

Shiatsu Magazine



SHIATSU, CONGRESO INTERNACIONAL

Gran éxito de participación en el Congreso Internacional de Shiatsu MADRID JUNIO 2012. El Congreso registró una participación de 200 personas, de 20 países. Shiatsu Yasuragi, escuela organizadora del congreso, recibió la felicitación desde Japón, de la International Shiatsu Foundation.

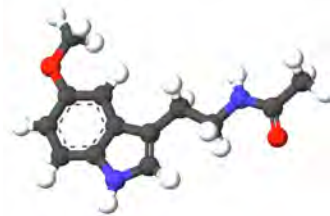
SHIATSU, PRIMER EXAMEN INTERNACIONAL EN OCCIDENTE



Este es el año del Shiatsu, desde enero de 2012, de mano de la **International Shiatsu Foundation**, se ha iniciado el proceso de estandarización del Shiatsu. El primer paso ha sido la creación de un curso de **Máster en Autoshiatsu**, para que los especialistas puedan aprender y difundir el shiatsu.

Continúa en página 2

SI DUERMES MAL, NO ABUSES DE LA LUZ ELÉCTRICA

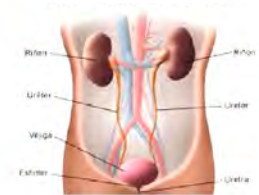


La luz eléctrica influye muy poderosamente en los niveles de melatonina del ser humano.

La melatonina es una hormona implicada directamente en el sueño, la termorregulación, la presión arterial y la glucosa del ser humano.

Continúa en página 3

CISTITIS, CÓMO FRENARLAS



La mujer sufre, al menos una vez en la vida, infecciones de orina, es algo común. Sin embargo, un 25% puede padecer más de tres episodios de cistitis al año.

Continúa en página 4

CONTENIDO

Página 1 y 2. Examen internacional de shiatsu
Página 3. Necesitamos voluntarios, para aplicar shiatsu a los niños de huesos de cristal, en el Congreso Nacional de Ahuce, en octubre de 2012.

Página 1 y 3. Si duermes mal, no abuses de la luz eléctrica intensa.

CONTENIDO

Página 4. ¿Sabías que cruzar los brazos ayuda a combatir el dolor?

Página 1 y 4. Cistitis, cómo frenarlas.

Página 4. Shiatsu en los Hospitales.

Página 5. Cultura Japonesa.

Página 6. Agenda.



Alumnos realizan el Examen Internacional de Shiatsu

SHIATSU, PRIMER EXAMEN INTERNACIONAL EN OCCIDENTE

Viene de página 1

A este Máster también pueden acceder, personas que se acercan por primera vez a esta técnica. En Japón se han realizado ya centenares de convocatorias del Máster en Autoshiatsu y está siendo acogido con gran entusiasmo, tanto por lo profesionales, como por personas que no conocían antes el shiatsu.

En occidente, el primer curso de Máster en Autoshiatsu ha sido organizado por la International Shiatsu Foundation y Shiatsu Yasuragi.

El curso y posterior examen tuvieron lugar en Madrid, el día 17 de Junio de 2012. La participación fue muy alta, 92 asistieron al curso y todas realizaron el examen. El objetivo del Máster en Autoshiatsu es difundir el shiatsu correctamente fuera de Japón. El curso fue impartido por Takashi Namikoshi, con una duración de 90 minutos, al finalizar se realizó el examen. La idea era hacer que los terapeutas profesionales, aprendieran la aplicación correcta del shiatsu y puedan

enseñarlo a otras personas que no lo conocen, pero también aquellas personas que se han acercado al shiatsu por primera vez.

El examen de la International Shiatsu Foundation es diferente de la Licencia oficial de terapeutas de shiatsu, anma, masaje, acupuntura y moxibusión de Japón, (porque esta licencia sólo se puede obtener en Japón). Lo trascendente del curso y el examen de la International Shiatsu Foundation, es que no está limitado al territorio japonés, no se realiza sólo en Japón, sino que va a establecer el estándar internacional de shiatsu y difundirá la correcta aplicación de shiatsu en todo el mundo.

