

SHIATSU Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar



JULIO y AGOSTO

CURSOS
EN

JAPÓN

Junio
2014



91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es www.shiatsuescuela.es

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)

C O N T E N I D O

PAG 3. MABU, SHIKODACHI: LA POSTURA DEL JINETE Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

PAG 4 Y 5, MAREO POR MOVIMIENTO, APRENDE A PREVENIRLO CON SOTAI.

PAG 5. COLOR DE TU ORINA, ¿SABES QUE TE QUIERE DECIR?

PAG 6. SHIATSU PARA POTENCIAR LA FERTILIDAD

PAG 7. CURSO DE VENDAJE NEUROMUSCULAR

PAG 7. CURSOS EN JAPÓN

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



Ma Bu en Chino; Shiko Dachi en Japonés. La Posición del Jinete, Es una posición muy empleada en las artes marciales y el Qigong, por su estabilidad en el combate y sus beneficios terapéuticos respectivamente.

Según el Qigong es una postura de gran calidad energética que activa los meridianos de la pierna: Bazo, Hígado, Riñón, Estómago, Vesícula Biliar y Vejiga. De acuerdo con la Medicina Tradicional China, si se practica esta posición una vez al día durante 3 minutos, obtendremos diversos beneficios para la salud:

Equilibrio hormonal, mejora del sistema digestivo, fortalecimiento del sistema inmunológico, refuerzo y elasticidad de tendones y músculos, mejora de la vista y el oído y mejoría de la salud en general

La posición se inicia separando las piernas unas 2 veces aproximadamente, la medida de la separación entre las caderas y los pies mirando al frente y paralelos entre sí. Después se flexionan las rodillas y no deben superarse los 90° de flexión. La columna debe estar recta (cervical, torácica, lumbar) y el sacro también, para ello realizamos una retroversión pélvica. Es fundamental que las rodillas estén en línea con los dedos de los pies de modo que no los veamos, pero que tampoco las rodillas los sobrepasen.



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

Hebolario, **MENTA** y **CANELA**

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

MAREO POR MOVIMIENTO

¿Cuando viajas en algún vehículo, sientes mareo? Sí, entonces lo que te ocurre es que tienes mareo por movimiento.

Las causas más conocidas del mareo por movimiento son: una imprecisa información desde el oído interno al cerebro y la descoordinación entre vista y cerebro.

Lo cierto es que existen algunas más, aunque menos conocidas, como problemas en la información enviada al cerebro por los receptores de la piel, que indican que partes de nuestro cuerpo están en contacto con el suelo o de los receptores sensoriales de las articulaciones y los músculos, que informan al cerebro acerca de las partes de nuestro cuerpo que se mueven y la posición (postura) que mantenemos con respecto al espacio. Por último, existe otra causa bastante desconocida, la rigidez de la pelvis.

Parece mentira, pero es así, si tu pelvis no es lo suficientemente flexible, puede provocar mareo por movimiento. La pelvis cuando está rígida no se puede adaptar adecuadamente a los cambios en el movimiento del suelo, produce tensión en la columna en diversos niveles y contracción muscular en el cuello, provocando el consecuente mareo.

Para mejorar a todos los niveles y reducir al mínimo los episodios de mareo, recomendamos unos ejercicios de sotai, para mejorar el equilibrio, armonizar la coordinación entre vista y cerebro, afinar la propiocepción (sentido que informa al cerebro de la posición de los músculos, articulaciones y de nuestra posición en relación con el espacio) y flexibilizar la pelvis.

Es conveniente hacerlos por las mañanas, durante 15 ó 30 días, hasta que desaparezcan los mareos.

Secuencia Básica para Realizar los Movimientos de Sotai:

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.

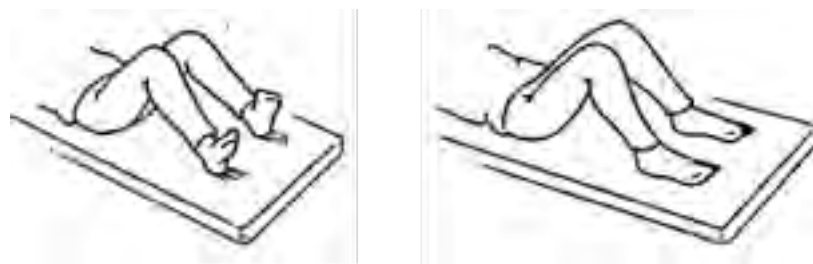
Se repite la secuencia desde el paso 2, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.



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.

Básico 1: Decúbito supino, con las piernas flexionadas y separadas, as manos apoyadas en el abdomen, las plantas de los pies apoyadas en la camilla.

