

# Shiatsu Magazine

# Shiatsu

Revista



Revista de Salud  
Natural y Bienestar

 **SHIATSU  
YASURAGI**

Diciembre  
2014



# SHIATSU MAGAZINE

## Revista de Salud Natural y Bienestar

### C O N T E N I D O

PAG 3. ¡TOMA CASTAÑAS! MUCHOS NUTRIENTES POCAS CALORÍAS

PAG 4 Y 5. SHIATSU EN LA REGIÓN INTERESCAPULAR, BENEFICIOS

PAG 6. OBESIDAD, UN MAL DE NUESTRO TIEMPO, TE AYUDAMOS A RESOLVERLO

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. REGALA SALUD, REGALA SHIATSU O KOBIDO

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL, MÁNDANOS UN MAIL A [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



# XV

# ANIVERSARIO

### ESCUELAS DE SHIATSU YASURAGI

ESPAÑA MADRID

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

REINO UNIDO LONDRES

[www.shiatsu-london.net](http://www.shiatsu-london.net)

CHILE VALDIVIA

[www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias](http://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](http://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](http://www.shiatsupalombini.it)

DUTCH SHIATSU ACADEMY. HOLANDA

[www.shiatsuacademie.nl](http://www.shiatsuacademie.nl)

### ESCUELAS AMIGAS

SCUOLA DI SHIATSU BIOZONE, SICILIA, ITALIA

[www.bio-zone.it](http://www.bio-zone.it)

SCUOLA DI SHIATSU ISIS, ROMA, ITALIA

[www.shiatsuisis.it](http://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](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto: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 o tradicional. Si tiene un problema de salud consulte a su médico.

[Shiatsu Yasuragi](http://ShiatsuYasuragi) 91 570 58 50 [www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es) [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com) <sup>2</sup>



# XV ANIVERSARIO CUMPLIMOS 15



Aunque ya está finalizando el otoño, queremos recordar un alimento saludable, las castañas, que nos aportan importantes beneficios nutricionales.

La castaña es un fruto seco rico en nutrientes, que aporta mucha fibra e hidratos de carbono además de vitaminas del grupo B, ideales para reducir los síntomas propios del otoño, apatía y melancolía, sintomatología que se alarga hasta las fiestas navideñas.

Un dato importante a destacar es su bajo índice calórico (su contenido en grasa es bajísimo) sobre todo, en comparación con su importante contenido en hidratos de carbono, proteínas y fibra que ejercen un alto efecto saciante.

Estupenda fuente de minerales, como el potasio, hierro, fósforo, magnesio, además algunos estudios les atribuyen propiedades antiinflamatorias, reconstituyentes y de mejora vascular.

Eso sí, si tienes el estómago delicado, es mejor comerlas asadas o cocidas para evitar que afecten de forma negativa a tus procesos digestivos.



### 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](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto: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.com](http://www.menta-y-canela.com)



**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 EN LA REGIÓN INTERESCAPULAR

La aplicación de shiatsu es mucho más efectiva cuando se realiza en todo el cuerpo. Con el paso del tiempo la experiencia te irá diciendo en qué zonas debes presionar más o menos veces, más o menos tiempo o con mayor o menor intensidad.

No obstante, cada región tiene su propia importancia y es bueno conocer cómo aplicar la presión graduando velocidad, intensidad y frecuencia.

La Secuencia Básica de Shiatsu Yasuragi está basada en la secuencia oficial de shiatsu en Japón, desarrollada a partir de los textos oficiales del país nipón, ha sido ampliada y mejorada por nuestra escuela para adaptarla al organismo occidental y además hacerla más intuitiva y, por lo tanto, más eficaz y fácil de aprender.