Se realizarán cursos y exámenes en los 193 países que componen la Organización Mundial de la Salud. Los niveles de los Máster irán aumentando, así como las titulaciones que obtendrán los participantes en dichos cursos.

El mundo del Shiatsu, necesitaba ya una propuesta como ésta, que permita a los especialistas de Shiatsu, emplear técnicas universalizadas para conseguir avances en el reconocimiento de la profesión, sobre todo, si la propuesta viene avalada por una organización de prestigio internacional como es la

International Shiatsu Foundation y de alguien tan relevante en el mundo del shiatsu como Takashi Namikoshi, heredero de Tokujiro, Toru y Matsuko Namikoshi, grandes Maestros del Shiatsu.

Gracias a este proyecto, a partir de ahora, comienza una nueva etapa en la formación y la aplicación del Shiatsu, que nos encamina al reconocimiento de nuestra profesión y un mayor prestigio de la misma.

En España las escuelas Shiatsu Yasuragi (Madrid), Cenac (Barcelona) y Psiconatural (Granada) ya han elaborado sus programas de formación teniendo en cuenta el Estándar Global del Shiatsu, para que los alumnos estén adecuadamente preparados y sean pioneros en la aplicación correcta del Shiatsu y su difusión.



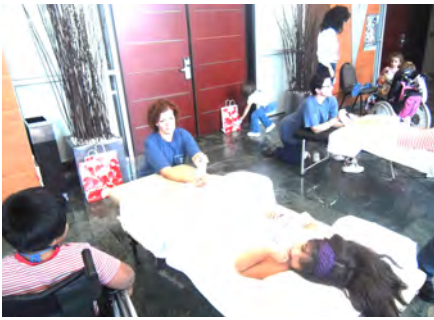
Takashi Namikoshi imparte el Máster



Takashi Namikoshi y Arturo Valenzuela, muestran el diploma



Takashi Namikoshi



Voluntarios aplican shiatsu



SHIATSU VOLUNTARIOS

Como cada año, los voluntarios de shiatsu participarán en el congreso de AHUCE, Asociación de Huesos de Cristal para aplicar shiatsu y sotai.

Desde AHUCE han solicitado nuestra presencia para colaborar en la aplicación de shiatsu y sotai para su congreso, como hacemos desde el año 2003. Este año iremos del 21 al 23 de Octubre, a Boadilla y aplicaremos nuestras técnicas a sus niños y asociados.

Esa actividad es sólo para voluntarios dentro de plan de humanización y formación

solidaria de Shiatsu Yasuragi.

Las personas interesadas en participar como voluntarios deben ponerse en contacto con yasuragi@rdifusion.es

Sólo existen plazas para un número limitado de voluntarios de Shiatsu Yasuragi por lo que la elección se realizará teniendo en cuenta el currículo académico de los solicitantes, número de horas de prácticas realizadas, pertenencia a la Asociación Internacional de Shiatsu y a la Asociación Internacional de Sotai, etc.

SI DUERMES MAL, NO ABUSES DE LA LUZ ELÉCTRICA

Viene de página 1

Un estudio elaborado por 'The Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, demuestra que la exposición a una iluminación intensa antes de acostarse, reduce en 90 minutos la secreción de melatonina si se compara con la exposición a una luz tenue.

Se eligieron a 116 voluntarios sanos de entre 18 y 30 años. La prueba se realizó en un periodo de 5 días, a una parte de los voluntarios se les mantuvo expuestos a una luz intensa y a los demás a una luz tenue, durante las 8 horas previas al momento de acostarse en ambos casos. Se tomaron muestras de sangre y se observó que la secreción de melatonina tardaba una hora y media (90 minutos) más en los casos que habían estado expuestos a la luz intensa.

La melatonina comienza a aumentar en la sangre al anochecer y dos horas después de que la persona se duerma alcanza su nivel máximo, a partir

de ese punto los niveles de la hormona empiezan a bajar. El estudio realizado demuestra que al retardarse el inicio de la secreción de la hormona en 90 minutos, la persona expuesta a una luz intensa tendrá probablemente trastornos del sueño. Además si la exposición a la luz intensa se mantiene durante las horas de sueño, el nivel de melatonina baja hasta un 50%.

