

z

3 Magazine

3
S
T
E
R
S

Revista de Salud
Natural y Bienestar



JULIO y AGOSTO
CURSO en JAPÓN

 **SHIATSU
YASURAGI**

Julio
2014

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es



SHIATSU MAGAZINE

Revista de Salud
Natural y Bienestar



XV

ANIVERSARIO

ESCUELAS DE SHIATSU 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

ESCUELAS AMIGAS

SCUOLA DI SHIATSU BIOZONE, SICILIA, ITALIA

www.bio-zone.it

SCUOLA DI SHIATSU ISIS, ROMA, ITALIA

www.shiatsuisis.it

NEW LIFE FITNESS CENTER, PORTO SAN GIORGIO, ITALIA

<https://www.facebook.com/NewLifeFitnessCenterAsd/info>

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. CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR UN ICTUS

PAG 4 Y 5. SHIATSU, FORMACIÓN DE CALIDAD

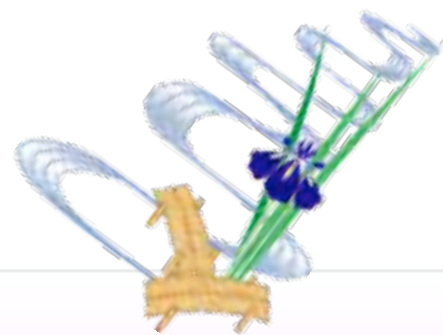
PAG 5. TRES SECRETOS PARA ALCANZAR LA ETERNA JUVENTUD

PAG 6. INFLUENCIA DEL PSOAS EN LA LUMBALGIA

PAG 7. CURSOS EN JAPÓN

PAG 8. CURSO DE SHIATSU

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL,
MÁNDANOS UN MAIL A 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

Esta revista está realizada con fines educativos y los artículos con recomendaciones o tratamientos que se insertan en ella, no pretenden sustituir a ningún tratamiento médico.

[Shiatsu Yasuragi](http://ShiatsuYasuragi) 91 570 58 50 www.shiatsuescuela.es yasuragi@rdifusion.es 2



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

CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR UN ICTUS

En la Escuela de Medicina de la Universidad de Nanjing -China- se ha realizado un estudio (publicado en la revista **Neurology**) para evaluar la relación que existe entre una dieta alta en proteínas y un menor índice de sufrir un accidente cerebrovascular o ictus.

De acuerdo con el estudio, aquellas personas cuya dieta es rica en proteínas y, sobre todo, si las obtienen del pescado, tienen un 20 % menos de probabilidades de riesgo de sufrir un ictus, que las personas que siguen una dieta baja en proteínas. En concreto, han descubierto que si se ingieren 20 gramos de proteínas al día, el riesgo de ictus se podría reducir en un 26%, porque la proteína obtenida a través del pescado ayuda a reducir la presión arterial, también con la proteína vegetal, pero no con la de la carne roja que la aumenta.

Xinfeng Liu, líder del macroestudio que abarca 7 estudios, con 254, 489 participantes y en el que se han empleado catorce años de trabajo, llega a afirmar que, si en el mundo se siguiera una dieta que incluyera unos 20 gramos de proteínas diarias, tendríamos 1.400.000 muertes menos ocasionadas por ictus cada año en todo el mundo y una clara disminución de discapacidades causadas por accidente cerebrovascular”.



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



Solaria
la camilla

91 311 58 58
www.solaria.es

Camillas portátiles de masaje
Camillas de masaje plegables
Reparación y retapizado de
camillas de masaje

SHIATSU, FORMACIÓN DE CALIDAD



Nos gustaría señalar en este artículo, algunos aspectos que pueden ser interesantes para aquellas personas que quieren formarse, en shiatsu, sotai u otras técnicas, para que puedan tenerlos

en cuenta a la hora de tomar una decisión tan importante, como es la de empezar a formarse en una escuela, en la que pueden pasar de uno a tres años. Por supuesto, también para los profesores y otros agentes relacionados en la formación.