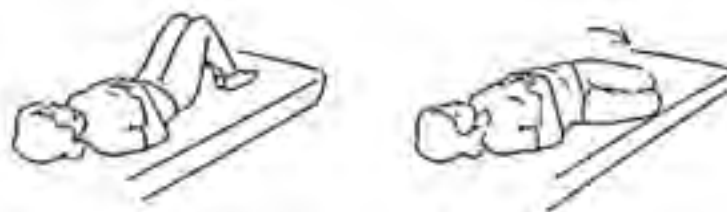
**Levantamos la punta de ambos pies dejando que los talones sigan apoyados en la camilla y realizamos el movimiento siguiendo la Secuencia Básica, pero sin los pasos 1, 2 y 8.



Pincha para ver el vídeo: [Básico 1](#)

Básico 2: Decúbito supino, con las manos apoyadas en el abdomen, las piernas flexionadas y juntas, las plantas de los pies apoyadas en la camilla.

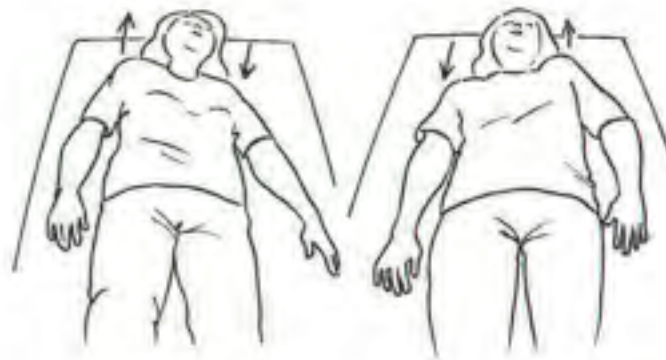
**Inclinamos ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda y realizamos la Secuencia Básica hacia el lado que nos haya resultado más cómodo.



Pincha para ver el vídeo: [Básico 2](#)

Básico de Hombros Supino 1, Craneal-Caudal: Decúbito supino, con las manos a ambos lados del cuerpo, las piernas extendidas y las fosas poplíteas (parte posterior de las rodillas o corvas) apoyadas en un cojín o rodillo de goma espuma.

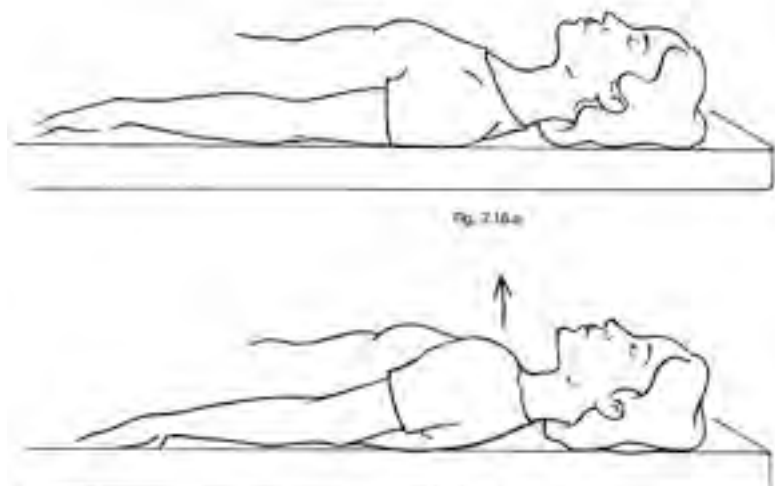
**Desplazamos uno de nuestros hombros en dirección craneal, hacia nuestra oreja, volvemos a la posición inicial, realizamos la misma maniobra con el otro hombro, comprobamos cuál se mueve mejor y realizamos la Secuencia Básica con el hombro que nos haya resultado más cómodo.



Pincha para ver el vídeo: [Básico HS1](#)

Básico de Hombros Supino 2, Anterior-Posterior: Decúbito supino, con las manos a ambos lados del cuerpo, las piernas extendidas y las fosas poplíteas (parte posterior de las rodillas o corvas) apoyadas en un cojín o rodillo de goma espuma.

**Desplazamos uno de nuestros hombros en dirección craneal, hacia nuestra oreja, volvemos a la posición inicial, realizamos la misma maniobra con el otro hombro, comprobamos cuál se mueve mejor y realizamos la Secuencia Básica con el hombro que nos haya resultado más cómodo.



Pincha para ver el vídeo: [Básico HS2](#)



Si estás leyendo nuestra versión en papel y quieres encontrar los vídeos están en nuestra página centros de shiatsu:

www.shiatsuyasuragi.com

CURSO DE SHIATSU Y SOTAI

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



yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

COLOR DE LA ORINA, QUÉ DICE DE NUESTRA SALUD

Aunque parezca mentira el verde, el azul o el violeta pueden ser algunos de los colores que muestre nuestra orina en algunas evacuaciones, aunque no son los más habituales..



La orina es el líquido que secretan los riñones y se elimina al exterior por el aparato urinario. Dependiendo de los alimentos que consumimos, el nivel de hidratación y otros factores, el color puede variar y además aportarnos ciertos datos acerca de estado de nuestra salud.

Color transparente o amarillo muy claro

Es un claro indicador del buen nivel de hidratación y, casi con toda seguridad, síntoma de una buena salud.

