

# Shiatsu Magazine

Ins. Sotai de Japón  
Escuela de Terapias Orientales

www.shiatsuescuela.es

@rdifusion.es

Revista de Salud  
Natural y Bienestar



JIN JI DU LI  
EL SECRETO DE LA  
ETERNA JUVENTUD

Febrero  
2014

91 570 58 50

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

# SHIATSU MAGAZINE

Revista de Salud  
Natural y Bienestar



## XV ANIVERSARIO

### ESCUELAS YASURAGI

ESPAÑA MADRID

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

REINO UNIDO LONDRES

[www.shiatsu-london.net](http://www.shiatsu-london.net)

CHILE VALDIVIA

[www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias](http://www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias)

### ESCUELAS HERMANAS

PERTENECIENTES A LA

ALIANZA EUROPEA DE ESCUELA DE SHIATSU

[www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/shiatsu\\_alianza\\_europea.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/shiatsu_alianza_europea.html)

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)

### ASOCIACIONES

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SHIATSU

INTERNATIONAL SHIATSU FOUNDATION

ASSOCIAZIONE ITALIANA DI SHIATSU

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SOTAI

JAPAN SOTAI ASSOCIATION

SOTAI PROFESSIONAL ORGANISATION

AAGESSPY (SHIATSU Y SOTAI PROFESIONAL)

### CONTENIDO

PAG 3. JIN JI DU LI, EL SECRETO DE LA ÉTERNA JUVENTUD

PAG 4 Y 5. ROTACIONES DE TOBILLOS, UN TRATAMIENTO SENCILLO Y EFICAZ.

PAG 6. SHIATSU, EFECTOS DE LA PRESIÓN EN EL SACRO

PAG 7. ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

PAG 8. CURSO DE SHIATSU



### CENTROS en MADRID

SHIATSU

KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7. Madrid

Tel. 91 570 58 50

Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid

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)

## JIN JI DU LI, EL SECRETO DE LA ETERNA JUVENTUD

Jin Ji Du Li, es el ejercicio chino anti-envejecimiento que está causando furor entre quienes quieren llevar una vida sana.

El Jin Ji Du Li es recomendable para prácticamente todo el mundo, es beneficioso para las personas mayores, porque mantiene su salud, les ayuda a aliviar los trastornos propios de la edad y a sentirse más jóvenes y también es ideal para los jóvenes, porque si lo practican diariamente, les ayuda a mejorar notablemente su salud y a retrasar el proceso de envejecimiento.

Zhong Li Ba Ren, autor del libro "Self help is better than seeking doctors' help" afirma que, la enfermedad, según la Medicina Tradicional China, aparece en el organismo por problemas de equilibrio y este desequilibrio está provocado por la falta de coordinación entre los órganos internos. El Jin Ji Du Li puede armonizar la relación entre los órganos y su funcionamiento y se obtiene como resultado un mejor estado de salud y un significativo retraso en el envejecimiento.

La práctica habitual del Jin Ji Du Li puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, reducir la hipertensión, recuperar el sentido del equilibrio, aliviar algunos dolores de espalda, mejorar la memoria y aclarar la mente. Los expertos chinos recomiendan su práctica durante un minuto al día para ayudar a prevenir la demencia.

¿Cómo se hace?

De pie con los ojos cerrados, eleva un pie con una flexión de rodilla, de forma que te mantengas sobre la otra pierna.

¿Quieres probarlo?, parece fácil, ¿no?

Lo cierto es que si no tienes cierta práctica puede ser un poco difícil. Los expertos aseguran que si no eres capaz de mantenerte en esa postura, la edad de tu organismo se corresponde con la de una persona de unos 60 ó 70 años, aunque tu edad sea mucho menor, este resultado implica un desequilibrio orgánico y un envejecimiento prematuro, pero no te preocupes, puedes empezar hoy mismo y practicar a diario, sólo un minuto y pronto notarás los efectos del Jin Ji Du Li.

Al principio no es necesario que lo hagas con los ojos totalmente cerrados, puedes empezar con los ojos abiertos, cuando tengas algo más de práctica empezar a entrecerrarlos, para al final cerrarlos por completo. Tampoco es necesario levantar mucho la pierna, ve cambiando la elevación según vayas notando que tu postura es más segura.

Recuerda que si tus órganos internos no están en armonía, el simple hecho de elevar la pierna te hará perder el equilibrio, por lo que no debes forzar mucho al iniciar la práctica.