Influye de forma negativa en el organismo.

Si tenemos en cuenta las diversas funciones de la melatonina, esa exposición a luz intensa y prolongada en el tiempo, podría producir una peor calidad de sueño, cambios en la presión sanguínea y niveles de glucosa, también dificultad del organismo para regular su temperatura.

Lo mejor para combatir esta alteración, es preparar al organismo para que nos permita dormir con plenitud. Hacer uso de luces tenues durante la tarde-noche y dormir en un lugar que tenga la mayor oscuridad posible.

Recibir de forma periódica **shiatsu**, una vez por semana, mejora del sueño, asegura el control de la presión sanguínea y facilita una óptima termorregulación.

shiatsu yasuragi
Shiatsu
International Association

CURSO
2012-13

SHIATSU
tu futuro
en tus
manos

Plaza de San Amaro 7, Madrid

www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es

91 570 58 50

CRUZAR LOS BRAZOS, AYUDA A COMBATIR EL DOLOR

Se ha descubierto que esa acción confunde al cerebro y ayuda a reducir la intensidad de distintos malestares. Los científicos aseguran que servirá para diseñar nuevas terapias

Un grupo de investigadores del University College de Londres (UCL) publicó su hallazgo en la revista Pain y aseguró que el motivo de este fenómeno es un conflicto de información entre dos mapas cerebrales, uno del cuerpo y otro del espacio exterior.

Giandomenico Lannetti, a cargo del estudio, explicó que "en la vida diaria, uno usa la mano izquierda para tocar las cosas del lado izquierdo del mundo y la derecha para el lado derecho del mundo".

Agregó que eso implica que las zonas del cerebro que tienen el mapa del lado derecho del cuerpo y del espacio externo derecho suelen activarse juntos, lo que genera un proceso de dolor muy efectivo.

"Cuando uno cruza los brazos, esos mapas no se activan más al mismo tiempo, lo que hace que un estímulo como el dolor pueda percibirse con menos intensidad", detalló.

Durante la investigación, los científicos sometieron a los participantes a cuatro pinchazos de "puro dolor", generado con un láser, en las manos de cada persona. El procedimiento se repitió mientras cruzaban los brazos.

En todos los casos, calificaron su percepción de la intensidad de la molestia y se midieron sus respuestas cerebrales eléctricas a través de una electroencefalografía (EEG).

Los resultados mostraron que la percepción del dolor se debilitaba cuando los brazos estaban cruzados. "Quizá, cuando nos lastimamos, deberíamos cruzarlos", indicó Lannetti, quien espera que el descubrimiento pueda conducir al desarrollo de nuevos medicamentos y terapias.



CISTITIS, CÓMO FRENARLAS

Viene de la página 1

Cuando los episodios de infecciones de orina se repiten con asiduidad, el trastorno se denomina cistitis recurrente.

Las causas que la originan son muy variadas: predisposición genética, colitis, climaterio, las relaciones sexuales, el DIU, etc.

Cómo nos podemos proteger

Los médicos prescriben el uso de antibióticos, con el fin principal de evitar la afección del riñón. Nos obstante, la mejor prevención la podemos hacer nosotras mismas mediante la adopción de algunos sencillos hábitos.

Ropa. Debemos usar ropa interior de algodón, no muy ajustada, y evitaremos, en lo posible, el uso de pantalones demasiado apretados.

Higiene. Cuidado con la frecuencia en las duchas vaginales, no obstante, mejor la ducha que el baño por inmersión, no uses geles demasiado perfumados; debes evitar la acumulación de suciedad en la zona, límpiase de adelante hacia atrás cuando orines; antes y después de mantener relaciones

sexuales, procura orinar y también lavarte.

Temperatura. El frío y la humedad son nuestros peores enemigos, evita coger frío en la tripa –sobre todo, desde el ombligo hacia abajo-, también en el sacro y los glúteos. En la piscina y en la playa, procura mantener el bikini o bañador mojado el menor tiempo posible, llévate uno de repuesto para cambiarte tras el baño.

