

Shiatsu

Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar



Noviembre
2014

PAG 3. ¿ADELGAZAN LAS MANZANAS?

PAG 4 Y 5. LOS 5 REINOS DE LAS TRANSFORMACIONES

PAG 5. ZAPATILLAS BASURA

PAG 6. LA COLUMNA DORSAL, DESEQUILIBRIOS Y EMOCIONES RELACIONADOS SEGÚN LA MEDICINA CHINA.

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. CURSOS DE SHIATSU

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



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)



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



XV ANIVERSARIO CUMPLIMOS 15



Un estudio de la Escuela de Ciencias de la Alimentación de la Universidad Estatal de Washington (EEUU), asegura que una manzana al día puede mantenernos alejados de la obesidad y así ha quedado recogido en la revista Food Chemistry.

Pero no todas las manzanas producen el mismo efecto, según los investigadores, los efectos de los compuestos bioactivos de las manzanas que no se absorben durante la digestión, varían según las diferentes clases de manzanas. La manzana ganadora es la manzana verde que supera a las variedades Fuji, Golden, Gala, etc.. Sus compuestos activos afectan a las bacterias del intestino para reforzar el sistema inmunológico y ayudan en el control de nuestro peso

En el estudio los expertos analizaron los compuestos bioactivos de siete variedades diferentes de manzanas para ver cómo afectaban a las bacterias intestinales y llegaron a la conclusión de que, en comparación con el resto de variedades de manzana, las manzanas verdes tuvieron el efecto más beneficioso sobre el control de peso.

El desequilibrio en las bacterias intestinales, determinadas por todo lo que comemos cada día, puede causar inflamación crónica que conduce a la diabetes pero, según el estudio, el restablecimiento de este equilibrio puede solucionarse consumiendo una manzana verde cada día.



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

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

LOS 5 REINOS DE LAS TRANSFORMACIONES

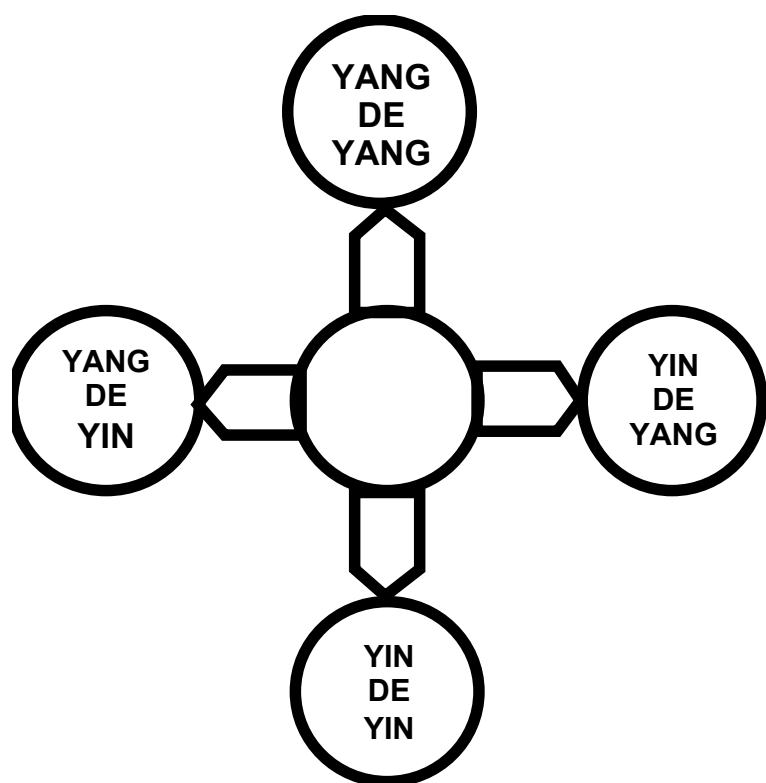
5 Reinos de las Transformaciones, 5 Elementos o 5 Movimientos.

Se les suele llamar 5 elementos o cinco movimientos, pero prefiero denominarlos reinos de las transformaciones.