El Jin Ji Du Li no se recomienda a quienes tienen las piernas debilitadas y no pueden permanecer de pie durante periodos largos.



**CENTROS en MADRID**

**SHIATSU  
KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA**

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

Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid  
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)

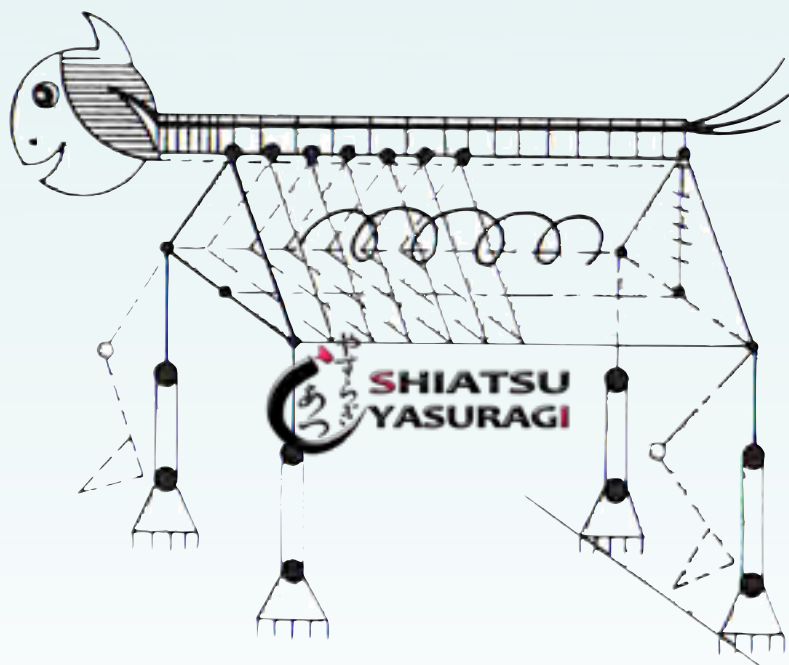
## ROTACIONES DE TOBILLOS

Las rotaciones -circunducciones pasivas-, sincronizan las articulaciones, permiten comprobar cuáles están en sincronía con las demás y detectar aquéllas con trastornos. Movilizan el líquido del cuerpo y producen un alto grado de relajación.

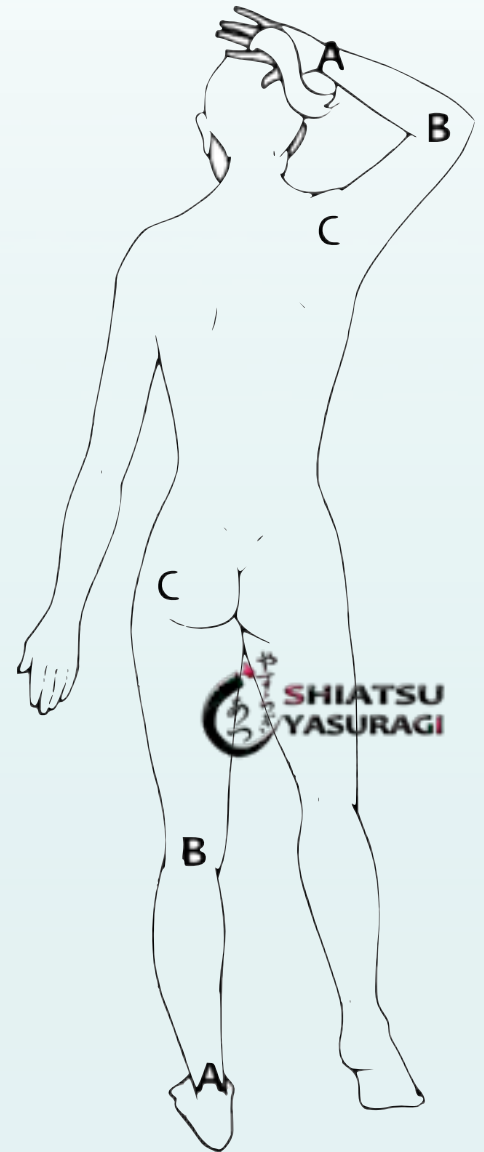
### Sincronización Cruzada

Basamos una parte importante de nuestro trabajo en la teoría que hemos bautizado como **Sincronización Cruzada**, siguiendo los pasos del Dr. Keizo Hashimoto que ya había adelantado algo de esta idea. Él, comparaba el cuerpo humano con un edificio, en movimiento, sostenido por cuatro columnas que eran los miembros superiores e inferiores y planteaba, que si dicho edificio quería avanzar sin derrumbarse, sería necesario que una columna delantera y la trasera del lado contrario se movieran a la vez.

