

# 3M Magazine

Revista de Salud  
Natural y Bienestar

S  
E  
T  
E  
N  
I  
E  
S



CUMPLE 15 AÑOS

marzo  
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. MEJORA LA COORDINACIÓN ENTRE TUS HEMISFERIOS CEREBRALES.

PAG 4 Y 5. PROTEGE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO, SHIATSU.

PAG 6. SHIATSU YASURAGI, SECUENCIA BÁSICA MAPAS DE PUNTOS

PAG 7. RIGIDEZ DE NUCA, SOTAI

PAG 8. ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS



### 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)





XV

ANIVERSARIO

CUMPLIMOS 15 AÑOS



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)

## MEJORA LA COORDINACIÓN ENTRE TUS HEMISFERIOS CEREBRALES



La lateralidad es una función cerebral, en realidad la distribución ordenada de las funciones de cada hemisferio. El objeto que persigue este proceso de maduración y evolución del sistema nervioso, es obtener referencias claras de espacio y direccionalidad para el cerebro y conseguir la máxima eficacia con la mayor velocidad, (precisión).

controla el lado derecho del cuerpo y viceversa, también que el hemisferio izquierdo resulta ser el predominante en la mayoría de los seres humanos (más del 90%), porque el hemisferio cerebral izquierdo es el encargado del lenguaje.

Hoy proponemos un pequeño ejercicio para mejorar nuestro cerebro en su función de coordinación de los hemisferios. Es fundamental no pensar que no se puede e intentarlo cada día, al final lo vas a lograr y verás mejorar tu coordinación en muchas actividades habituales. Ganarás precisión.



Aunque las vías y conexiones son simétricas, terminan su viaje en dos estructuras funcionalmente asimétricas. La lateralidad es una función central, que depende de las diferencias funcionales entre los dos hemisferios. La división del trabajo entre los dos hemisferios cerebrales ha dado paso al origen del habla, el uso preferente de la mano derecha, el reconocimiento facial, etc.

La mayoría de los seres humanos son diestros, también la mayoría muestran un predominio del lado derecho. La causa no se comprende del todo, pero se piensa que el hemisferio cerebral izquierdo

El ejercicio es bien fácil, sentado en una silla, con el pie derecho en el aire y sin tocar el suelo, haz círculos en el sentido de las agujas del reloj, simultáneamente dibuja un 6 con la mano derecha en el aire.

Más adelante puedes hacerlo de pie, en vez de sentado y con el pie izquierdo en el aire, y sin tocar el suelo, haz círculos en el sentido contrario al de las agujas del reloj, simultáneamente dibuja un 6 al revés, con la mano izquierda en el aire.

## PROTEGE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunitario o inmunológico es una red compleja de células, tejidos y órganos, cuyo trabajo es proteger nuestro organismo de los gérmenes. Es un trabajo grupal y coordinado como un equipo de defensa.

La disfunción de este sistema, provoca serios trastornos, que pueden convertirse en enfermedades muy graves.

El Sistema Inmunológico tiene dos funciones principales: reconocer los antígenos -sustancias que desencadenan la formación de anticuerpos- y una vez reconocidos, reaccionar en contra de ellos. Los antígenos pueden ser micro-organismos que causan enfermedades infecciosas, tejidos u órganos transplantados a nuestro cuerpo y también los tumores. En todos los casos el sistema se encarga de reconocer los atacantes y proteger nuestro organismo de los "invasores".

Los antígenos pueden ser clasificados según su origen.

**Exógenos**, provienen del exterior, mediante la ingesta, inhalación, etc. **Endógenos**, generados a la célula por una infección viral o como resultado del propio y normal metabolismo celular. **Autoantígenos**, proteína o complejo de proteínas, que el sistema inmunitario reconoce. (enfermedades autoinmunes). **Tumorales**, que se encuentran en la superficie de células tumorales o en la superficie de un tumor.

La enfermedad no ocurre porque sí y el sistema inmunológico no deja de funcionar sin más. Por lo general, antes de que el sistema falle y nos encontremos frente a la enfermedad, tiene que haber acontecido una serie de actuaciones que ha llevado a la merma de las defensas del organismo. Habitualmente ante una caída de las defensas encontramos que nuestro organismo nos ha avisado, previamente, con desequilibrios del sistema nervioso (corto plazo de respuesta) y seguidamente del endocrino (medio plazo de respuesta). Si no se tratan a tiempo estos dos sistemas, su desequilibrio deriva en el del sistema inmunitario

Para proteger nuestro sistema inmunológico y mantenerlo fuerte sólo tenemos que cuidarnos un poco.

La higiene es primordial para evitar la transmisión de gérmenes.

Evitar los lugares mal ventilados y en lo posible humos y polución.

