shiatsuescuela.es/cursos/sotai-videos/

Qué hacer cuando ya tenemos la contractura.

Lo primero es dejar descansar la zona. Reducir al máximo posible la actividad física intensa, durante un periodo de dos a tres días.

Si la contractura no es severa, se puede aplicar calor en la zona. El calor permite relajar la musculatura y ayuda a aliviar la contractura. Produce dilatación de los vasos sanguíneos y así aumenta el flujo de sangre en la zona, con el consecuente efecto analgésico, por lo que la intensidad del dolor se reduciría. También favorece la relajación muscular.

Los músculos más frecuentemente afectados por las contracturas son los que detallamos a continuación. Aunque lo más habitual es en cuello y espalda.

Región cervical, posterior y lateral.

Región supraescapular (trapecio superior)

Región interescapular

Región Torácica posterior

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

CONTRACTURAS ABORDAJE CON SHIATSU

Región lumbar.

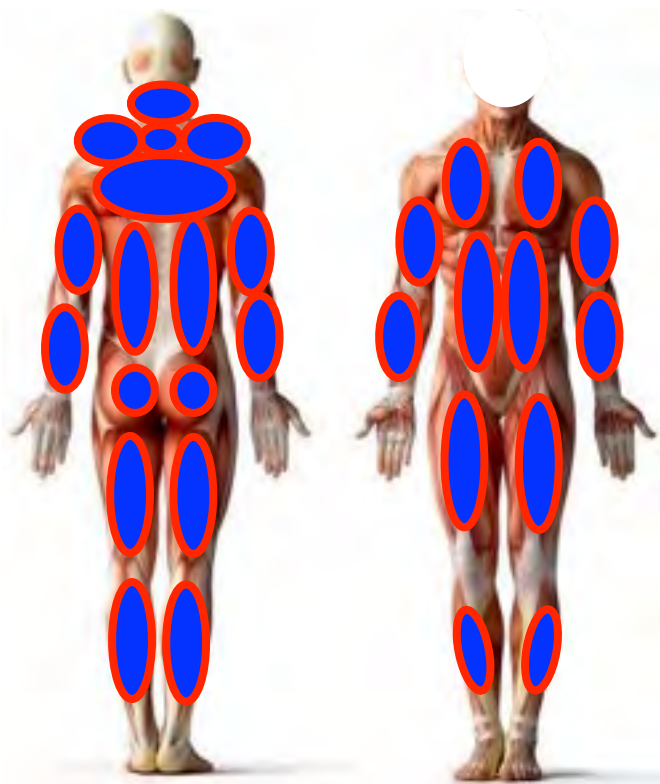
Región glútea

Región femoral anterior. Zona anterior del muslo y de la cadera, cuádriceps y sartorio.

Región femoral medial. Aductores y grácil, parte interior del muslo,

Región femoral posterior. La parte posterior del muslo, isquiotibiales

Región sural posterior. La pantorrilla, gemelos y sóleo.



El shiatsu te puede ayudar. Con la aplicación de shiatsu se mejora el flujo sanguíneo hacia la zona de la contractura. Esto favorece la recuperación del tejido y elimina metabolitos. Además, se consigue una relajación del músculo y, por lo tanto, una disminución del dolor.

La aplicación de shiatsu para contracturas no se realiza directamente

sobre las mismas. Lo más recomendable es trabajar sobre zonas distales, contrarias, adyacentes y por último locales, es decir, en la zona de la contractura sólo se trabajará al final de la sesión y en muchos casos ya no será necesario porque ya habrá mejorado. Además, en shiatsu siempre se debe aplicar una secuencia básica completa que trabaje todo el cuerpo.

Para las contracturas en el cuello. Secuencia Básica Yasuragi con especial atención a la región lumbar, femoral posterior y anterior, pectoral, braquial y antebraquial.

Para las contracturas en espalda alta y trapecios. Secuencia Básica Yasuragi con especial atención a la región lumbar, femoral posterior y anterior, pectoral, braquial y antebraquial.

Para las contracturas en espalda media. Secuencia Básica Yasuragi con especial atención a la región cervical, femoral posterior y anterior, pectoral, abdominal, braquial y antebraquial.

Para las contracturas en espalda baja y glúteos. Secuencia Básica Yasuragi con especial atención a la región cervical, femoral posterior y anterior, interescapular, escapular y abdominal.

Para las contracturas en miembros superiores. Secuencia Básica Yasuragi con especial atención a la región cervical, femoral posterior y anterior, interescapular, escapular, toracolumbar y pectoral.