Si observamos a los animales cuadrúpedos en movimiento, con muy pocas excepciones, podemos verificar que avanzan con la pata delantera de un lado y la trasera del contrario a la vez. Esta forma de andar la ha adaptado el ser humano a su modo de caminar, pero con la variante de que se mantiene erecto, en bipedestación. Veamos, cuando el ser humano camina, al adelantar su pierna izquierda adelanta, también a la vez, su brazo derecho e invierte esta posición en el siguiente paso. El eje del movimiento de marcha en el ser humano está situado en la columna vertebral y su soporte es la pelvis. La conformación de la columna sería ideal -siempre que fuéramos cuadrúpedos- con sus vértebras cortas, unidas por los discos intervertebrales y las articulaciones interapofisarias. Esta composición, permite la movilidad del conjunto de la columna en los tres planos, aunque, dependiendo de la región, dichos movimientos serán mayores o menores, como ocurre con la columna torácica cuyo movimiento de rotación es prácticamente nulo. Sin embargo, como el ser humano es bípedo y mantiene la columna en posición erecta, las deformaciones de la columna vertebral son, desgraciadamente, muy habituales.



Si la columna vertebral se deforma, los nervios raquídeos se pueden ver aprisionados produciendo alteraciones en las vías de transmisión del sistema nervioso, hecho que perturbará el intercambio de información y órdenes de los órganos, músculos, etc., con el cerebro. Estas alteraciones pueden a su vez provocar la disfunción de los demás sistemas, muscular, esquelético, circulatorio, digestivo, endocrino y, como consecuencia, originar enfermedades que afectarán a órganos, músculos, glándulas, etc.,



Como fórmula que ayuda a prevenir, evitar y tratar los problemas sobrevenidos por la deformación de la columna siempre utilizamos el método de la **Sincronización Cruzada**, basado en la observación de las personas y de su movimiento. El trabajo consiste en observar a quienes acuden a nuestra consulta y comprobar qué partes de su cuerpo se mueven mejor y están más "seltas". Luego, realizamos rotaciones en todas las articulaciones de caudal a craneal, es decir, empezando por los dedos de los pies y terminando por los de las manos, anotamos qué articulaciones tienen mejor y peor movilidad, tras estas comprobaciones comenzamos el tratamiento.

El tratamiento de la **Sincronización Cruzada** consiste en reencontrar el equilibrio del cuerpo. Esta forma de tratar se puede utilizar en todas las partes del cuerpo, pero con las articulaciones es muy fácil y el resultado es asombroso.

Hoy proponemos las rotaciones de tobillos, porque desde nuestro punto de vista son de las más efectivas. Puedes probar en tu casa con tu familia y comprobarás su excelente resultado.

Este tratamiento alivia las tensiones en los músculos de la pierna, regiones sural y femoral, sacro, sacroiliacas, caderas, columna y sincroniza hasta el cuello. Por lo que es muy efectivo en el alivio de:

Dolores y rigidez de espalda y cuello, rigidez en los trapecios, dolor por trastornos menstruales, esguince de tobillo (contralateral), dolor de cadera (contralateral) y dolor de rodilla (contralateral).

## ROTACIONES DE TOBILLO

**SHIATSU YASURAGI** El receptor está tumbado en decúbito supino y el especialista se coloca a los pies de la camilla.

**SHIATSU YASURAGI** Con la mano que está en la parte más interna en relación con el receptor, sujeta por el calcáneo. El pie del receptor queda apoyado en la palma de la mano del especialista.

**SHIATSU YASURAGI** La palma de la mano más externa en relación con el receptor se apoya en la cabeza de los metatarsos del receptor.

**SHIATSU YASURAGI** Los dedos del especialista sujetan el dorso de los dedos del pie del receptor, suave sin apretar.

**SHIATSU YASURAGI** El especialista inicia el movimiento de circunducción, 5 veces hacia un lado y 5 hacia el contrario.

**SHIATSU YASURAGI** Repite la operación con el otro pie (las manos del especialista deben cambiar, de modo que el movimiento se realice con la más externa y la sujeción con la más interna en relación con el receptor).