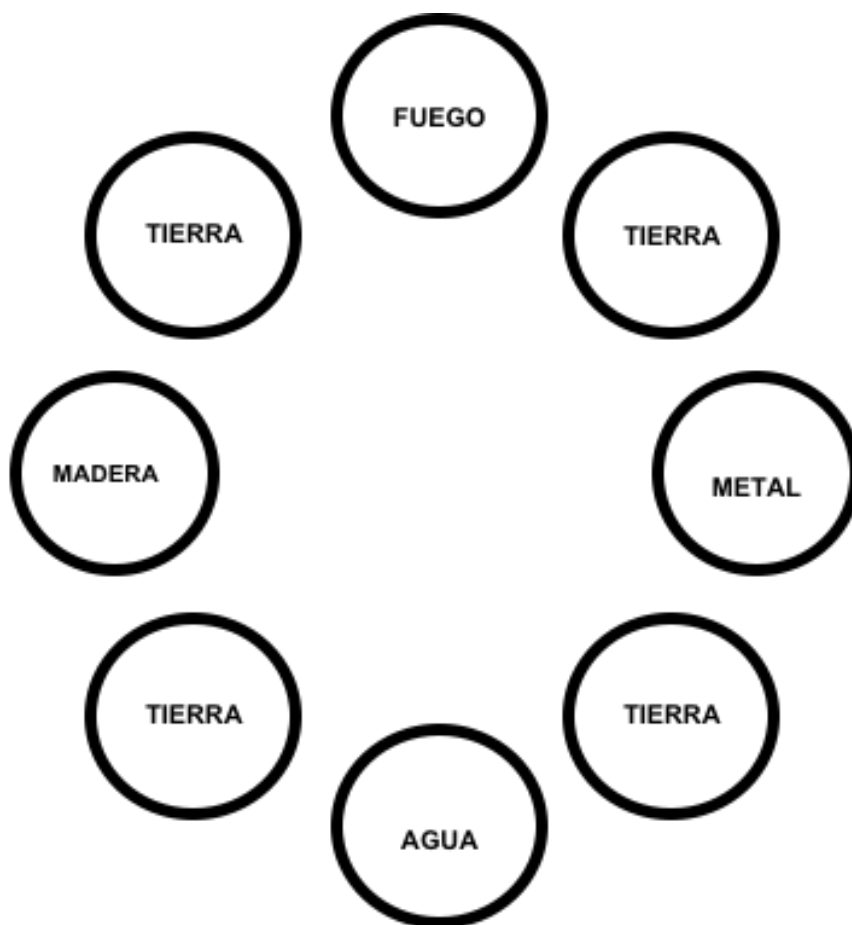
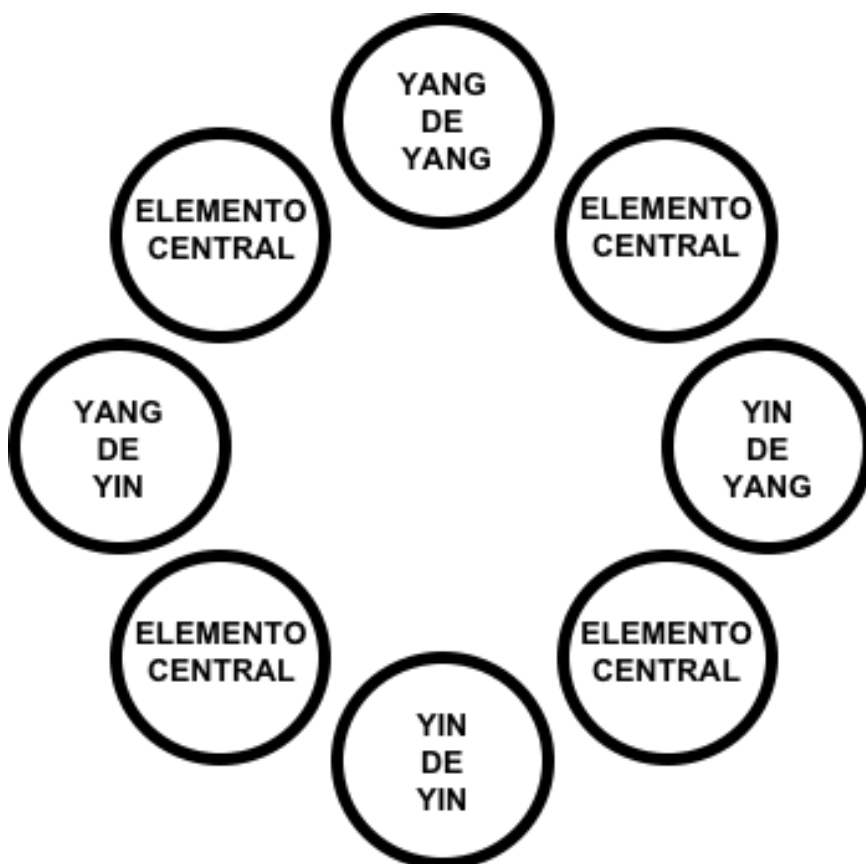
La teoría de los 5 reinos de las transformaciones explica en la medicina china las relaciones de interacción, interdependencia y restricción mutua de las vísceras. Es la prolongación de la teoría del yin y el yang y describe cinco etapas de transformación en la naturaleza, que genera la mutación del yin en yang y viceversa. Los 5 reinos son elementos básicos que constituyen el mundo material. Son símbolos que permiten ilustrar aspectos físicos de la energía y de las etapas de su mutación, yin y yang no se transforman de forma súbita, sino de modo progresivo. Tienen un mecanismo de crecimiento y disminución recíproca. Simbólicamente se representan como: MADERA, FUEGO, TIERRA, METAL, AGUA