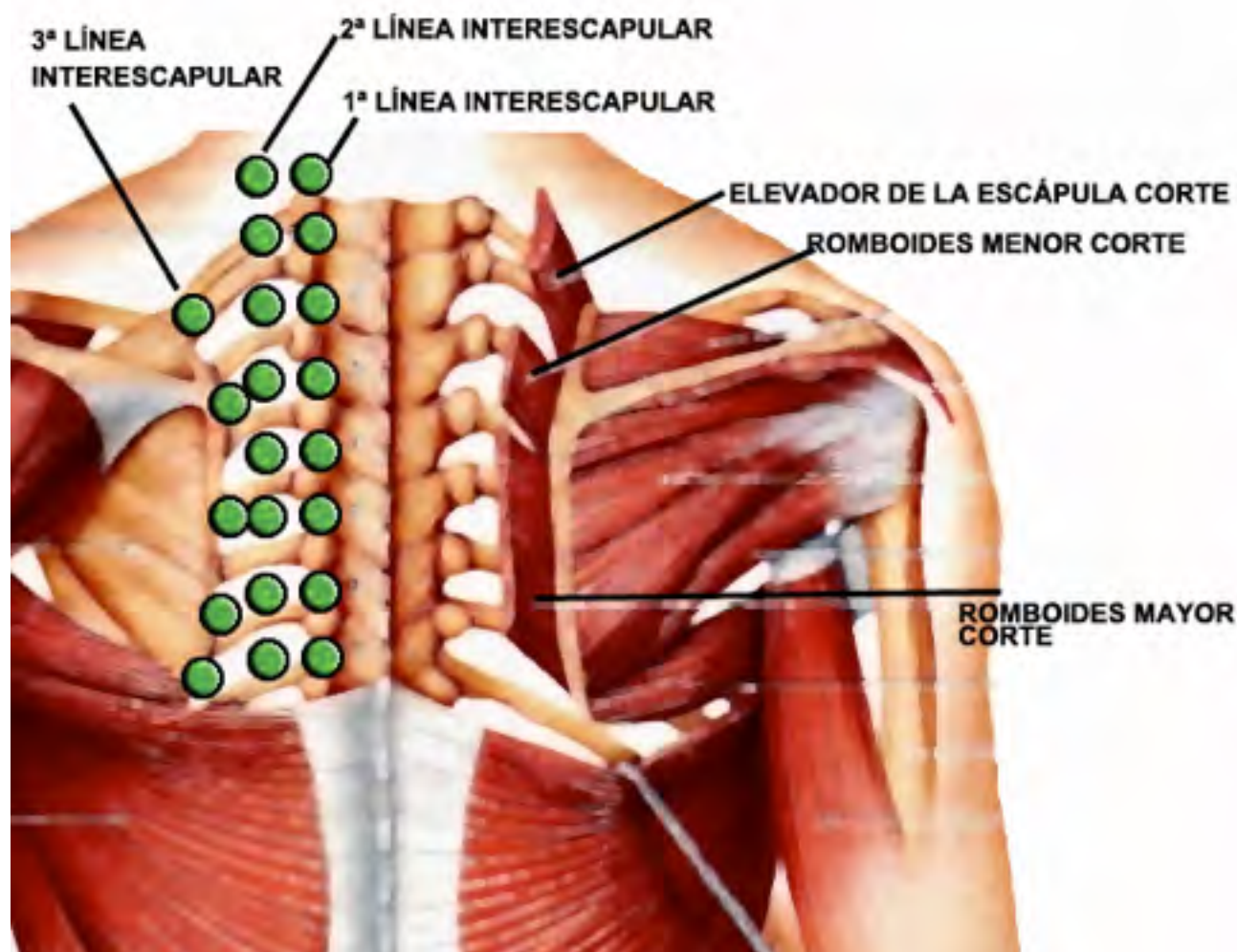
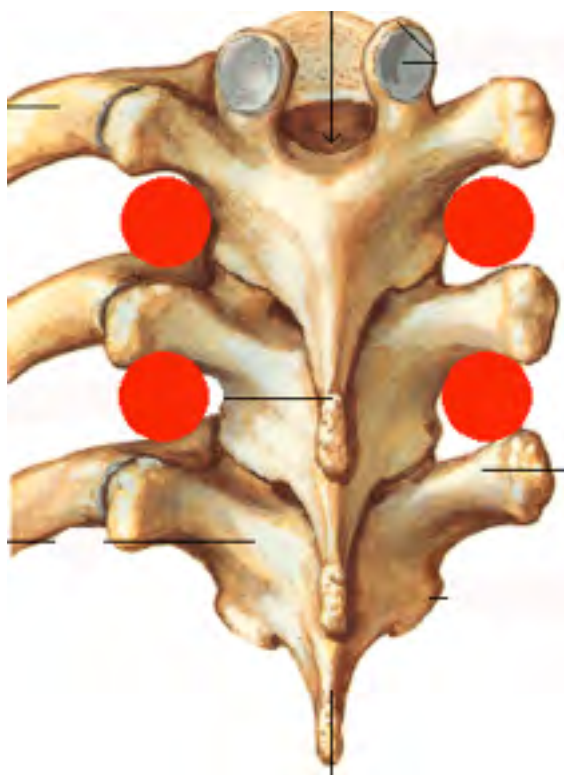
La Secuencia Básica de Shiatsu Yasuragi está formada por 79 regiones anatómicas, 477 líneas y 2.316 puntos de presión. Es, sin lugar a dudas, la más completa que existe en el mundo. La región interescapular, es la zona comprendida entre las escápulas y presenta tres líneas a cada lado de la columna.