La demanda de la formación en shiatsu, sotai y otras terapias manuales está experimentando un notable incremento en los últimos años. Son muchas las personas, que tras perder su empleo, entienden que formarse en nuestras técnicas, es una fórmula con un futuro muy prometedor. No en vano, la demanda de profesionales que dominen estas técnicas está aumentando día a día.

Por eso es oportuno señalar que la elección de una escuela, que reúna los requisitos adecuados, es fundamental para no perder tiempo, dinero y, sobre todo, ilusión. Esperamos que estas aportaciones que realizamos, te sirvan de ayuda en la elección de una buena escuela.

El funcionamiento de una escuela se basa en el trabajo duro y un equipo de colaboradores preparado, todas las personas que ayudan en la escuela, profesores e

LA DEMANDA DE PROFESIONALES QUE DOMINEN SHIATSU Y SOTAI HA AUMENTADO MUCHO EN LOS ÚLTIMOS TIEMPOS

instructores, tienen que formar un equipo con alta preparación, porque este equipo es el encargado de planificar el programa de estudios, aplicarlo durante el curso, evaluar sus resultados y modificar lo que sea preciso para conseguir el éxito en la formación de nuestros alumnos. En tu elección de escuela, uno de los puntos a tener en cuenta es que tenga un buen equipo de formadores.

Pero, ante todo cuidar mucho a los alumnos, sin alumnos los profesores y las escuelas no existiríamos, la escuela son los alumnos. Por eso lo primero es la persona, si queremos que nuestros alumnos sean los mejores, se ha de pensar en cada uno de ellos de forma individual y no equivocarse pensando que son discípulos o inferiores (esto por desgracia es demasiado frecuente en nuestro sector). Cuando se logra aceptar este hecho, es más fácil que procesos como el de trabajo en equipo y motivación, se den en la escuela y los resultados serán óptimos. Se debe tratar al alumnado con

humildad, respeto y honestidad. Observa el trato de los profesores con sus alumnos y conocerás si son verdaderos maestros o sólo se creen que lo son.

La formación del profesorado es muy relevante. El programa de formación de los profesores debe ser eficaz. El programa de Shiatsu Yasuragi cuenta con una duración de 9 cursos, de 10 meses cada uno, por lo que podemos decir, sin temor a equivocarnos, que están muy bien preparados y, por lo tanto, capaces de preparar a otros. Los profesores debemos estudiar siempre para aportar técnicas nuevas al conjunto de las terapias y mejorar las que ya existen. A la hora de elegir escuela, pregunta por la formación de los profesores y asegúrate de que dispone de un riguroso y eficaz programa de formación del profesorado.

BUSCA UNA ESCUELA CON PROFESORES BIEN PREPARADOS



Objetivos claros y continua renovación. El alumno debe elegir una escuela cuyo programa sea claro y definido y que además se actualice continuamente. Se debe elaborar en cada curso un programa nuevo, que mejore el del curso anterior, porque hay que mejorar día a día y en cada clase verificar qué funciona bien y dónde fallamos. Con los resultados obtenidos se debe modificar el siguiente programa. Cerciórate de que los programas se actualizan.

Medir los resultados. Este elemento permitirá hacer tangible el impacto del proceso de formación. Un adecuado análisis, facilitará la toma de decisiones sobre cuales elementos deben reforzarse o corregirse con acciones futuras de formación. Pregunta en tu escuela si existe análisis y corrección del sistema, tras evaluar los resultados.



Fomentar intercambios con escuelas de otros países. La formación de shiatsu en Europa es bastante buena y existen escuelas con un alto grado formativo. Es por ello muy importante fomentar el intercambio entre escuelas tanto con

Japón, como los países europeos y con el resto del mundo. Comprueba que tenga programas de intercambios.

