

mayo
2014



Revista de Salud
Natural y Bienestar



91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es www.shiatsuescuela.es

Magazine

Shiatsu

SHIATSU MAGAZINE

Revista de Salud
Natural y Bienestar



XV ANIVERSARIO

ESCUELAS YASURAGI

ESPAÑA MADRID

www.shiatsuescuela.es

REINO UNIDO LONDRES

www.shiatsu-london.net

CHILE VALDIVIA

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

CENAC. ESPAÑA, BARCELONA

<http://www.escuelacenac.com/cursos/graduados/shiatsu/>

SCUOLA ITALIANA DE SHIATSU. ROMA, ITALIA

www.shiatsupalombini.it

DUTCH SHIATSU ACADEMY. HOLANDA

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. FRUTAS DE LA PRIMAVERA, PROPIEDADES DE LAS FRESAS

PAG 4, SHIATSU, COMO APLICAR LA PRESIÓN

PAG 5. SOTAI EN SICILIA

PAG 6. EL TABACO VISTO POR LA MEDICINA CHINA

PAG 6. YIN Y YANG, QUITATE EL DOLOR DE CABEZA CON LA NARIZ

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

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

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
yasuragi@rdifusion.es

FRUTAS DE LA PRIMAVERA, PROPIEDADES DE LAS FRESAS

Las fresas son frutas de primavera y suelen gustar a la mayoría de las personas, además cuentan con muchas propiedades beneficiosas para la salud.

Son diuréticas, ayudan a eliminar líquidos y toxinas, tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar en procesos como la gota.

Son una fuente importante de fibra, por lo que ayudan a mejorar el tránsito intestinal y se pueden recomendar en caso de estreñimiento.

Son ricas en vitaminas y minerales, especialmente vitamina C. Por su poder depurativo, son muy buenas para mantener sano el hígado y previenen la formación de piedras en la vesícula biliar.



HERBOLARIO



Cuida tu Salud de forma Natural

Menta y **Canela** mira por tu salud y te ofrece una alta variedad en marcas, productos, complementos alimenticios, fitoterapia, productos ecológicos y cosmética natural.

Tel: 915 57 26 17

Plaza del Niño Jesús, 1. Madrid

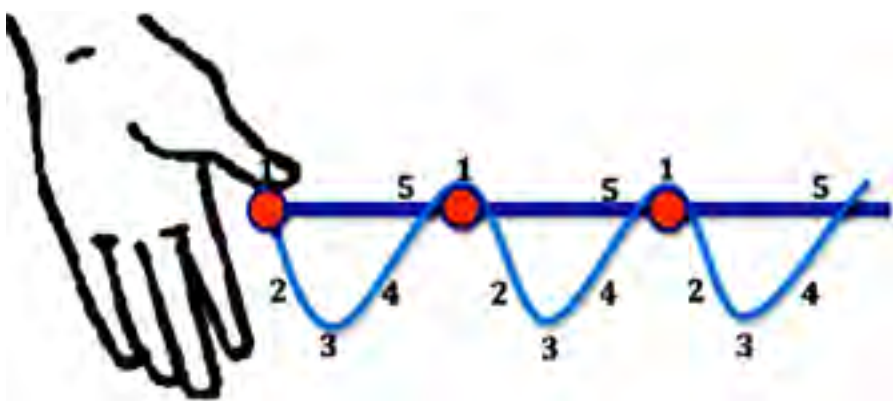
www.menta-y-canela.com

SHIATSU, COMO APLICAR LA PRESIÓN

El shiatsu tiene efectos beneficiosos en nuestro cuerpo y según la zona que tratemos las diversas escuela y expertos, coinciden en que se mejorarán o aliviarán diversas dolencias. Necesario es señalar, que nunca se debe presionar donde duele -en nuestra escuela este punto es fundamental y difiere de otras- y que es mejor tratar de forma distal, es decir, presionar en sitios alejados de la zona donde se localiza el dolor.

El buen especialista de shiatsu, trabaja dispersando las zonas en plenitud y tonificando las zonas en vacío. Para aplicar shiatsu correctamente, se tienen que tener en cuenta varias reglas que daremos a continuación.




La presión debe ser gradual:



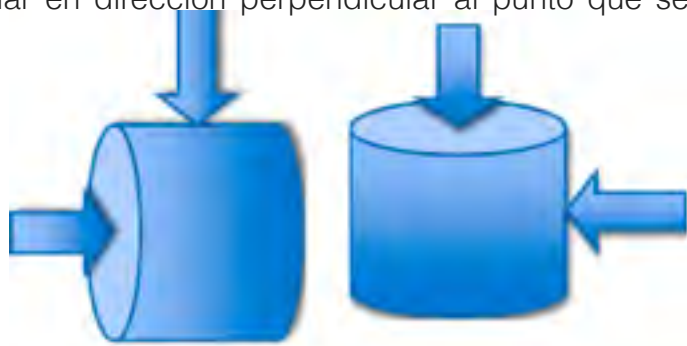
Se inicia de menos a más, hasta llegar al punto límite, cuando parece que ya no se puede presionar más (no debe doler) se mantiene y por último vamos retirándola de más a menos.

