



シ
ア
ツ
ユ
サ
ラ
ギ

Magazine

Octubre
2014

Revista de Salud
Natural y Bienestar



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)

C O N T E N I D O

PAG 3. MEJORA TU VISTA CON ROMERO

PAG 4. COMBATE EL ESTRÉS CON EL PÉNDULO

PAG 5. MASAJE CHINO TERAPÉUTICO EN LA MANO

PAG 5. HUNTIAO EL PUNTO DE LA CIÁTICA

PAG 6. EL TRIÁNGULO DE LA ANSIEDAD

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 14. CURSOS DE SHIATSU

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL,
MÁNDANOS UN MAIL A sy@shiatsuyasuragi.com



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

sy@shiatsuyasuragi.com

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 91 570 58 50 www.shiatsuescuela.es sy@shiatsuyasuragi.com ²



XV

ANIVERSARIO

CUMPLIMOS 15 AÑOS



CENTROS en MADRID

SHIATSU

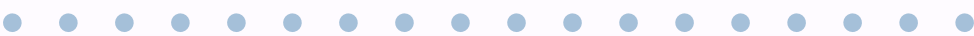
KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

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
sy@shiatsuyasuragi.com



Hoy en día el uso de ordenadores, teléfonos inteligentes, tabletas electrónicas, etc., es cada vez más habitual con el consecuente sobre-esfuerzo para nuestra vista, que se ve aumentado por la tensión en cuello y hombros de la postura que adquirimos para utilizarlos. Con el tiempo, esta práctica hace que aumente el riesgo de sufrir degeneración macular, un trastorno que puede aparecer a partir de los 40 años, más o menos, y es la causa más frecuente de pérdida de visión.

Algo fundamental es descansar de esas posturas estáticas cada 45 minutos, beber mucha agua y descansar también la vista.

Además, podemos cambiar nuestra alimentación introduciendo en nuestra dieta alimentos ricos en betacaroteno, que protegen la retina y reducen el riesgo de sufrir esta patología, como las zanahorias, los pimientos rojos, los albaricoques, las espinacas, la calabaza y la mayoría de las frutas y hortalizas de color amarillo o anaranjado.



Una planta muy beneficiosa para prevenir este trastorno por ser un protector eficaz de la retina, es el romero, porque uno de sus principios activos es el ácido carnósico que favorece la producción de enzimas antioxidantes, que frenan la acción perniciosa de los radicales libres sobre los tejidos oculares,

El romero se puede tomar en infusión, una cucharada de planta seca en una taza de agua hervida y se deja reposar durante 10 minutos antes de tomarla. También como acompañamiento en tus comidas, el romero es una hierba aromática que aporta un delicioso olor a carnes, pescados y verduras. Pica romero fresco y agrega 1 o 2 cucharaditas a una olla con caldo de pollo, mientras se cuece. Limonada con alguna ramita de romero, le dará un mejor sabor.

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



91 311 58 58
www.solaria.es
Camillas portátiles de masaje
Camillas de masaje plegables
Reparación y retapizado de camillas de masaje

COMBATE EL ESTRÉS CON EL PÉNDULO

El estrés es una agresión contra el organismo formado por un conjunto de reacciones (biológicas y psicológicas) que se desencadenan en el individuo cuando se enfrenta de forma brusca con un agente nocivo, de cualquier naturaleza.

Hoy día vivimos en una sociedad que produce estrés de forma casi continuada en el individuo, (trabajo, poco tiempo para comer, dormir y descansar, se va deprisa y se vive demasiado rápido) que le puede llevar hasta un estado de estrés extremo, inhabitual o de duración prolongada.

El estrés puede estar desencadenado por factores estresantes como el frío, calor, falta de oxígeno (medio externo); dolor, reacción emocional fuerte, pensamientos desagradables (medio interno).

Normalmente el organismo responde con el **Síndrome de Adaptación General**, que es una serie de cambios corporales que permiten al organismo dar una respuesta ante situaciones de emergencia. (aumento de la tensión arterial, del nivel de glucosa en la sangre).

El **SAG** en su evolución tiene tres etapas:

Reacción de alarma: se inicia por impulsos nerviosos del hipotálamo sobre la división simpática del SNA, son respuestas inmediatas y breves: aumento de la circulación, producción de energía, disminución de actividades no esenciales, aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de secreción de adrenalina y noradrenalina, hormonas que prolongan la respuesta de alarma.

