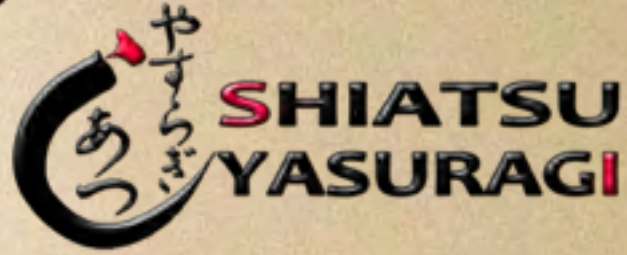


# Shiatsu Magazine

Shiatsu



Revista de Salud  
Natural y Bienestar



Enero  
2015



# SHIATSU MAGAZINE

## Revista de Salud Natural y Bienestar

### CONTENIDO

PAG 3. ¿POR QUÉ CUANTO MÁS TE RASCAS, MÁS TE PICA?

PAG 4 Y 5. TRIPLE CALENTADOR ¿QUÉ ES?

PAG 6 Y 7 SHIATSU, PUNTO DE NAMIKOSHI, 浪越 ポイント。

PAG 8. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 9. 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://Shiatsu Yasuragi) 91 570 58 50 [www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es) [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com) <sup>2</sup>

## ¿POR QUÉ CUANTO MÁS TE RASCAS, MÁS TE PICA?



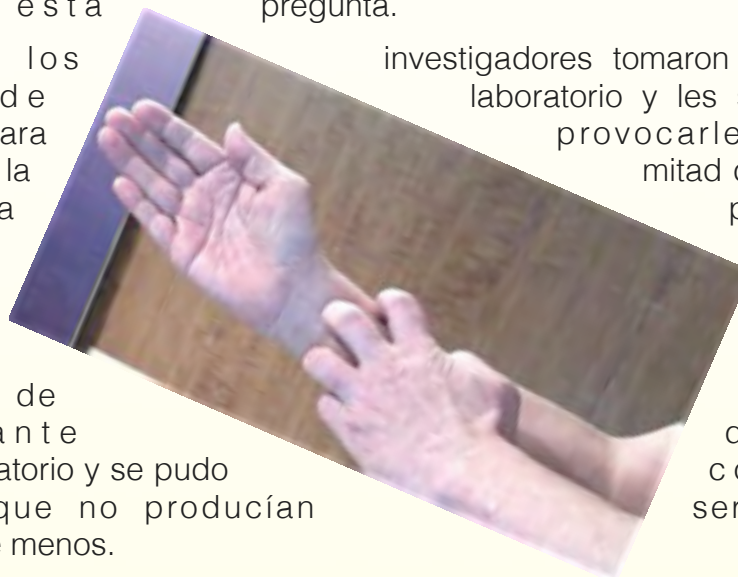
¿Pensabas que era algo que sólo te ocurría a ti?

¿No te has preguntado nunca, cuál es la razón para que cuando nos pica algo, al rascarnos aumenta la sensación de picor y más ganas tenemos de rascarnos de nuevo?

Este círculo vicioso tiene su explicación, como casi todas las cosas.

Un equipo de investigadores de la **Escuela Universitaria de Medicina de San Luis**, en Washinton DC, Estados Unidos, un grupo de investigadores ha llegado a la conclusión de que la serotonina segregada al rascarnos la piel, es la respuesta a esta pregunta.

En el estudio los investigadores tomaron a un grupo de ratones de laboratorio y les suministraron una sustancia para provocarles picores, posteriormente, a la mitad de ese grupo se le bloqueó la producción de serotonina y la otra mitad del grupo no, a fin de contar con un grupo de control. Se observaron las reacciones de ambos grupos durante un determinado tiempo en el laboratorio y se pudo comprobar que aquéllos que no producían serotonina se rascaban bastante menos.



El investigador senior Zhou-Feng Chen, PhD, director del Centro Universitario para el Estudio del Picor de Washington afirma que: "Rascarse puede aliviar el picor al crear un pequeño dolor en la piel. El cuerpo responde al dolor liberando serotonina, que aumenta la sensación de picazón".

