

3 Magazine

3
S
T
E

3
S

3
S

j u n i o

2 0 1 3

yasuragi@rdifusion.es www.shiatsuescuela.es

CONTENIDO

Pag. 2 [Dos Litros de Agua al Día](#)

Pag. 4 [Puntos Superiores, Sanri](#)

Pag. 5 Miogelosis en la Fosa Poplítea

Pag. 6 Dolor de Cabeza, 6 Tipos

Pag. 7 Kobido, Dale Vida a Tus Ojos

Pag. 8 **CURSOS:**


**Masaje Facial Japonés Nivel II y III, JUNIO

**Masaje Indio de Cabeza, CHAMPI, JUNIO

**Auriculoterapia, JUNIO

** Barcelona, Seminario Internacional, JULIO

 **SHIATSU
YASURAGI**
91 570 58 50

 **SHIATSU
YASURAGI**

Shiatsu

Sotai

Masaje

Facial

Japonés

Escuela y Terapias

www.shiatsuescuela.es

yasuragi@rdifusion.es

Plaza de San Amaro 7, Madrid

91 570 58 50

¿2 Litros de Agua al Día?



Beber agua forma parte de un determinado estilo de vida y últimamente las campañas publicitarias alientan, sin discriminación de ningún tipo, con la excusa de la eliminación de toxinas y la pérdida de peso. El consumo de agua tiene muchas y muy importantes ventajas, sin embargo, no está exento de contraindicaciones en algunos problemas de salud. Por ejemplo, en los casos de insuficiencia cardíaca, si la ingesta de líquidos no es moderada, el corazón puede tener dificultades para distribuirlos por el organismo, pueden aparecer dificultades respiratorias, debido a la acumulación de líquido en los pulmones, también puede presentarse hidropesía en las piernas. Por este motivo, hay que ser prudentes a la hora de recomendar a algunas personas que beban gran cantidad de líquidos. Los expertos comenzaron a estudiar, hace más de diez años, si era beneficioso tomar dos litros de agua al día y todavía no han encontrado evidencias que demuestren que dicha cantidad, en concreto, sea beneficiosa para la salud.

La ingesta adecuada de líquidos ayuda a mantener la elasticidad de la piel, la hidrata, le proporciona una



CENTROS en MADRID

SHIATSU
KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7
Tel. 91 570 58 50

Avda. Menéndez y Pelayo 79.
Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.
Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com
yasuragi@rdifusion.es



consistencia suave y evita que se reseque. Mejora funciones como la metabólica y digestiva, por lo que es posible que ayuden a controlar el peso. Los líquidos regulan la temperatura corporal, lubrican y suavizan los músculos, tendones y ligamentos con lo que se favorece el movimiento de articulaciones, ayudan

en la prevención y eliminación del estreñimiento.

excesivo de líquidos, en algunos casos, puede ser perjudicial.

Beber agua reduce el riesgo de infecciones y enfermedades porque combate los cálculos renales y reduce las probabilidades de generación de infecciones en tracto urinario, riñones y vejiga. Un adulto puede perder hasta un litro o litro y medio de líquido al día, a causa del sudor, la orina y la defecación. Los líquidos deben reponerse a diario, porque la deshidratación puede causar dolores de cabeza, cansancio, irritación y disminuir la concentración.

Ingerir líquidos es esencial y existen estudios que hablan de unos 3 litros al día, pero se deben combinar entre agua y otros líquidos como puede ser café, infusiones, algún zumo, verduras y frutas. Un café o té por la mañana, más un zumo a media mañana, dos vasos de bebida en el almuerzo (agua u otro), alguna bebida a media tarde, dos vasos de agua en la cena, supondrían ya casi 2 litros diarios de líquido en nuestro organismo. Si se acompaña este plan con la ingesta de verduras y frutas sería suficiente en la mayoría de los casos.

Por último, recordar que por lo general, el organismo del ser humano tiene la capacidad de regular mediante la micción y la sed el equilibrio hídrico del organismo. No debemos olvidar que el consumo

.....



**SHIATSU
YASURAGI**

**Shiatsu
Sotai
Masaje
Facial
Japonés**



Escuela y Terapias

www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
Plaza de San Amaro 7, Madrid

91 570 58 50

Puntos Superiores, San Ri



ASHI SAN RI en japonés.