Color amarillo fuerte o intenso

Indica, probablemente, que no nos hidratamos lo suficiente y estamos obligando a nuestros riñones a trabajar en demasía para filtrar las toxinas del organismo. Aunque no es preocupante en principio, debemos tener cuidado y tomar líquidos suficientes, para no sobrecargar los riñones y debilitarlos con el tiempo.

Amarillo oscuro, anaranjado

Puede producirse por la ingesta frecuente de alimentos como la zanahoria, también la toma de algunos antibióticos. El amarillo fuerte, puede estar anunciando algún problema con el hígado, pero otros síntomas deben confirmarlo. Si el color de tu orina es así siempre o casi siempre, visita a un especialista, por si acaso.

Rojo

Es un aviso de que probablemente tenemos un problema de salud serio derivado de la vesícula o el riñón. A veces comer mucha remolacha da esta tonalidad a la orina.

Color marrón

Puede indicar un exceso de bilirrubina procedente del hígado.

Color marrón rojizo

Indicativo de piedras en el riñón o que ya estén viajando por tu uréter, esta patología suele venir acompañada de dolor intenso.

Color verde

En ocasiones este color aparece en los análisis e indica que puede haber una infección.

Color azul

Puede deberse a exceso de calcio o procede de las sustancias químicas que hemos ingerido a través de algún medicamento.

Color violeta

En ocasiones algunos pacientes con fallos renales, porque la sangre no filtra bien y da este color a la orina.

SHIATSU PARA POTENCIAR A LA FERTILIDAD

Algunas parejas encuentran serios problemas a la hora de iniciar una nueva familia y a veces tardan incluso años en lograrlo.

Son muy diversas las causas de la infertilidad, en este artículo trataremos sólo algunas:

Estrés. Los expertos han detectado que las mujeres con altos niveles de alfa-amilasa –un indicador biológico del estrés medido en la saliva– son un 29% menos propensas a quedarse embarazadas.

Rigidez pélvica y lumbar. Causa una deficiencia en la transmisión de información del aparato reproductor al cerebro y de las órdenes del cerebro a los órganos reproductores.

Útero frío. Algunas mujeres tienen problemas de fertilidad porque tienen frío interno, son personas que siempre tienen las manos y los pies fríos, con una circulación sanguínea deficiente en los órganos reproductores, que les impide la concepción.

Para obtener éxito es necesario aplicar shiatsu y ejercicios de sotai tanto a la mujer como al hombre y la duración del tratamiento será de entre 2 y 4 meses, aunque depende de muchos factores. Además, mientras acuden a nuestro centro pueden continuar con otros tratamientos, porque nosotros sólo vamos a trabajar para equilibrar el organismo y potenciar la fertilidad.

Los ejercicios de sotai recomendados son **Básico 2** y **Básico de Hombros Supino 2, Anterior-Posterior**, ver páginas 4 y 5 de esta revista.

En cuanto a shiatsu, trabajaremos shiatsu básico en todo el cuerpo prestando atención a las siguientes regiones y en este orden:

Decubito Prono

- Glúteo y sacro
- Femoral y sural posterior
- Plantas de los pies
- Región Interescapular
- Región toracolumbar
- Región supraescapular

Decubito Supino

- Región femoral y sural medial
- Abdomen especialmente infraumbilical
- Región Pectoral
- Región Braquial anterior
- Palmas de las manos
- Regiones cervicales: Posterior, lateral y muy especialmente anterior.
- Bulbo Raquídeo

*Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas*



*Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas*



*Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas*



SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

CURSO DE SHIATSU NIVEL I

MATRÍCULA ABIERTA

EN JUNIO 40% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA

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

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es

VENDAJE NEURO-MUSCULAR

MADRID 12 de JULIO, 8 horas

Incluye Libro Guía, Tijeras para KT, 2 rollos de Vendaje KT, Cross Tape y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender VENDAJE NEURO-MUSCULAR contacta con

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN EN JAPÓN

SHIATSU, SOTAI, MEDICINA TRADICIONAL CHINA, MEDICINA TRADICIONAL JAPONESA, KINESIO TAPING.

Dirigido a Profesores e Instructores de Shiatsu Yasuragi

Tokyo y Kyoto, Japón 20 de JULIO al 10 de AGOSTO

Escuelas, Maestros y Materias

INTERNATIONAL SHIATSU FOUNDATION

****Maestros:** Matsuko Namikoshi.

Takashi Namikoshi.

****Materia:** Curso de Supervisión de la enseñanza de Shiatsu Namikoshi en Tatami y Camilla.

KS JAPAN INSTITUTE

****Maestro:** S. Kimura

****Materias:** Medicina Tradicional China y Medicina tradicional Japonesa.

PRT, SOTAI&QUIROPRACTIC SCHOOL

****Maestro:** M. Kobayashi

****Materias:** Kinesio Taping, Sotai

Todos los Cursos Incluyen Libros Guía, Material y DIPLOMAS.



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 Y SOTAI

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



yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



CURSO DE SHIATSU NIVEL I MATRÍCULA ABIERTA

EN JUNIO 40 % 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:

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.



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