Evitar los cambios radicales de temperatura porque obligan a nuestros sistemas fisiológicos a realizar adaptaciones radicales y muy rápidas para estabilizarse y provocan una descompensación de los sistemas nervioso, endocrino y circulatorio que afectarán de manera severa al inmunológico.

Vigilar la alimentación, tomar alimentos frescos y en buenas condiciones. Evitar aquellos que nos sienten mal, nos cueste

digerir o puedan dañarnos de algún modo. También hay que tener cuidado con la ingesta de agua, emplear filtros.

Hacer ejercicio periódicamente, pero un ejercicio que esté a nuestro alcance, sin realizar esfuerzos grandes que nos produzcan un exceso de fatiga.

Tranquilidad, evitar las situaciones estresantes y si no se puede, responder a ellas con calma y serenidad.

Mantener el control emocional para evitar la sobrecarga de los sistemas nervioso y endocrino.

Pero, si de verdad se quiere tener un sistema inmunológico, potente y eficaz lo mejor es recibir shiatsu periódicamente. Una vez a la semana, cada quince días o una vez al mes, según que casos.

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

Uno de los mejores argumentos, para invitar a probar el tratamiento de shiatsu, es su gran eficacia a la hora de reactivar la capacidad innata de autocuración del organismo y que encontramos en su definición oficial dada por el **Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social de Japón** y que reproducimos.

**Shiatsu**, su significado literal es "presión con los dedos":

"Tratamiento que, mediante la aplicación de unas presiones con los dedos pulgares y las palmas de las manos sobre determinados puntos del cuerpo, mantiene y mejora la salud, corrige irregularidades, contribuye a aliviar diversas enfermedades (molestias, dolores, estrés, trastornos nerviosos etc.) y **activa la capacidad natural de autocuración del cuerpo humano.**" NO TIENE EFECTOS SECUNDARIOS".

Se puede denominar **shiatsu** o **tratamiento de shiatsu**.

Esa reactivación se produce, gracias a los efectos beneficiosos que el tratamiento de shiatsu produce en los diversos sistemas fisiológicos, entre ellos nervioso y endocrino.

**Sistema nervioso**, el equilibrio

El tratamiento de Shiatsu previene la acumulación de fatiga y mantiene los nervios alerta, facilita 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.

**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. regula y armoniza la secreción hormonal.

Para contribuir a reforzar el sistema inmunológico a quienes acuden a nuestros centros, aplicamos la secuencia completa de Shiatsu Yasuragi. Esta secuencia está basada en la Secuencia Oficial de Japón, ha sido desarrollada por Shiatsu Yasuragi para adaptarla a todo tipo de constituciones anatómicas y aumentar así el campo de aplicación del shiatsu. Según el ministerio de Salud de Japón, el tratamiento de shiatsu aplicado a todo el cuerpo, garantiza un refuerzo efectivo de los sistemas fisiológicos. Ahora bien, en estos casos, para equilibrar los sistemas nervioso y endocrino y reforzar el inmunológico, realizaremos la secuencia básica, pero incidiremos sobretodo en las siguientes zonas y puntos.

Muy especialmente estas regiones: Interescapular, toracolumbar, abdominal, cervical, occipital y bulbo raquídeo. Puntos Sanri del brazo y de la pierna.

Comenzaremos en **decúbito supino**:



haciendo pinza con nuestra mano, presionamos la región **supraescapular**, ambos lados a la vez, para eliminar la tensión, mejorar la circulación de la zona y preparar el cuello para la presión de shiatsu.

**región cervical posterior**, alivio de la tensión, equilibrio del sistema nervioso y mejora del riego al cerebro.



**bulbo raquídeo**, para influir sobre la hipófisis, glándula endocrina que segrega hormonas encargadas de regular la homeostasis y las hormonas trópicas que regulan la función de otras glándulas del sistema endocrino.

**región cervical lateral**, eliminación de la tensión, alivio del estrés, mejora del riego al cerebro.



**región cervical anterior**, contribuye a la mejora de las funciones de los órganos a través del nervio neumogástrico, ayuda a equilibrar el sistema nervioso autónomo y mejora la circulación.



**región abdominal**, equilibrio de los órganos abdominales, mejora de la circulación, contribuye a equilibrar el sistema nervioso.

Resto de la secuencia en supino.