Reacción de resistencia: Su respuesta es de duración prolongada y su acción permite al organismo seguir combatiendo al factor estresante algún tiempo tras la desaparición de la reacción de alarma. En general a través de esta fase se consigue superar un episodio estresante, pero si esto no ocurre el SAG progresa a la fase de agotamiento.

Fase de agotamiento: Se puede iniciar una serie de reacciones en el organismo que disminuyan la eficacia orgánica, la pérdida de potasio en las células, con la consecuente disminución de eficacia en su funcionamiento, las células empiezan a morir, los órganos vitales comienzan su deterioro, dejan de funcionar y el individuo puede llegar a padecer enfermedades grave e incluso morir.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye, tanto

situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio...), como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o el tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

El estrés afecta a órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son: depresión o ansiedad, dolores de cabeza, insomnio, indigestión, sarpullidos, disfunción sexual, nerviosismo, palpitaciones rápidas, diarrea o estreñimiento.

Este ejercicio se llama el **péndulo** y según la medicina china, estimula los meridianos de energía del corazón, pericardio y triple calentador, en los brazos. Además relaja la parte superior de la espalda y cuello que están sometidos a constante tensión.

Para hacerlo nos colocamos de pie con una separación en nuestros pies similar a la distancia entre nuestros hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y flexionamos el tronco en dirección anterior, hasta que la columna que de paralela al suelo, extendemos los brazos relajados y relajamos también el cuello.

A continuación hacemos que nuestro tronco oscile hacia un lado y el contrario, empleando los músculos de la cintura y dejando que los brazos hagan la función de péndulo. Los giros tienen que ser de unos 180° y se han de hacer unas 15 veces, sin frenar de golpe dejando que el cuerpo vaya parando poco a poco hasta que la punta de los dedos de las manos queden mirando al suelo. Es bueno realizar el ejercicio 2 ó 3 veces al día.



MASAJE CHINO TERAPÉUTICO EN LA MANO

En ciertas regiones de China existe un método para mejorar y mantener la salud, por medio del automasaje en las manos. Está considerado por muchos, como uno de los masajes más efectivos para eliminar el estrés, mejorar las funciones de los órganos y aumentar las defensas y además, se puede aplicar desde niños a personas de avanzada edad.

El masaje se realiza con una presión media (ni fuerte, ni demasiado suave), en las dos manos. del siguiente modo:

Presionamos la yema de los dedos anular y pulgar, con una presión media, primero el anular y después el pulgar 12 veces cada uno de forma alterna.

A continuación presionamos los puntos negros de la circunferencia de la palma de de la mano, 1º el que está más cerca de los dedos anular y medio y después continuamos en dirección hacia el meñique, tres presiones de un segundo en cada punto.

Después fricciónamos con presión arrastrando desde el punto 1 (en el meñique) al 2 (en el pulgar) y volvemos del 2 al 1, 15 veces ida y vuelta



Para finalizar presionamos durante 30 segundos los dos puntos rojos del centro de la mano, primero el central y después el que está más cerca de la muñeca.

Si existe algún pequeño trastorno en alguno de los órganos podemos presionar su zona correspondiente (ver dibujo) durante 30 segundos, para ayudar al alivio del malestar.