ZU SAN LI en chino.

Su significado en ambas lenguas es 3 distancias.

Se encuentra entre la tibia y el peroné en una depresión externo inferior a la cresta anterior de la tibia.

La experiencia clínica ha demostrado que es uno de los puntos más importantes para mantener un estado de salud óptimo.

Fortalece el sistema inmunitario.

Regula el bazo

Armoniza el estómago.

Facilita ligeramente la función pulmonar.

Aporta vitalidad.

Resuelve desequilibrios del tracto intestinal superior como náuseas, vómitos o gastralgia.

Alivia y ayuda a mejorar:

Dolor y la hinchazón.

Trastornos digestivos

Indigestión

Distensión abdominal

Migraña.

Dolor infra-rotuliano.

Desequilibrios del nervio vago (vértigos mareos).

La estimulación, mediante presión suave, del SANRI una vez al día, nos aportará excelentes beneficios.



Sotai, Miogelosis

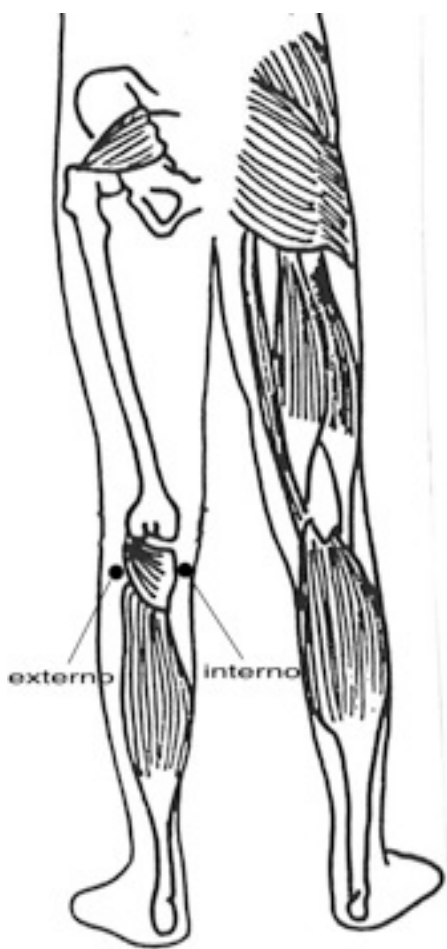


Sotai, Básico 1

La experiencia nos ha demostrado que es el mejor para mantener un correcto alineamiento de la columna y devolverle su flexibilidad.

Está indicado para la rigidez lumbar, pero es extremadamente eficaz en la prevención de problemas de espalda en general.

Si en la zona más craneal del gemelo interno, casi en la fosa poplítea hayamos una pequeña formación miogelótica (bolita) y al tocarla duele, puede ser principio de un problema en la espalda.



Habitualmente en los diestros aparece en la pierna izquierda, mientras que en los zurdos lo hace en la derecha.

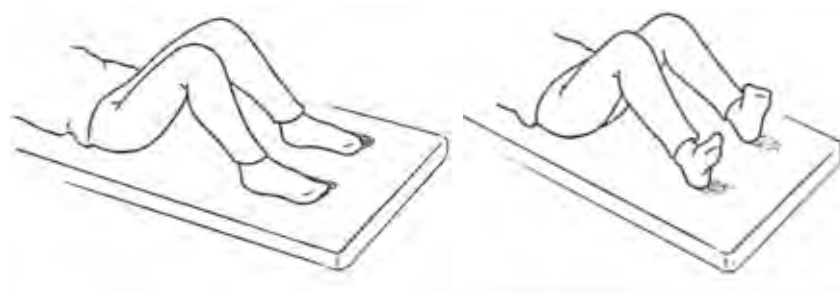
En el 75-85% de los casos aparece primero en la zona interna, el resto en la externa y cuando lo encontremos en ambos lados de una pierna, el trastorno puede estar avanzado. Si estuviera en las dos piernas el pronóstico es peor.

Para prevenir la aparición de estas bolitas de miogelosis, es recomendable realizar el ejercicio de **Sotai Básico 1** y una vez que han aparecido es ideal para eliminarlas.

