

# Shiatsu Magazine



**SHIATSU**  
**YASURAGI**

SHIATSU

Julio  
2013

91 570 58 50

[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

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

# SHIATSU MAGAZINE

## CONTENIDO

Pag 2. España será el país más viejo del mundo en el 2050.

Pag 4. Jengibre un poderoso antiinflamatorio.

Pag 5. Seminario Internacional de Shiatsu, en Nederland, Países Bajos

Pag 6. Puntos superiores Sanri de la mano

Pag 7 y 8. Epicondilitis, codo de tenista, zonas reflejas

.....  
**ESPAÑA SERÁ EL PAÍS MÁS VIEJO DEL MUNDO EN EL 2050**  
.....

La población española va a ralentizar su crecimiento por su baja fecundidad. Así lo afirma Rafael Puyol, catedrático de Geografía Humana y experto en Demografía. Además se prevé que en el año 2050 la población española será, casi con total seguridad, la más envejecida del mundo, con un importante aumento de personas mayores de 80 años.

El logro social que favorece el aumento de esperanza de vida, conlleva problemas económicos, sanitarios y de dependencia.

Desde nuestra profesión debemos empezar a formarnos para estar

preparados para el futuro y poder atender a una sociedad con población que precisa de cuidados específicos.

Conocer qué cambios se pueden producir en la sociedad y qué diferencias provocarán en las costumbres y forma de vivir de la población en los nuevos tiempos, es una buena fórmula para mantener vivo nuestro centro y ofrecer servicios más acordes con las demandas de la sociedad.



## **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](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

# SHIATSU MAGAZINE



SHIATSU  
YASURAGI

Shiatsu  
Sotai  
Masaje  
Facial  
Japonés



Escuela y Terapias

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)  
[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)  
Plaza de San Amaro 7, Madrid

91 570 58 50

## SHIATSU CURSO

2013-2014

MATRÍCULA ABIERTA

Si te matriculas antes del 31 de Julio

**30% de DESCUENTO** en la Matrícula

Pincha en los links en rojo, para saber lo que incluye el curso, además de las clases, sin pago adicional:

Prácticas en la Escuela en los horarios señalados, además de tus clases regulares  
Repetición de Clases sin coste adicional

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

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

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.

**Shiatsu Yasuragi**

91 570 58 50

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es) [yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

## JENGIBRE UN PODEROSO ANTIINFLAMATORIO

• • • • • • • • • • • • • • • •

La revista Arthritis ha publicado un estudio en el que se ha comparado la eficacia in vitro del ibuprofeno y la betametasona (dos medicamentos utilizados contra el dolor causado por la artritis) y el jengibre.

La conclusión a la que llegan los investigadores es que el jengibre posee la misma eficacia que la betametasona y, sin embargo, no conlleva los efectos secundarios que puede provocar el medicamento, (hipertensión, arritmias, aumento de peso, dolor de cabeza, trastornos en la vista, mareos, problemas de sueño, ansiedad, pancreatitis.....)

Otro estudio, esta vez divulgado por la revista Pain, hace hincapié en los excelentes resultados que esta planta ofrecía, contra el dolor muscular, cuando está originado por la actividad física.

En la Universidad Odense ubicada en la ciudad del mismo nombre en Dinamarca, la doctora Krishna C. Srivastava ha llevado a cabo una amplia investigación sobre los efectos anti-dolor de jengibre que corroboran los anteriores. La doctora Krishna trató durante 3 meses a pacientes con artritis, mediante pequeñas dosis diarias de jengibre y en la mayoría de los casos consiguió una disminución del dolor y reducción de la inflamación y la rigidez por las mañanas.

Según los estudios el jengibre ayuda en el bloqueo de las prostaglandinas

y disminuye la inflamación y el dolor, también tiene el mismo efecto en los leucotrienos minimizando el proceso inflamatorio. Además, el jengibre posee un fuerte efecto antioxidante en la acidez y otros síntomas de inflamación en el líquido sinovial de las articulaciones.