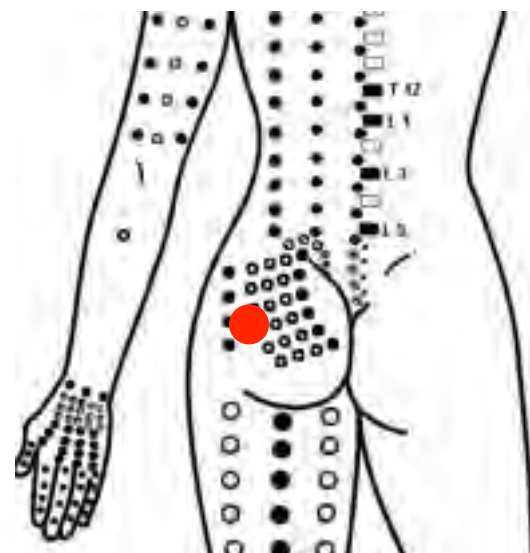
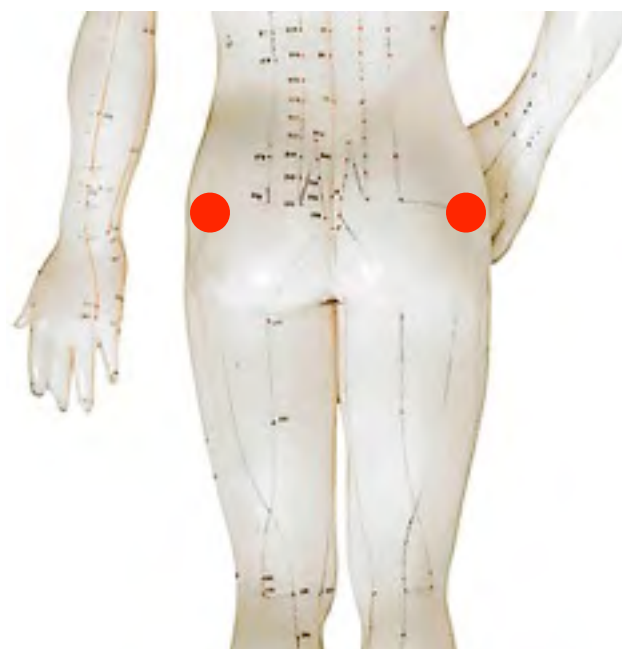
Este masaje ayuda a aliviar el estrés, la ansiedad, dolores de cabeza, enuresis, micción frecuente, debilidad, sofocos en la menopausia, fortalece el corazón y mejora la vista.

HUNTIAO EL PUNTO DE LA CIÁTICA

El punto HUANTIAO 30 VB, pertenece al meridiano de la Vesícula Biliar, es el punto de cruce con el meridiano de Vejiga.

Está situado en la región de la cadera, entre los tercios medio y lateral de la línea de unión entre el trocánter mayor del fémur y el hiato del sacro.

En medicina china se emplea para el dolor en el nervio ciático, debilidad en las piernas, relaja la región lumbar y el glúteo, entumecimiento lumbar y de las piernas, distensa los músculos y tendones de la pierna, parálisis en las piernas, reumatismo, dolor de rodillas, artritis, dolor de cadera, lumbalgia; además, activa la energía y la circulación sanguínea de los miembros inferiores y la cadera.



SHIATSU MAGAZINE

EL TRIÁNGULO DE LA ANSIEDAD

Entre la espalda alta y el cuello tenemos una serie de puntos que forman el triángulo de la ansiedad, también denominado de la tensión o de la angustia.

El triángulo está formado por los puntos de acupuntura 20 de Vesícula Biliar, 10 de Vejiga, 43 de Vejiga y 15 de Triple Calentador.

Todos ellos están recomendados para relajar la musculatura posterior de las regiones cervical y torácica-escapular, ayudando a rebajar los niveles de estrés, tensión mental, ansiedad y a liberar la angustia.

Normalmente el especialista presiona en estos puntos (en ambos lados a la vez) por un periodo de cinco segundos y repite la operación tres veces. Después, si nota que alguno de los puntos está más duro que su homólogo en el lado contrario, lo presionará de nuevo, pero ahora tres segundos tres veces. En casa se puede tratar uno mismo, todos menos el 43V o se le puede pedir a un familiar o amigo que lo haga tal y como hemos descrito.