La **Primera Línea Interescapular** tiene 8 puntos, el primer punto se encuentra entre la séptima vértebra cervical y la primera torácica y el último punto se localiza entre la séptima y octava vértebras torácicas. Todos los puntos de esta línea se ubican en los espacios intertransversos, es decir, en los huecos situados entre las apófisis transversas.

La **Segunda Línea Interescapular** es paralela y externa a la primera, tiene y también 8 puntos. Todos sus puntos se encuentra en los espacios intercostales.

La **Tercera Línea Interescapular**, rodea la escápula por su borde interno, pero por fuera de la escápula sin tocarla.

El mejor modo de presionar estas líneas, es con el especialista perpendicular al cuerpo de la persona a tratar. Habitualmente la región interescapular suele estar Plena, es decir, dura así que la presión ha de ser rápida suave y superficial para poder dispersar la zona. En caso de que encontremos la zona vacía (blanda), la presión debe ser lenta, intensa y profunda a fin de tonificarla. **Continua en página 5.**

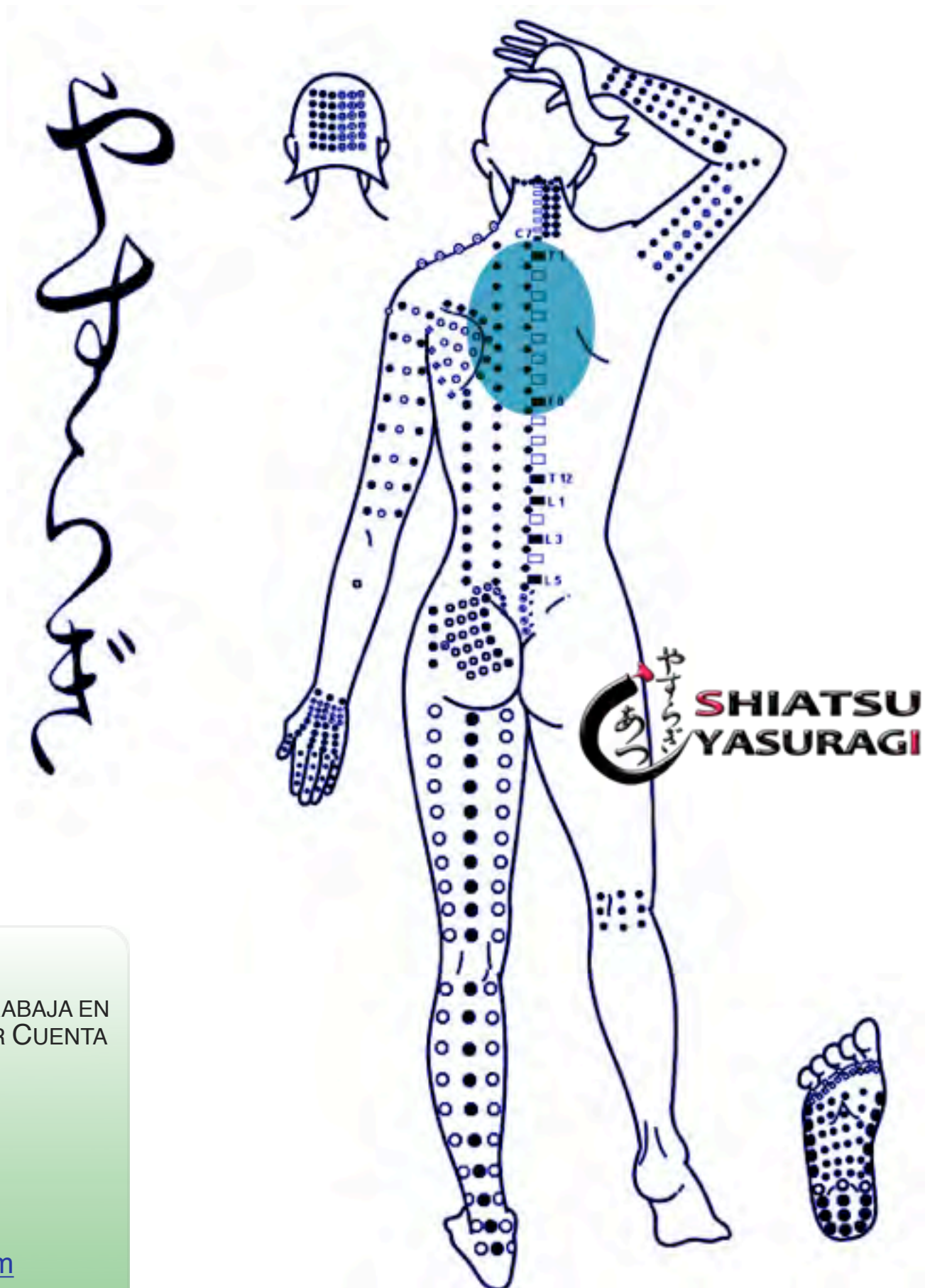


El trabajo sobre estas tres líneas es muy importante dentro del tratamiento de shiatsu. Ya en los textos japoneses se especifica que la aplicación de shiatsu en la región interescapular ayuda a mejorar la circulación sanguínea, y la circulación linfática, fortalece el aparato respiratorio, equilibra el sistema nervioso autónomo, ayuda a aliviar dolores de cuello, hombros, brazos, manos, dedos y también de la zona lumbar. Los especialistas de shiatsu siempre trabajan esta zona para ayudar en la recuperación de trastornos circulatorios en general, hipertensión arterial, miembros fríos, ansiedad, insomnio, tortícolis, tendinitis en los miembros superiores y un largo etcétera.

La aplicación de shiatsu en esta región reduce de forma considerable la tensión de la zona, porque presiona, de forma directa (músculos superficiales) o indirecta (músculos profundos), sobre los músculos trapecio, elevador de la escápula, romboides mayor y menor, serrato posterosuperior, dorsal largo, esplenio, erector de la columna.