El jengibre es una hierba. El rizoma (tallo subterráneo) se utiliza como un condimento y también como un medicamento. Se puede usar fresco, seco y en polvo o como jugo o aceite. En los herbolarios lo podemos encontrar en infusión, cápsulas, extracto líquido y otros formatos. Puede ser un buen compañero en nuestra dieta y muchas fruterías ya lo tienen entre sus productos.

Se puede preparar en infusión, añadir en los caldos, sopas, cremas, cocidos, etc., (unas rodajas finas o rallado). También en zumos de frutas y hortalizas, se puede poner un poquito de jengibre crudo.

Tomar 1 gramo de jengibre una hora antes de una cirugía parece reducir las náuseas y los vómitos durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Un estudio encontró que el jengibre redujo las náuseas y los vómitos en un 38% de los casos.

Tomar jengibre durante la menstruación reduce los síntomas dolorosos hasta en un 62% de las personas.

Tomar jengibre parece reducir los síntomas de mareos, incluyendo las náuseas.

Tomar jengibre ayuda a aliviar el trastorno de los miembros fríos.

# SHIATSU MAGAZINE

## SEMINARIO INTERNACIONAL DE SHIATSU SÍNDROME DE BURNOUT, TRATAMIENTO



En quienes lo padecen se observa agotamiento, desinterés, actitud distante hacia el trabajo sentimiento de ineficacia, episodios de Fatiga Crónica y negación de lo ocurrido. También puede ir acompañado de insomnio, infecciones, ansiedad, manchas y afecciones cutáneas; dolores de cabeza, musculares y articulares, trastornos digestivos.... En el seminario se abordará la problemática de este trastorno y se presentarán soluciones a través de shiatsu, sotai, masaje facial japonés, estiramientos análiticos etc.,

Nuestra escuela hermana en los Países Bajos, [Dutch Shiatsu Academy](#), organiza un **SEMINARIO INTERNACIONAL DE SHIATSU**, con el fin de conocer algo más sobre el Síndrome de Burnout y su tratamiento.

Este trastorno consiste en la presencia de una respuesta prolongada al estrés en el organismo, provocada por factores estresantes -emocionales y de relaciones personales- que se presentan en la vida laboral.

Tienen mayor tendencia a padecerlo profesionales con frecuente, intensa y duradera, interacción humana cliente-trabajador.



Los **TALLERES** estarán dirigidos por los Maestros:

**TAKASHI NAMIKOSHI, PAULA KOBAYASHI, NATHAN KRANT, THAIS OTEGUI, FERNANDO CABO, ARTURO VALENZUELA.**

El seminario será los días 14 y 15 de septiembre y está abierto a la participación de estudiantes y profesionales de todas las escuelas.

**¡¡APÚNTATE!!**

Información reservas en [info@shiatsu-alphen.nl](mailto:info@shiatsu-alphen.nl)



PUNTOS SUPERIORES,

SANRI DE LA MANO

.....

TE SANRI en Japonés.

SHOU SANLI en Chino.

Su significado en ambas lenguas es 3 distancias. San es 3 y ri una medida de longitud, que equivale a 3.927,273 metros.

En Japón se decía, que si presionabas este punto o el Sanri del pie, podías proporcionarte vitalidad para aguantar caminando 3 ri.

Situado en el antebrazo, región braquial posterior. En la depresión inferior al pliegue del codo, en lado externo del radio.

La experiencia clínica ha demostrado que es un punto importante para mantener un estado de salud óptimo.

Aporta vitalidad,

Ayuda a armonizar:

Intestinos.

Estómago.

Alivia y ayuda a mejorar:

Neuralgia del nervio radial.