Alimentación. El zumo de arándanos rojos es uno de nuestros mejores aliados en la prevención de la cistitis, toma un vaso diario, añade siempre que puedas un poco de perejil en las comidas, toma infusiones de madroño y siempre, siempre bebe mucho agua.

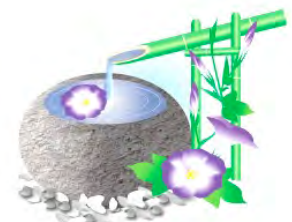
El shiatsu aplicado regularmente previene y ayuda a frenar las infecciones de orina. Para ayudar a prevenir y evitar las cistitis, se debe aplicar shiatsu en las regiones toracolumbar, sacra, glútea, femoral posterior, abdominal, cervical y bulbo raquídeo.

Puntos adicionales de presión de shiatsu 23, 28, 58 y 60V; 20VG, 6BP, 6R, 7C; 3, 5 y 6VC.

SHIATSU EN LOS HOSPITALES SERVICIO DE ACCIÓN SOCIAL

La asociación AAGESSPY, reconocida por la **Asociación Internacional de Shiatsu**, ha creado el servicio de Shiatsu en los Hospitales y lo ha registrado en la Consejería de Asuntos Sociales de acuerdo a la ley 3/1994, de 19 de Mayo, del Voluntariado social en la Comunidad de Madrid, y la Ley 6/1996 de 15 de enero del voluntariado en España.

La asociación figura inscrita en el registro de entidades que desarrollan actividades en el campo de la Acción Social y ha pasado ya la inspección correspondiente por parte de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Asuntos Sociales.



CULTURA JAPONESA

La diferencia principal del idioma japonés y el español es la forma de escritura. La escritura japonesa está compuesta por dos componentes básicos: *kanji* y *kana*.

Los *kanas* son los dos silabarios: que existen en japonés y que se denominan:

- a) *Hiragana*, utilizado en la escritura habitual, con palabras japonesas y cuyos trazos son más redondos.
- b) *Katakana*, de trazos más cuadrados y que se emplea, principalmente, para escribir palabras extranjeras.

El número de caracteres de los dos silabarios es el mismo y tienen 5 vocales, en este orden: a, i, u, e, o, las vocales en japonés pueden escribirse solas o formar parte de una sílaba; sin embargo, las consonantes en este idioma no se escriben solas, sin formar parte de una sílaba, con excepción de la consonante N, que se puede escribir sola, las demás consonantes siempre forman sílaba, es decir, 40 sílabas formadas por la unión de vocales y consonantes.

Los *kanjis* son símbolos con significado completo. No se sabe en realidad cuantos existen; unos dicen 20.000, otros 50.000 y hay quien habla de 200.000, los diccionarios de uso común, suelen tener unos 7000 registros, pero habitualmente se usan unos 2.000. El ministerio de Educación Japonés, determina que los denominados *jōyō kanji* son los de uso cotidiano y si en algún texto, aparece alguno fuera de esta lista de 2.136 *kanji*, se debe escribir su pronunciación con *furigana*, que son *kanas* de pequeño tamaño que se colocan junto al *kanji*, para indicar su pronunciación. Existe un examen de aptitud de *kanji* en Japón, el *kanji kentei shiken*, que evalúa la capacidad para leer y escribir, tiene doce grados y quienes logran aprobar el nivel 1, que es el más alto, gozan de cierto prestigio en Japón.

Finalmente existe otro tipo de escritura denominado *romaji*, utilizado para escribir con letras occidentales la fonética japonesa.

Veamos un ejemplo cada una de las escrituras:

Kanji: 日本

Hiragana: にほん

Katakana: ニホン (recordemos que el *Katakana*, sólo se emplea en palabras extranjeras y aquí lo hemos utilizado como ejemplo solamente)

Romaji: Nihon.