La presión en la **Primera Línea Interescapular** ayuda a fortalecer el aparato respiratorio, mejorar el sistema circulatorio y equilibrar el sistema nervioso autónomo. El trabajo sobre la **Segunda Línea Interescapular** reduce la tensión de los músculos trapecio, elevador de la escápula, romboides mayor y menor, así ayuda a relajar a musculatura de cuello y brazos. La aplicación de shiatsu en la **Tercera Línea Interescapular** favorece el equilibrio emocional porque, según la Medicina Tradicional China, esta relacionada con la línea emocional del meridiano de la vejiga,

MAPA DE PUNTOS DE SHIATSU BÁSICO  
REGIONES POSTERIORES  
SECUENCIA SHIATSU YASURAGI  
REGIÓN INTERESCAPULAR  
SOMBREADA EN AZUL



## CURSO DE SHIATSU

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



[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

91 570 58 50

## OBESIDAD UN MAL DE NUESTRO TIEMPO

Últimas investigaciones muestran que un 30% de la población sufre sobrepeso.

Un estudio publicado en la revista The Lancet Oncology, afirma que cerca de medio millón de nuevos casos de cáncer que se producen cada año, se pueden atribuir al alto índice de masa corporal.

El estudio descubre que la proporción de cánceres relacionados con la obesidad es mucho mayor en las mujeres que en los hombres, con una proporción del 5,3 y 1,9%, respectivamente.

Es obvio que no todas las personas que tengan sobrepeso u obesidad van a padecer cáncer, pero la reducción de este trastorno nos evitará sufrir diversas enfermedades secundarias al mismo.

Para la Medicina Tradicional China, las alteraciones en el metabolismo producidas por disfunciones del aparato digestivo pueden producir obesidad y sobrepeso. También los trastornos emocionales pueden favorecer la obesidad y el sobrepeso.

Existen algunos pasos que nos ayudan a controlar nuestro peso y que podemos poner en práctica de forma sencilla. Por supuesto, si el caso es grave, se debe consultar a un especialista y ponerse en sus manos. El sobrepeso no es cosa de broma.

**Cambia tus hábitos alimentarios.** Lo más recomendable es que acudas a un especialista para que lo hagas de forma eficaz y saludable, te ayudará.

**Establece una meta realista.** No puedes aspirar a perder 4 kilos por semana. Los especialistas recomiendan perder entre un 5 y un 10% de tu peso corporal, es decir, poco a poco. Está demostrado que las personas que intentan perder peso rápidamente, lo recuperan enseguida. La inmensa mayoría de quienes siguen dietas milagro se cansan y al cabo de los 6 meses las han abandonado, así que el sobrepeso vuelve.

**Reduce y elimina la tensión y el estrés.** Muchos de los atracones se producen por ansiedad y se come hasta acabar con todo lo que tenemos a la vista. Realiza actividades relajantes, recibe shiatsu una vez a la semana.

**No comas viendo la televisión.** Ver la tele mientras se come obliga a no prestar atención a lo que estamos haciendo, se come más deprisa, sin masticar lo suficiente y la información de saciedad tarda más en llegar al cerebro.

**Come 5 veces al día.** Así evitas largos periodos sin comer que activan el metabolismo para almacenar grasa. Sobre todo procura no cenar mucho ni muy tarde.

**Descansa bien.** Una investigación de la Washington University revela que quienes duermen 8-9 horas diarias son más delgados y tienen menos riesgo de aumentar de peso.

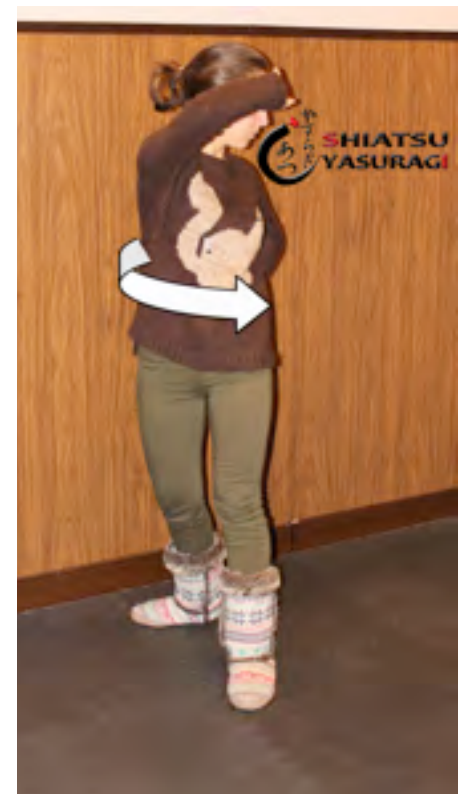
**Realiza una actividad física diaria.** Caminar a diario durante media hora ayuda mucho a perder peso, si puedes hazlo por la mañana y por la tarde y el resultado será espectacular.