**Decúbito prono**:

**regiones interscapular y toracolumbar**, alivio de la tensión, eliminación de contracturas -que dificultan la circulación y crean presión sobre algunos nervios entorpeciendo la comunicación



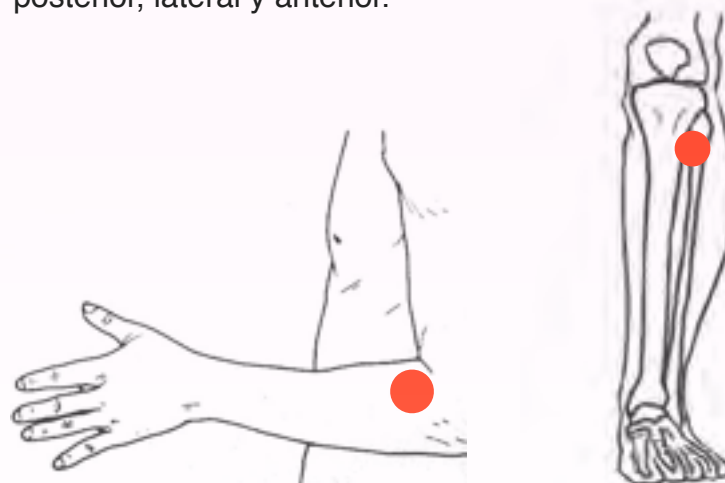
entre órganos y cerebro-. La presión de shiatsu sobre los puntos básicos de Shiatsu Yasuragi en esta zona contribuye al equilibrio del sistema nervioso.

Resto de la secuencia en prono.

De nuevo en **decúbito supino**:

**Puntos Sanri** del brazo y de la pierna, en todos los tratados de shiatsu y acupuntura, estos puntos aparecen como indicados para la mejora de la vitalidad y refuerzo del sistema inmunológico.

Y por último de nuevo trabajaríamos en la **región cervical: posterior, lateral y anterior**.





## Secuencia Básica Mapas de Puntos

Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas

Shiatsu Yasuragi



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

Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas

Shiatsu Yasuragi



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



Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas

Shiatsu Yasuragi



SHIATSU YASURAGI

Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas

Shiatsu Yasuragi



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



## RIGIDEZ DE NUCA, SOTAI

En ocasiones notamos cierta tensión en el cuello, especialmente en la región posterior, coloquialmente se habla de rigidez en la nuca. Este trastorno se caracteriza por la dificultad para mover el cuello en el giro y la inclinación y dolor en la zona posterior del cuello. Cuando esta rigidez es severa, puede venir acompañada de sensación de aturdimiento, mareos, dolor de cabeza, de hombros o de brazo.

Habitualmente queda resuelto en un periodo de 3 a 10 días y los síntomas desaparecen tal y como llegaron. De cualquier modo cuando aparece este trastorno es conveniente cuidarlo, sobre todo si los episodios se repiten con frecuencia porque podría ser un aviso de algo más grave.

Las causas de la rigidez son muy variadas:

Falta de descanso, estrés, dormir en mala posición, trabajo excesivo frente al ordenador (sin tomar los descansos adecuados), malas posturas al sentarse, caminar, usar el teléfono con la cabeza inclinada, esguince por actividades deportivas, etc.

Para el alivio y prevención de este trastorno, existe un sencillo ejercicio de sotai.

Sentados en una camilla alta de modo que los pies no toquen el suelo.

Apoyamos las manos en la camilla.

Realizamos movimientos circulares con un pie hacia un lado y el contrario y luego con el otro pie repetimos la misma operación.

Con el pie que nos resultó más fácil realizar los movimientos circulares:

Realizamos aducción (cerrar) y abducción (abrir).

Realizamos la Secuencia Básica, en el lado más fácil y cómodo.

Secuencia Básica

Se realiza el movimiento hacia un lado y su contrario para determinar qué dirección es la más cómoda y no duele. Si hay duda sobre qué lado elegir, siempre tiene prioridad el que no produzca dolor.

Una vez determinado, se realiza el movimiento en esa dirección.

El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.

Se mantiene esa posición durante 3 segundos.

Se relaja súbitamente, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo relajado, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.

Se descansa 15 ó 20 segundos.

Se repite la secuencia desde el paso 2, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.

Nunca debe producirse dolor, si notamos dolor al hacer cualquiera de los ejercicios hay que dejar de inmediato de trabajar hacia ese lado y probar hacia el contrario o cambiar de ejercicio.



Pincha arriba para ver el vídeo o encuéntralo en [www.youtube.com/watch?v=wWDTxKkNGh4](http://www.youtube.com/watch?v=wWDTxKkNGh4)

### CURSO DE SHIATSU

OBTÉN TU CERTIFICADO **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 II

SICILIA, ITALIA 5 y 6 de ABRIL, 12 horas

Scuola Di Shiatsu Biozone,

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender SOTAI NIVEL II 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)

### MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 26 de Abril

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)

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

MADRID 29 y 30 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)



### REFLEXOTERAPIA

MADRID, 5 y 6 de ABRIL, 12 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender REFLEXOTERAPIA contacta con

91 570 58 50

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

### CURSO DE SHIATSU

OBTÉN TU CERTIFICADO **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



## 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 CERTIFICADO **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