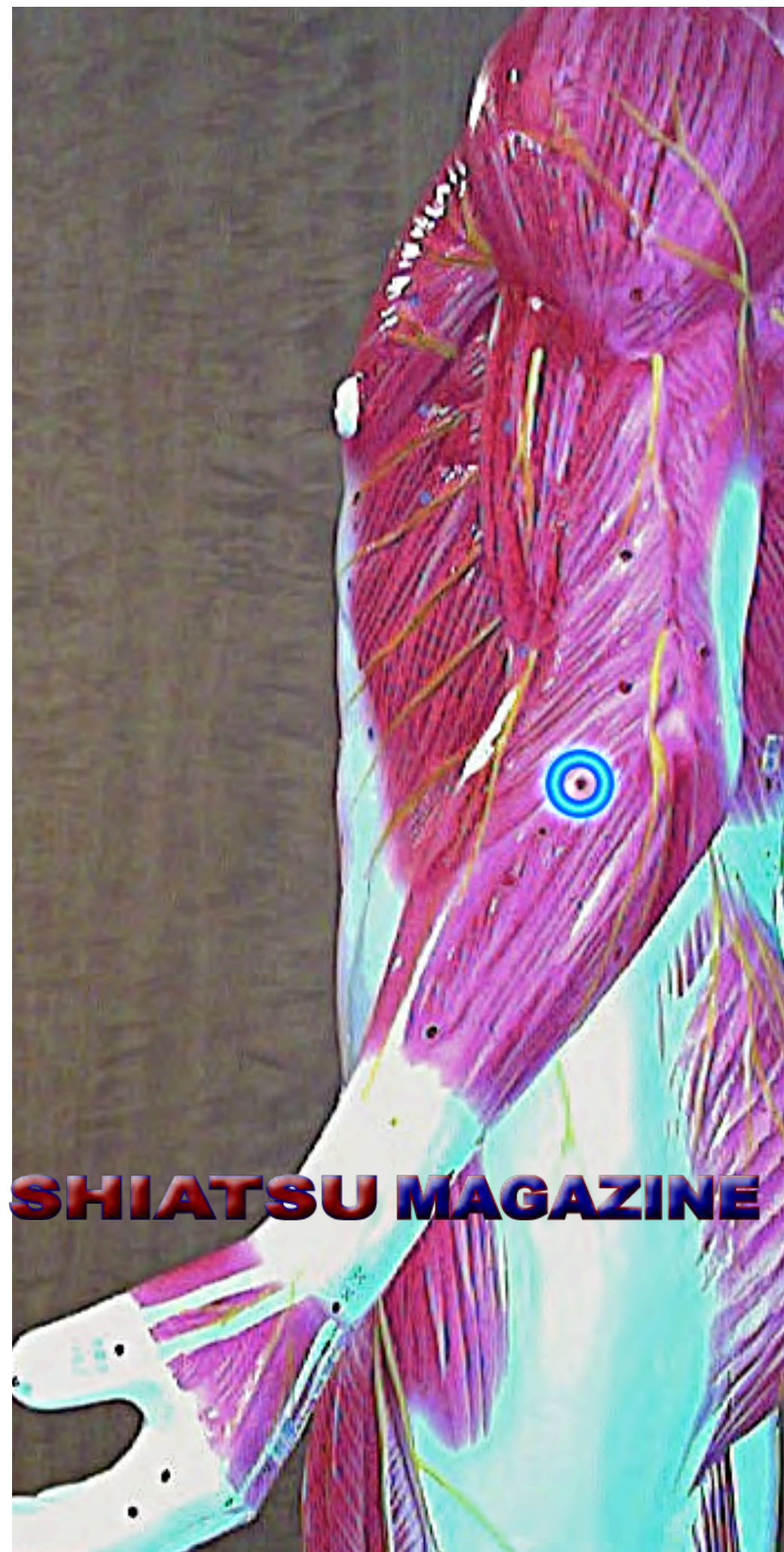
Calambres en el brazo

Debilidad en la mano.