La creatividad es fundamental. Todo lo que hacemos debe estar basado en un amplio conocimiento de las técnicas que utilizamos, un sistema de formación continúa del profesorado y la elaboración de sistemas de verificación de resultados para poder estar a la altura de quienes depositan

ASEGÚRATE DE QUE LOS PROGRAMAS SE ACTUALIZAN

su confianza en nosotros y vienen a nuestra escuela para aprender con nosotros. Por poner algunos ejemplos podemos decir que en nuestra escuela nació el shiatsu sincronizado, somos pioneros en la enseñanza de sotai y de acupuntura intradérmica -hinaishin hemos diseñado ejercicios de sotai para el equilibrio de los meridianos, los tratamientos de sotai en el agua también son idea nuestra. A pesar de que la técnica de sotai nace en Japón, aquí estamos desarrollando e innovando mucho y estamos a la cabeza en ranking mundial de uso, desarrollo y enseñanza de sotai, la facilitación neuromuscular inducida o la reeducación estructural cráneo sacra son aportaciones de nuestra escuela al mundo de las terapias naturales. Los profesores siempre han de estar estudiando, aprendiendo, innovando etc. Verifica que los contenidos de su programa de enseñanza sean completos, innovadores y estén a la

altura de tus expectativas.

Cuando acudas a una escuela pregunta mucho y resuelve todas tus dudas, sólo después de eso matricúlate. Es una inversión económica importante, inversión de tiempo muy notable y sobre

todo, una inversión de ilusión trascendental.



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

3 SECRETOS PARA ALCANZAR LA ETERNA JUVENTUD

¡¡Ah la eterna juventud!! Desde siempre el ser humano se empeña en encontrar la clave que les lleve a conseguir la eterna juventud. La cultura oriental no podía ser diferente y tiene algunos secretos, transmitidos de padres a hijos, durante generaciones, que aseguran te proporcionarán una buena salud, una vida longeva y la tan ansiada juventud eterna.

Empezamos por los pies, para la Medicina Tradicional China, los pies son considerados el segundo corazón y fuente de salud o enfermedad, según sean tratados. Los sabios dicen: "frótate los pies todos los días y conservarás un excelente estado de salud toda tu vida".

Masajearse a diario los pies, tras un baño de agua caliente o tibia, ofrece grandes beneficios para tu salud, mejora la circulación de la zona y del cuerpo en general, la región de los pies está alejada del corazón y tiene tendencia a padecer una circulación inadecuada, sobre todos en la mujeres. El masaje en los pies también mejora la flexibilidad de los tendones y los músculos, alivia el insomnio y el estrés y ayuda a aliviar los dolores de cabeza, espalda, etc.

Seguimos por el abdomen, la Medicina Tradicional China dice del masaje abdominal que promueve la salud, mejora la circulación de los líquidos, equilibra el yin y el yang del cuerpo, mejora las funciones de los órganos internos, facilita la digestión, promueve la respiración profunda, favorece la evacuación, ilumina y aporta belleza al rostro. El masaje en el abdomen ha de hacerse con presiones lentas y profundas (sin dolor) en la dirección de las agujas del reloj, es conveniente una vez al día por la mañana o la noche.

Terminamos con la cabeza, el núcleo de la inteligencia, los textos dicen: "péinate 3 veces al día y alejaras de ti las enfermedades"

La cabeza es la zona más yang del cuerpo. De ella parten todos los meridianos yang del pie y a ella llegan todos los meridianos yang del brazo, es cruzada de posterior a anterior por el meridiano Vaso Gobernador, en ella finaliza el único yin que llega tan arriba, el Vaso de la Concepción, en la cabeza se encuentran unos 40 puntos de acupuntura, con múltiples indicaciones, es el centro del intelecto.