**SHIATSU YASURAGI** Pregunta al receptor qué pie es menos rígido, más cómodo y no duele, se elige ése para realizar las rotaciones. En ese pie realiza rotaciones hacia un lado y otro y pregunta al receptor qué lado es más cómodo y no duele. Se realiza el movimiento de circunducción 100 veces

**SHIATSU YASURAGI** Después se repiten 100 rotaciones en el otro pie.

## PRECAUCIONES

**SHIATSU YASURAGI** Nunca debe hacerse si duele.

**SHIATSU YASURAGI** Pondremos un rodillo o cojín bajo sus rodillas.

**SHIATSU YASURAGI** El ritmo es también importante (preguntar al receptor si prefiere rápido o lento).

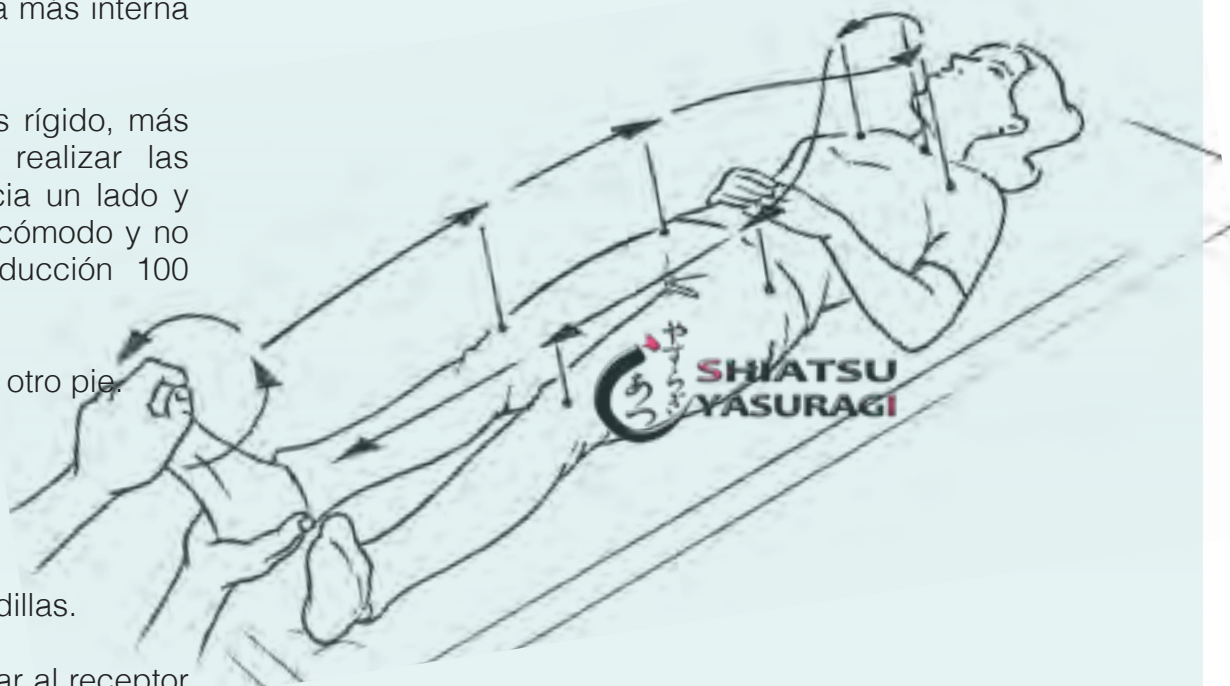
**SHIATSU YASURAGI** El movimiento ha de ser lo más amplio posible, si al principio no se consigue un movimiento amplio, empezar con uno más reducido y aumentar poco a poco hasta el límite máximo.

**SHIATSU YASURAGI** El especialista debe mantener relajados los hombros para no transmitir tensión al receptor.

**SHIATSU YASURAGI** Nunca se debe sujetar fuerte del talón, ni de los dedos.

**SHIATSU YASURAGI** Si el especialista nota que existe fricción articular, comprobará de nuevo preguntando al receptor y cambiando la dirección de las rotaciones, si lo considera conveniente.

**SHIATSU YASURAGI** El especialista debe observar el movimiento del cuerpo del receptor e intentar que describa una figura similar a la de un lazo.