日本語

SILABARIO KATAKANA

Reproducimos el silabario Katakana para que puedas componer y escribir tu nombre

	a	i	u	e	o
	ア a	イ i	ウ u	エ e	オ o
k	カ ka	キ ki	ク ku	ケ ke	コ ko
s	サ sa	シ shi	ス su	セ se	ソ so
t	タ ta	チ chi	ツ tsu	テ te	ト to
n	ナ na	ニ ni	ヌ nu	ネ ne	ノ no
h	ハ ha	ヒ hi	フ hu	ヘ he	ホ ho
m	マ ma	ミ mi	ム mu	メ me	モ mo
y	ヤ ya		ユ yu		ヨ yo
r	ラ ra	リ ri	ル ru	レ re	ロ ro
w	ワ wa				ヲ o
n	ン n				
g	ガ ga	ギ gi	グ gu	ゲ ge	ゴ go
z	ザ za	ジ ji	ズ zu	ゼ ze	ゾ zo
d	ダ da	ヂ ji	ヅ zu	デ de	ド do
b	バ ba	ビ bi	ブ bu	ベ be	ボ bo
p	パ pa	ピ pi	プ pu	ペ pe	ポ po

SUDOKU

数独

		1	3	4		9	6
6		4	5		8		2
		3			6		1
	6					8	
2	8			9			5
	3	5	7				9
				3	7		
3			4	7	2		9
5	2		6	9	4		

Cómo jugar al SUDOKU

Completar el tablero, rellenando las celdas vacías con números del 1 al 9, sin repetir cifras en cada fila, cada columna y cada cuadrado.

AGENDA SEPTIEMBRE

AGENDA OCTUBRE

Taller de Sotai:

Día 8 de septiembre, Madrid, dirigido por Arturo Valenzuela, sede de APSE

Seminario internacional de Shiatsu en Holanda:

Día 16 de Septiembre con la participación de Takashi Namikoshi, Paula Kobayashi, Nathan Krant, Fulvio Palombini, Fernando Cabo y Arturo Valenzuela. Si tienes interés contacta con info@shiatsu-alphen.nl

Curso de masaje indio de cabeza:

Día 28 de septiembre de 17 a 21 horas, precio 95€, plazas limitadas. Si tienes interés contacta con yasuragi@rdifusion.es

Curso de Shiatsu:

Inicio del curso de shiatsu, en Shiatsu Yasuragi. Matrícula abierta. Si tienes interés contacta con yasuragi@rdifusion.es

Curso de Shiatsu Emocional:

Día 6 de octubre, dirigido por Emilio Estivill (Autor del libro Shiasu Emocional. Precio 140€ incluye el libro Shiatsu Emocional. Si tienes interés contacta con yasuragi@rdifusion.es

Curso de Iniciación al Shodo, Caligrafía Japonesa:

Día 20 de octubre, de 10 a 13 horas, dirigido por Kazuko Hagiwara. Precio 50€ material incluido. Si tienes interés contacta con yasuragi@rdifusion.es

Curso de Shiatsu:

Inicio del curso de shiatsu, en Shiatsu Yasuragi. Matrícula abierta. Si tienes interés contacta con yasuragi@rdifusion.es

Shiatsu
International Association

CURSO
2012-13

SHIATSU
tu futuro
en tus
manos

Plaza de San Amaro 7, Madrid
www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
91 570 58 50

PUEDES ENCONTRAR

Shiatsu Magazine

EN

Shiatsu Yasuragi
Instituto de Sotai de Japón
Terapias Orientales

SHIATSU
YASURAGI
CHILE

Shiatsu
Yasuragi
United Kingdom

Dutch Shiatsu Academy
the A D

浪越亭SHIATSUサロン
SHIATSU SALON

Namikoshi
SHIATSU Salon

INTERNATIONAL SHIATSU FOUNDATION INC.
ISF
International Shiatsu Foundation Inc.
一般財団法人 国際指圧普及財団

A.I.S.
Shiatsu
International
Association

Namikoshi Shiatsu Clinics
浪越指圧
Namikoshi Matsuko

操体
sotai
Professional Organisation

CENAC

Namikoshi Shiatsu
Associates
継承される浪越指圧
NAMIKOSHI FAMILY

Scuola Italiana
Shiatsu
S.I.S. Palombini

A. I. S.
Associazione Italiana Shiatsu

Psiconatural
Formación PsicoBioEnergética

Centro asociado a
Shiatsu Yasuragi
Granada

Sotai
操体
International
Association

shiatsu
AAGESSPY