REINO	POLARIDAD
Fuego	Yang Máximo, yang de yang
Tierra	Elemento Central, indispensable en toda representación
Metal	Aparece Yin a partir de Yang, yin de yang
Agua	Yin Máximo, yin de yin
Madera	Yang a partir de Yin, yang de yin

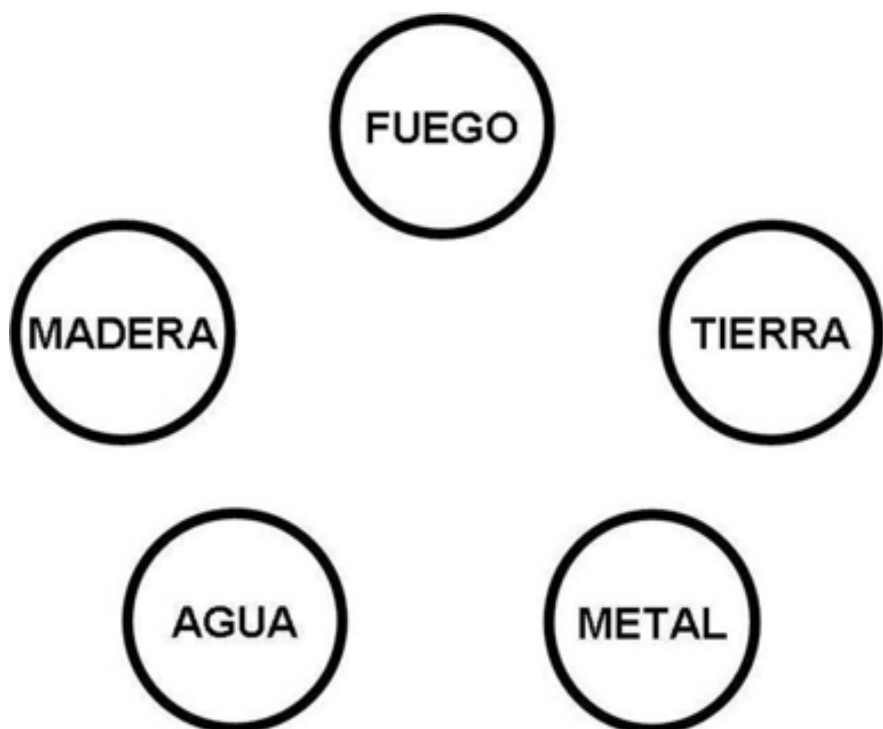
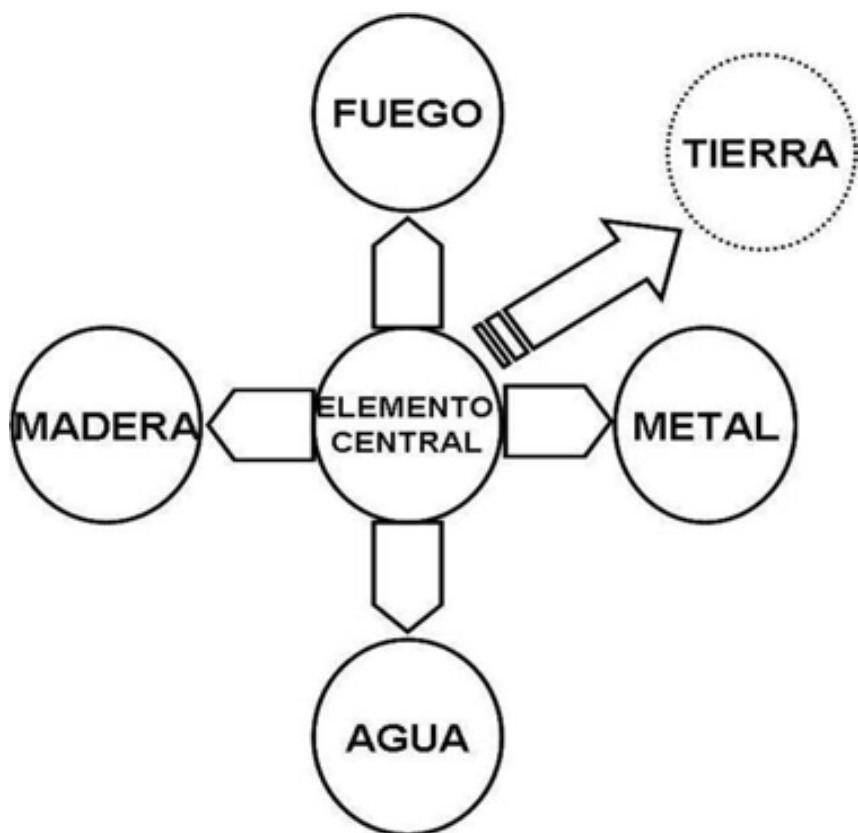
Ésta sería su representación primaria:



Más adelante el reino central se desplaza a una posición entre reinos, como se ve en las figuras siguientes:



En las representaciones actuales lo veremos como en la figura sin flechas que detallamos a continuación, producto de haber desplazado la tierra al espacio entre el fuego y el metal, pero siempre debemos tener en cuenta que existe un reino central, la tierra, que se ubica entre reinos. Esto se ve claro en los finales de cada estación, existen 18 días de entretiem po.



ZAPATILLAS BASURA



La basura flotante campa a sus anchas por nuestros océanos. Desde los setenta, los

desperdicios arrojados en alta mar generan grandes manchas de basura, en su mayoría plásticos a la deriva. En los océanos Pacífico y Atlántico ya tenemos varias islas compuestas por residuos plásticos. Estos residuos afectan a la vida marina y los tóxicos que desprenden son consumidos por los peces, entrando así en la cadena alimentaria, nosotros volvemos a consumirlos, incorporándolos en nuestro cuerpo.

Para generar conciencia sobre este problema, Charles Duffy, William Gubbins y Billy Turvey han puesto en marcha Everything you buy is rubbish (Todo lo que compras es basura). Recorrieron la costa de Inglaterra y la orilla del río Támesis y recogieron los desechos plásticos que encontraron, con todo ello crearon el primer par de zapatillas de basura.

Antes el calzado se fabricaba artesanalmente y estaba hecho para ser reparado y tener larga duración. En la actualidad su fabricación se preocupa poco de la durabilidad y enseguida es desechado. Todos compramos nuestros zapatos y en cuanto dejan de gustarnos, los tiramos convirtiéndose en basura que nadie recicla y permanece incluso después de que hayamos muerto. La humanidad está dejando tras de sí una gran herencia de basura a las generaciones venideras.

Estos tres jóvenes con su idea pretenden llamar la atención sobre el consumismo excesivo y el impacto ambiental que genera. Ello dice "Nuestro proyecto está destinado a animar a la gente a consumir menos, mucho menos. Menos comida, menos energía, menos cosas. El consumo mundial sigue aumentando sin cesar". El hecho de fabricar estas zapatillas es sólo un símbolo para concienciar a la gente.



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

LA COLUMNA DORSAL

LA COLUMNA DORSAL, DESEQUILIBRIOS Y EMOCIONES RELACIONADOS SEGÚN LA MEDICINA CHINA.

Vértebra	Órganos, etc.	Su desequilibrio puede producir	Emociones
T1	Esófago, tráquea	Asma, tos, dificultad para respirar, falta de aire, dolor en brazos y manos.	Miedo, incapacidad para afrontar varios problemas a la vez.
T2	Corazón, válvulas y arterias coronarias	Problemas cardíacos funcionales, otros problemas de pecho.	Miedo, sentimiento de agravio. Insensibilidad.
T3	Pulmones, bronquios, pleura	Bronquitis, neumonía, congestión.	Caos interior, incapacidad de comunicación.
T4	Vesícula biliar	Trastornos de la vesícula biliar.	Amargura, crítica y condena.
T5	Hígado, plexo solar	Trastornos hepáticos, fiebres, hipotensión, anemia, mala circulación, artritis.	Rechazo de las emociones, frustración. Ira, rabia.
T6	Estómago	Trastornos estomacales, nervios en el estómago, mala digestión.	Enfado con la vida, emociones negativas, temor al futuro, inquietud constante.
T7	Páncreas, duodeno	Úlceras, gastritis	Dolor acumulado, negativa a disfrutar.
T8	Bazo	Disminución de las defensas.	Obsesión por el fracaso, resistencia al propio bien.
T9	Glándulas suprarrenales	Alergias, urticarias.	Sensación de que la vida nos abandona, victimismo.
T10	Riñones	Trastornos renales, endurecimiento de las arterias, cansancio crónico,	Negativa a responsabilizarse, victimismo.
T11	Riñones, uréter	Trastornos renales, cistitis.	Falta de autoestima. Miedo a relacionarse.
T12	Intestino delgado, linfático	Reumatismo, ciertos tipos de esterilidad	Desinterés por la vida, inseguridad.



Vértebra Torácicas

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

CURSO DE MASAJE HINDÚ EN LA CABEZA

MADRID 30 de NOVIEMBRE

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 DE SHIATSU NIVEL I

MATRÍCULA ABIERTA

Tú puedes formar parte de la Élite de Especialistas en Shiatsu.

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



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