Pincha arriba para ver el vídeo o encuéntralo en

[www.youtube.com/watch?v=51VeM2tYQ78](http://www.youtube.com/watch?v=51VeM2tYQ78)

## SHIATSU, PRESIÓN EN EL SACRO

Toru Namikoshi Sensei trabajó para separar la terapia shiatsu del tradicional masaje amma y probó que el shiatsu tiene una base científica, relacionada con la ciencia médica moderna y que requería de una amplia comprensión anatómica y fisiológica. Apartó el tratamiento de shiatsu de algunas fórmulas superficiales de tratar la salud que se daban en su país. En su opinión, el tratamiento de shiatsu debe servir para prevenir la enfermedad y reactivar la capacidad de autocuración innata del organismo. El sistema que diseñó junto a su padre y luego perfeccionó con su trabajo, la ayuda de su esposa Matsuko Namikoshi Sensei y ahora su hijo Takashi Namikoshi Sensei, hacen de este shiatsu una eficaz herramienta de trabajo.

En uno de sus primeros libros explicaba la relación de algunas zonas de presión con los órganos y qué beneficios podía aportar la presión de shiatsu en las diferentes regiones del cuerpo.

En Shiatsu Yasuragi, somos fieles a sus enseñanzas, pero hemos desarrollado sus investigaciones para adecuar el shiatsu a la constitución de las personas occidentales.

La presión sobre el sacro, debe ser suave, sin imprimir demasiada fuerza en cada punto. Los puntos se localizan en los forámenes (agujeros) del sacro. Para presionarlos el especialista se coloca en dirección caudal (mirando hacia los pies de quien recibe el tratamiento), para asegurar la perpendicularidad de la presión y ésta se realiza en ambos lados del sacro, a la vez, para evitar una presión excesivamente fuerte o dolorosa.

De acuerdo con las investigaciones de Toru Namikoshi Sensei la presión sobre esta zona ayuda a mejorar la circulación linfática, el aparato reproductor, el sistema excretor y urinario, favorece la regulación intestinal y promueve el equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

También ayuda a aliviar:

Dolores: de cuello, lumbares, torácicos, menstruales, de los miembros inferiores y de la cadera.

Trastornos: Insomnio, renales, reproductores, menstruales, enuresis, miembros fríos (inferiores).

Es importante que la aplicación de shiatsu en esta zona sea realizada por una persona con la formación adecuada, que conozca a fondo las indicaciones y contraindicaciones de la presión en el sacro, para evitar posibles lesiones.

\*\*\*No aplicar en el embarazo y especialmente nunca en los tres primeros meses.



### CURSO DE SHIATSU

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



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

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

91 570 58 50

# SHIATSU MAGAZINE

## ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

### CURSO DE SHIATSU

MADRID CURSO DE SHIATSU, en [Shiatsu Yasuragi](http://Shiatsu Yasuragi).  
Matrícula abierta. Si tienes interés contacta con

91 570 58 50

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

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

### SOTAI NIVEL I

SICILIA, ITALIA 1 y 2 de FEBRERO, 12 horas

Scuola Di Shiatsu Biozone,

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender SOTAI NIVEL I contacta con

91 570 58 50

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

### TERAPIA CRÁNEO SACRAL

MADRID 1 y 2 de FEBRERO, 12 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender TERAPIA CRÁNEO SACRAL contacta con

91 570 58 50

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

### MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 15 de Febrero

Incluye Libro Guía, material para el curso y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE INDIO EN LA CABEZA contacta con

91 570 58 50

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

### ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 22 y 23 de FEBRERO, 12 horas

Incluye Libro Guía, material para el curso y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA contacta con

91 570 58 50

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

### MASAJE FACIAL JAPONÉS, KOBIDO I, II III

MADRID 1 y 2 de MARZO, 16 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE FACIAL JAPONÉS (KOBIDO), NIVELES I, II, III contacta con

91 570 58 50

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

### MOXUBUSTIÓN, TERMOTÉCNICA

MADRID 22 de MARZO, 9 horas

Incluye Libro Guía material y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender TERMOTÉCNICA contacta con

91 570 58 50

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



## CURSO DE SHIATSU

### 2013-2014 MATRÍCULA ABIERTA

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 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.



CURSO DE SHIATSU

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



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

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

91 570 58 50

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

[Matsuko Namikoshi.](#) [Takashi Namikoshi.](#)  
[Yoshikazu Nemoto.](#) [Kazuko Hagiwara.](#)  
[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