Para las contracturas en miembros inferiores. Secuencia Básica Yasuragi con especial atención a la región cervical, interescapular, escapular, toracolumbar abdominal, braquial y antebraquial.

PRÓXIMOS SEMINARIOS

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 4 y 5 de Noviembre

MOVILIZACIONES VERTEBRALES NO TRAUMÁTICAS KINESIOLOGÍA APLICADA

MADRID 19 de Noviembre

CHAMPI MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 17 de Diciembre

THAI MASAJE MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

MADRID 13 de Enero

Información y Reservas

sy@shiatsuyasuragi.com



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

CONECTA CON LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Empatía, cualidad innata del ser humano que le permite identificarse mental y afectivamente con otro ser humano. Es decir la capacidad de ponernos en el lugar del otro.

La empatía nos permite conectar con las emociones de otras personas. También sentir, de algún modo, lo que los demás sienten y evitar conflictos innecesarios, lo que nos llevará a mantener unas mejores relaciones.

Aunque es innata en nosotros, la empatía se puede potenciar. Sólo tenemos que tomar conciencia de que todos somos únicos y, por lo tanto, diferentes. Sin olvidar que, al mismo tiempo, todos tenemos unas necesidades emocionales similares. Todos queremos ser reconocidos, tratados con amabilidad, queridos, etc.

Las personas con falta de empatía son fácilmente detectables, porque encajan mal en su entorno con continuos conflictos con los demás. También suelen emplear el “yoismo” haciendo frases en la que suelen decir: “Yo que tú...” “Yo jamás haría...” “A mí en ese caso nunca se me ocurriría...” Con estas frases dejan a la otra persona fuera de juego, porque no le reconocen su individualidad, con emociones, recorrido vital, aspiraciones, etc., diferentes.

El tiempo que ocupan esos conflictos con otras personas es excesivo. Lo adecuado sería emplearlo en buscar puntos en común con su entorno e impulsar la unión y concordia.

Si te reconoces como persona poco empática y quieres cambiar, se puede conseguir.

El primer paso es dejar de resaltar lo que nos diferencia de los demás y fomentar lo que nos une.

Como hemos dicho antes, la empatía es innata y si la hemos perdido o no sabemos cómo hacer, se puede poner en marcha mediante la aplicación de unos sencillos recursos en las comunicaciones verbales.

Al poco tiempo observarás con alegría que tus relaciones con los demás son más fáciles y cordiales.

Aunque te parezcan muy sencillos, practícalos y conseguirás conectar emocionalmente con otras personas.

Practica la escucha activa. Es decir, cuando hables con alguien, escúchale con toda atención. No pienses en otras cosas a la vez, estos pensamientos interfieren en el discurso de nuestro interlocutor y no te permiten comprender lo que dice al 100% y elaborar una respuesta que favorezca la interacción emocional.

Apoya, no juzgues. Haz que los demás se sientan apoyados, no juzgados. Así la comunicación será más fluida y fomentará la conexión emocional.

Realiza preguntas adecuadas. Debes preguntar cosas relacionadas con lo que tu interlocutor dice. Interésate por lo que te cuenta y pregunta de acuerdo a ello, de modo que se sienta apoyado en su argumento. Así lograrás un alto grado de conexión emocional.

Comunicación “pacífica”. Procura apaciguar, algunas palabras pueden violentar y hacer que la persona se sienta atacada. La manera en la que hablamos puede alejarnos de los demás. Busca palabras que te acerquen.

No te precipites en tus conclusiones ni cortes continuamente. Espera hasta que lo exponga con claridad y analiza bien su problema antes de dar tu opinión.

Cuando lo hagas, exprésate teniendo en cuenta la emociones de quien te habla.

Estos simples consejos te ayudarán a manejar tu comunicación con los demás con verdadera empatía.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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.

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

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

SHIATSU, UNA SESIÓN GRATIS

[HTTPS://GOO.GL/VXYQV8](https://goo.gl/VXYQV8) 91 570 58 50

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 4 y 5 de Noviembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MOVILIZACIONES VERTEBRALES NO TRAUMÁTICAS

KINESIOLOGÍA APLICADA

MADRID 19 de Noviembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

CHAMPI MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 17 de Diciembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

THAI MASAJE

MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

MADRID 13 de Enero

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com



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

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

Las técnicas naturales que empleamos en la aplicación, enseñanza y difusión en nuestra escuela, centros, revistas y artículos No Sustituyen, Ni Excluyen la Atención o el Tratamiento Médico o Farmacológico Convencional prescrito por profesionales sanitarios.

CURSO DE SHIATSU

ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

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

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, K. 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

Avalada Desde Japón

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

EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50