Según la MTCh. para dispersar el exceso de energía yang y aportar energía yin, se debe aplicar masaje en la cabeza con un peine o cepillo hecho con algún material natural como la madera u otro. La aplicación ha de ser de unas 3 veces al día, durante 2-3 minutos. El peine o cepillo se ha de usar intentando que toque el cuero cabelludo (sin dolor) para que estimule los puntos de acupuntura, como si fuera un masaje. Se empieza desde la frente hasta la coronilla, después los laterales de la cabeza y por último desde la coronilla al occipital. Por lo menos 2 ó 3 pasadas por zona.

Este masaje despeja la cabeza, aumenta la concentración, alivia el estrés y el insomnio, retrasa el envejecimiento del cerebro, fortalece la memoria y refresca la mente, activa la circulación sanguínea, mejora la vista y disminuye la fatiga.

INFLUENCIA DEL PSOAS EN LA LUMBALGIA

Al abordar el dolor lumbar es fundamental que evaluemos el estado del músculo psoas, por su potencia mecánica, su acción y su origen en la región toracolumbar.

El psoas es un músculo que se encuentra en la parte media del cuerpo. Parte de él se encuentra en la cavidad abdominal y la otra en la región anteriomedial del muslo. Su origen se localiza en las vértebras T12-L5, desciende lateral a la columna vertebral para unirse al músculo ilíaco e insertarse juntos en el trocánter menor del fémur.

La acción del psoas depende del punto fijo en el momento de la contracción:

Si el punto fijo está en la columna vertebral, realiza flexión de la cadera y leve rotación externa del fémur.

Cuando el punto fijo se encuentra en el fémur tenemos dos posibilidades: de un solo lado flexión de la cadera y rotación interna, si es de los dos lados flexión anterior del tronco.

Los espasmos en el psoas repercuten desfavorablemente en la tonicidad de los miembros inferiores y del abdomen.

El espasmo unilateral puede provocar una columna lumbar adaptativa neutra en el plano antero-posterior, con restricciones opuestas de la rotación y la lateralidad, es decir columna lumbar con rotación contralateral al músculo y flexión lateral del lado del músculo.

LA RELAJACIÓN DEL PSOAS, PUEDE SER PIEZA CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE ALGUNOS DOLORES LUMBARES

Si el espasmo es bilateral, podemos encontrar lordosis o cifosis del raquis lumbar, que dependerá, principalmente, del estado de la columna antes de producirse el espasmo.

La contracción del psoas unilateral o bilateral, puede producir un importante aumento de la presión sobre los discos intervertebrales, que facilitará cambios en la estructura vertebral y la aparición del dolor lumbar.

A fin de prevenir procesos dolorosos en la zona lumbar, es primordial buscar ejercicios que relajen el psoas y así evitar la lumbalgia. También en el tratamiento de dolores en la zona lumbar, será determinante que este músculo se encuentre lo menos acortado posible a fin de reducir el número de sesiones y sintomatología asociada.

Con el ejercicio que exponemos a continuación, diseñado en **Shiatsu Yasuragi**, se puede conseguir con facilidad una relajación objetiva del psoas,



EJERCICIO DE SOTAI PARA LA RELAJACIÓN DEL PSOAS.

Sentados con los pies bien apoyados en el suelo, piernas abiertas dos veces la medida de nuestras caderas aproximadamente, empujamos con una rodilla en dirección anterior, después con la otra, comprobamos cuál se desplaza mejor en esa dirección y comenzamos el ejercicio:

Desplazamos la rodilla cuyo movimiento ha sido mejor hacia anterior, tiramos de la contraria en dirección posterior, ambas piernas hasta el límite, sin forzar ni hacernos daño, mantenemos esa posición durante 3 segundos y a continuación relajamos de golpe, pero sin brusquedad, descansamos 15 segundos y repetimos el ejercicio hasta hacerlo un total de 3 veces.

Los ejercicios de sotai siempre se realizan hacia el lado mejor, el más cómodo y que no duele. Si duele al realizar el ejercicio se debe suspender de inmediato.

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



SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

CURSO DE SHIATSU NIVEL I

MATRÍCULA ABIERTA

EN JULIO 30% 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 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 JULIO 30 % 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

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.



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

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