Es decir, se inicia la presión, se aumenta gradualmente, se mantiene, se reduce la presión paulatinamente y se pasa al punto siguiente. Un buen ritmo de presión es: 1, 2 para entrar; 3, mantener; 4, 5 salir. Toda esta secuencia dura entre tres y 5 segundos.

En una primera etapa, para ejercer una buena presión tenemos que tener en cuenta estas tres pautas:

-  perpendicularidad.
-  concentración.
-  mantenimiento.

Perpendicularidad. La perpendicularidad es fundamental, para que la presión consiga el efecto deseado; siempre se debe presionar en dirección perpendicular al punto que se presiona.






Concentración. Todo el peso o fuerza de la presión siempre se debe concentrar sólo en el punto que se está presionando.



Mantenimiento. Una vez se ha llegado al límite de la presión (recordemos que no debe doler), se mantiene un instante y luego se reduce.

En una segunda etapa, la presión debe combinar de modo adecuado:

-  velocidad.
-  intensidad
-  frecuencia.

Velocidad. La velocidad nos la proporciona el periodo de tiempo que transcurre entre el inicio de la presión de un punto y el siguiente.

Intensidad. La intensidad viene dada por el peso o fuerza que se aplica sobre cada punto.

Frecuencia. La frecuencia es el número de veces que se presiona cada punto o línea.

Si se armonizan estas tres premisas podremos aplicar shiatsu a todo tipo de personas.

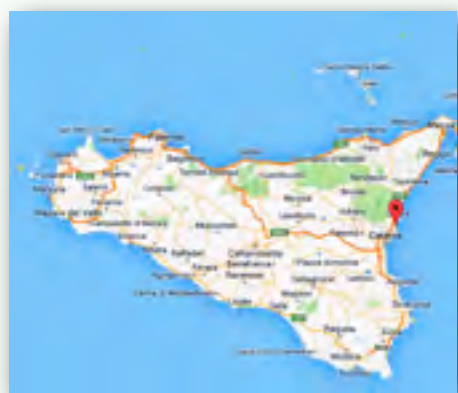
A mayor **velocidad**, menor intensidad y se debe compensar con aumento de la frecuencia. Esta forma de presionar es **dispersante**; A menor **velocidad**, se debe imprimir más intensidad y se compensa con disminución de la frecuencia. Esta forma de presionar es **tonificante**. La **frecuencia** viene dada por el número de veces que presionamos un punto o por el número de veces que se hace una línea. El método **dispersante** exige mayor **frecuencia** y el **tonificante** menos.

El método **dispersante** se utiliza cuando la zona a tratar está en **plenitud** (hipertónica, dura). El método **tonificante** se utiliza cuando la zona a tratar está en **vacío** (hipotónica, blanda).

	velocidad	intensidad	frecuencia
Método Tonificante	-	+	-
Método Dispersante	+	-	+

SHIATSU MAGAZINE

SOTAI EN SICILIA



La Corrección Postural Japonesa o **Sotai**, llega a la bella isla de Sicilia de mano de **Shiatsu Yasuragi**, gracias a la invitación de **Scuola di Shiatsu Biozone**. En Acireale, una perla jónica, es una pequeña ciudad barroca que se asoma al Mar Jónico, por una terraza natural de

pedra lávica. Por la cantidad de iglesias presentes en su territorio, es conocida como la ciudad «de las 100 campanas» o el «Vaticano del sur»



El acuerdo de colaboración para la difusión de **Sotai** en Sicilia se realiza a petición de **Giuseppe**

Leotta director la **Scuola di Shiatsu Biozone** y está previsto formar un importante grupo de especialistas (Operatori Sotai). A tal fin,

desde el mes de febrero **Arturo Valenzuela**, representante del **Japan Sotai Institute** en Europa, esta viajando con periodicidad a Sicilia para difundir la técnica de **Sotai**.



SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

CURSO DE SHIATSU

MADRID CURSO DE SHIATSU, en Shiatsu Yasuragi.
Matrícula abierta. Si tienes interés contacta con

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es

MASAJE FACIAL JAPONÉS, KOBIDO I, II, III

MADRID 7 y 8 de JUNIO, 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

CURSO DE SHIATSU

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



yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 14 y 15 de JUNIO, 12 horas

Incluye Libro Guía, Material y DIPLOMA.

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

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

MADRID 1 de JUNIO, 8 horas

Incluye Libro Guía, DVD y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS** contacta con

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es



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
yasuragi@rdifusion.es



CURSO DE SHIATSU



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



[Vídeos 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.

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

CURSO DE SHIATSU

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



yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50