Acné.

Miembros superiores fríos

Una estimulación diaria, mediante presión suave de un minuto de duración en el Sanri de la mano, puede aportar beneficios para la salud.



# SHIATSU MAGAZINE



SHIATSU  
YASURAGI

Shiatsu  
Sotai  
Masaje  
Facial  
Japonés



Escuela y Terapias

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)  
[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)  
Plaza de San Amaro 7, Madrid

91 570 58 50

## EPICONDILITIS, CODO DE TENISTA ZONAS REFLEJAS DE TRATAMIENTO

• • • • •  
La epicondilitis es un dolor funcional causado por esfuerzos excesivos del antebrazo, localizado en los músculos que se insertan en el epicóndilo, principalmente se ven alterados los músculos extensores y pronadores de la muñeca, que por una excesiva distensión, provocan dolor a nivel del epicóndilo y a lo largo de la trayectoria de los músculos mencionados.

En [Shiatsu Yasuragi](#) se aplica shiatsu de acuerdo con la definición del Ministerio de Salud, Bienestar y Trabajo de Japón. Además siempre se realiza en todo el cuerpo, independientemente de la localización del trastorno.

También se recomienda que se eviten posturas estáticas prolongadas, que sobrecarguen el codo, evitar acciones que produzcan tensión en la zona y realizar ejercicios suaves, que mejoren la flexibilidad como sotai.

Para la epicondilitis y, en general para el dolor de codo, después de realizar una secuencia completa de [Shiatsu Yasuragi](#), prestamos atención y presionamos en los puntos de las zonas reflejas. Estas zonas, también se pueden utilizar para aliviar el dolor, como método de emergencia, cuando no se dispone de tiempo para aplicar shiatsu básico completo. Ver figura en página siguiente:

# SHIATSU MAGAZINE

## CODO, ZONAS REFLEJAS DE ALIVIO DEL DOLOR

Codo contralateral (contrario), anterior y posterior.

Rodilla contralateral (contraria), anterior y posterior.

Dorso de la mano

Lateral del pie

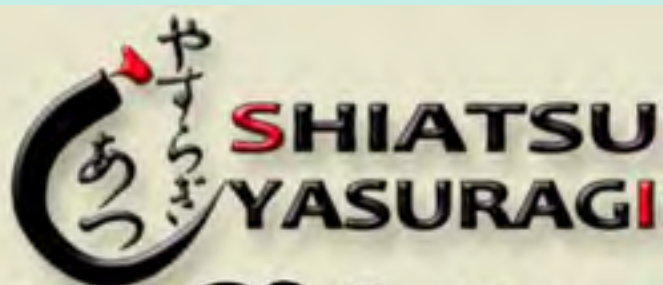
Oreja

También se pueden utilizar, aunque son menos efectivos, los reflejos de la rodilla homolateral (del mismo lado).





# SHIATSU MAGAZINE



Shiatsu

Sotai

Masaje

Facial

Japonés

Escuela y Terapias

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

[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

Plaza de San Amaro 7, Madrid

91 570 58 50

## SHIATSU CURSO

Pincha en los links en rojo, para saber lo que incluye el curso, además de las clases, sin pago adicional:

[Prácticas en la Escuela](#) en los horarios señalados, además de tus clases regulares

Repetición de Clases sin coste adicional

[Libros Guía de:](#)

shiatsu  
sotai  
anatomía  
fisiología  
pruebas clínicas  
medicina china

[Vídeos de:](#)

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

[Jornadas de Puertas Abiertas](#)

[Voluntariado:](#) Programa de voluntariado (con niños de huesos de cristal etc.,)

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.

CURSO 2013-2014

MATRÍCULA ABIERTA

Si te matriculas antes del 26 de Julio

**30% de DESCUENTO**

en la Matrícula

[Shiatsu Yasuragi](#)

91 570 58 50

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es) [yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)