**No tengas prisa.** Si consigues perder 200 gramos por semana en un año habrás adelgazado más de 10 kilos.

Por último te recomendamos un ejercicio de Chikung para realizarlo por la mañana y por la tarde.

Dicen los expertos chinos que si practicas a diario este ejercicio se restablecerá el equilibrio de los órganos de tu cuerpo, recuperarán su adecuada funcionalidad ayudándote a perder peso.

Coloca el dorso de una mano sobre tu frente y el dorso de la otra en a espalda, sobre el riñón, adelanta el pie de ese mismo lado y después realiza una torsión de tronco (rotación). Después cambia manos y piernas y realiza el ejercicio hacia el otro lado. El ejercicio se tiene que realizar 3 veces a cada lado, de forma alterna, lentamente y expirando el aire al hacer el giro y tomando aire al volver a la posición de partida.



# SHIATSU MAGAZINE

## ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

### MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 17 y 18 de ENERO, 16 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE FACIAL JAPONÉS contacta con

91 570 58 50

[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

### CURSO DE MASAJE HINDÚ EN LA CABEZA

MADRID 1 de MARZO

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

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

91 570 58 50

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 14 Y 15 de MARZO, 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](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### CURSO DE SHIATSU Y SOTAI

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



[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

91 570 58 50

### !!!!ATENCIÓN NUEVO CURSO !!!!!

### PLAZAS MUY LIMITADAS

### PARES BIOMAGNÉTICOS, MAGNETISMO BIPOLAR

MADRID 2 fines de Semana 7 Y 8 de FEBRERO + 7 Y 8 de MARZO, 24 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender PARES BIOMAGNÉTICOS contacta con

91 570 58 50

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### CURSO DE SHIATSU NIVEL I

### MATRÍCULA ABIERTA

MADRID CURSO DE SHIATSU, en [Shiatsu Yasuragi](http://ShiatsuYasuragi.com). Matrícula abierta. Si tienes interés contacta con

91 570 58 50

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.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](http://www.shiatsuyasuragi.com)

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



## Regala Salud, Regala Shiatsu - Regala Kobido

### ¿Existe un mejor regalo que el bienestar?

Regala algo diferente y personal, elige el Cheque Regalo que más te guste y el día que prefieres.

Para quienes son especiales para ti un regalo singular:

Una sesión de Shiatsu -El Masaje del Bienestar-

Una sesión de Kobido, -El Masaje de las Emperatrices-.

Shiatsu Yasuragi es un centro donde la personas que tu quieras podrá relajarse, descansar, olvidarse de los problemas diarios, recuperar el equilibrio entre cuerpo y mente e incluso mejorar su postura.

Sin tener que hacer nada, sólo acomodarse en una de nuestras camillas e iniciar un viaje hacia un mundo de relajantes sensaciones.

¿En qué consiste la sesión de shiatsu?

En un tratamiento de shiatsu de una hora en todo el cuerpo con el que podrás relajarte, descansar, olvidarte de los problemas diarios, recuperar el equilibrio entre cuerpo y mente, a la vez que mejoras la postura.

¿En qué consiste la sesión de kobido?

Es un tratamiento de kobido de una hora en cara y cuello, podrás comprobar como embelleces, se ilumina tu cara y rejuveneces, te sentirás como una emperatriz y podrás relajarte, descansar, olvidarte de los problemas diarios, recuperar el equilibrio entre cuerpo y mente.

Contacta con nosotros y elige tu centro en Madrid

91 570 58 50

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)