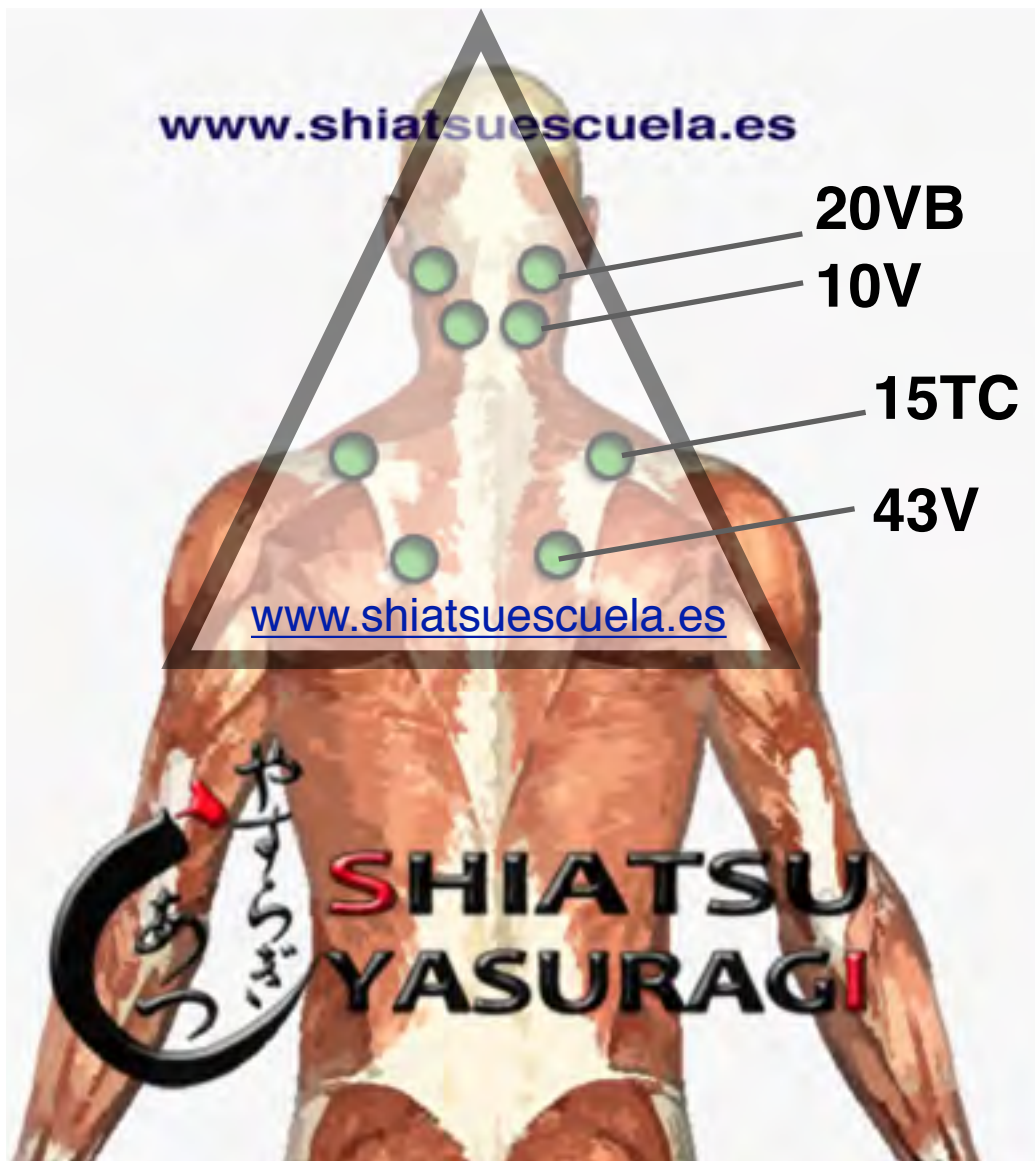
Según la Medicina China estos puntos tienen las siguientes propiedades.

VB 20 Ayuda a aliviar la depresión, mareos, rigidez de cuello y trapecio, irritabilidad y dolores de cabeza.

V 10 Ayuda en las fases de agotamiento, rigidez de cuello y espalda alta, insomnio, problemas en la vista y reduce los niveles de estrés.

TC 15 Alivia la rigidez del cuello, espalda alta, hombros y trapecio y ayuda a reducir la tensión mental.

V 43 Ayuda a aliviar los estados de depresión, es el punto emocional de la tristeza, libera la tensión en espalda alta y cuello y colabora en el tratamiento de trastornos respiratorios.



CURSO DE SHIATSU

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



sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



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
sy@shiatsuyasuragi.com

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

CURSO DE SHIATSU NIVEL I

MATRÍCULA ABIERTA

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

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

MADRID 11 de OCTUBRE, 8 horas

Incluye Libro Guía, DVD y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS contacta con

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

DE MASAJE HINDÚ EN LA CABEZA

MADRID 26 de OCTUBRE

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE HINDÚ EN LA CABEZA contacta con

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

CURSO DE TERAPIA CRÁNEO- SACRA

MADRID 15 Y 16 de NOVIEMBRE, 12 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender TERAPIA CRÁNEO-SACRA contacta con

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 27 Y 28 de DICIEMBRE, 12 horas

Incluye Material, Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender Terapia Cráneo-Sacra contacta con

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com



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
sy@shiatsuyasuragi.com



CURSO DE SHIATSU Y SOTAI

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



sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

CURSO

CURSO DE SHIATSU NIVEL I

MATRÍCULA ABIERTA

Forma parte de los Especialistas de Élite de España Europa y resto del Mundo

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.



CURSO DE SHIATSU

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



sy@shiatsuyasuragi.com

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