Además, si se realiza a diario por las mañanas, nos ayudará en la prevención y alivio de:

Ansiedad, insomnio, escoliosis, y corrección postural

Trastornos lumbares, cervicales, dorsales, articulares, digestivos



En decúbito supino, con las piernas flexionadas y separadas, las manos apoyadas en el abdomen, las plantas de los pies apoyadas en la camilla.

Levantamos la punta de ambos pies dejando que los talones sigan apoyados en la camilla. El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar, se mantiene esa posición durante tres segundos y se relaja súbitamente, aunque sin brusquedad.

Se descansa 15 ó 20 segundos.

Se repite hasta realizar el movimiento un total de tres veces.

Si quieres ver el vídeo, lo tienes en este enlace

http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/sotai_videos_basico_1.html

Dolor de Cabeza

Las 6 Tipologías

Shang Han Lun



Tai Yin
P y B



Jüe Yin
PC e H



Shao Yin
C y R



Yang Ming
IG y E



Shao Yang
TC y VB



Tai Yang
ID y V

Diferenciación de los dolores de cabeza de acuerdo con las 6 divisiones parte del tratado originalmente aparecido en el clásico de la medicina tradicional china llamada "Shang Han Lun", que puede ser traducida libremente como "El daño de frío".

Fue escrito por Zhang Zhong Jing en la dinastía Han tardía, alrededor de 20 a 200 dC

El texto original se dividió en dos textos, uno de ellos el "Shan Han Lun", que se centró en las condiciones externas, y el otro es el "Jin Kui Yao Lue" que se centra en las condiciones internas.

Kobido, Dale Vida a Tus Ojos



Conseguir unos ojos llenos de vida, sensuales, atractivos y, a la vez, mejorar la salud de la cara, es realmente fácil si tienes la suerte de poder disfrutar de un Masaje Facial Japonés o Kobido, un instrumento muy eficaz, que además, tiene

una ventaja importante: es un tratamiento natural.

Diversos factores como el clima, el estilo de vida actual, el paso del tiempo, la polución y los hábitos alimenticios, hacen que nuestros ojos pierdan su brillo, aparezcan ojeras y arruguitas alrededor de los ojos, caída de párpados y otros problemas.

Una sesión de Masaje Facial Japonés cada 7 ó 10 días consigue movilizar las fascias y estimular la musculatura profunda de los ojos, zonas anexas mejillas y boca.

Es conveniente realizar un primer tratamiento de choque, con 3-5 sesiones, una cada 7 ó 10 días. Después descansar un mes o mes y medio, para volver a realizar otro tratamiento similar. Una vez terminado el segundo periodo de tratamiento, se espera un mes y medio o dos y a continuación se pueden hacer sesiones cada 15 días.



CENTROS en MADRID

SHIATSU
KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7
Tel. 91 570 58 50

Avda. Menéndez y Pelayo 79.
Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.
Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com
yasuragi@rdifusion.es



*Porque te lo **Mereces**
DESCUENTO 20%
En **Shiatsu**, **Kobido** o
Cheque Regalo
Válida hasta 15/7/13
Con Marta y Azucena*

2013, PRÓXIMOS CURSOS

CHAMPI, MASAJE INDIO DE CABEZA

21 de JUNIO,

Precio 85€.

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender CHAMPI, ponte en contacto con: 91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/curso_de_masaje_indio_de_cabeza.html

AURICULOTERAPIA

30 de JUNIO, 8 horas

Precio 135€.

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender CHAMPI, ponte en contacto con: 91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

<http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/auriculoterapia.html>

SEMINARIO INTERNACIONAL EN BARCELONA TERAPIAS MANUALES

Organizado por la escuela CENAC

13 y 14 de JULIO,

Con la Participación de Fulvio Palombini,
Emilio Estivil, Thais Otegui y Arturo Valenzuela
Incluye DIPLOMA.

Organiza Escuela de Naturopatía y
Acupuntura CENAC

C/ La Jota, 13

08016 Barcelona

Tel. 933 011 220

academia@cenac.info

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



**SHIATSU
YASURAGI**

**Shiatsu
Sotai
Masaje
Facial
Japonés**

Escuela y Terapias

www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
Plaza de San Amaro 7, Madrid

91 570 58 50