Aunque impedir al ratón segregar serotonina le hace menos sensible al picor, el investigador no considera que el bloqueo de esta sustancia sea la clave para aliviar la picazón en humanos. porque "La serotonina está implicada en el crecimiento, el metabolismo óseo y en la regulación del humor, y su bloqueo eliminaría la forma natural de controlar el dolor".

Sin embargo, este trabajo sí proporciona algunas claves para romper el 'círculo vicioso' de picar y rascarse, sobre todo en personas que experimentan picor crónico. Pero, hasta que la investigación avance, Chen aconseja "prestar atención a los consejos de las madres" que nos dicen cuanto más te rasques más te picará.



### 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)

**Solaria**  
la camilla

91 311 58 58  
[www.solaria.es](http://www.solaria.es)

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

### 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)



## TRIPLE CALENTADOR ¿QUÉ ES?

Para la Medicina Tradicional China el cuerpo humano cuenta con 6 órganos: Hígado, Corazón, Pericardio, Bazo, Pulmón y Riñón, con 6 entrañas asociadas a los órganos y son: Vesícula Biliar, Intestino Delgado, Triple Calentador, Estómago, Intestino Grueso y Vejiga.

Tanto los órganos, como las entrañas son coincidentes en nombre con los que conocemos en occidente con la única excepción del Triple Calentador.

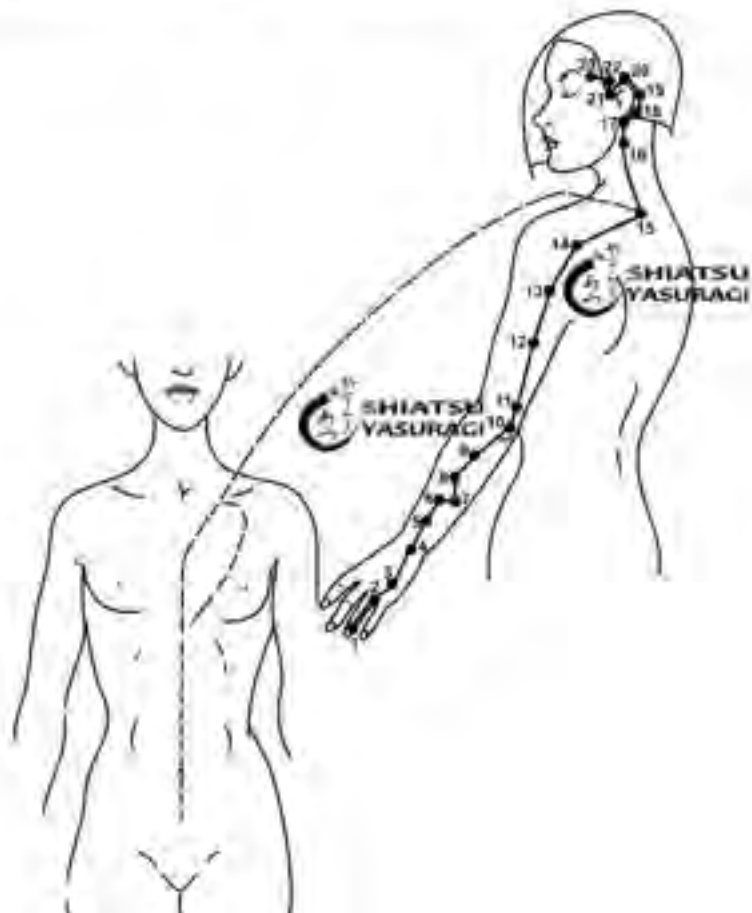
El Triple Calentador es uno de los conceptos más difíciles de explicar de la Medicina Tradicional China, ha estado sometido a controversia durante siglos. En la actualidad siguen las discusiones sobre su naturaleza, ¿es un órgano o una función?. Nosotros vamos a estudiarlo desde tres diferentes perspectivas: Camino del Qi Original, Entraña (órgano yang), Tres Divisiones (del cuerpo).

### Camino del Qi Original.

Según esta teoría, el Triple Calentador sería más una función que un órgano. tiene nombre pero no tiene forma, es el encargado de extender el Qi Original en los órganos yin y yang y posteriormente lo introduce en los meridianos, para que al final emerja a través de los Puntos Fuente. El Triple Calentador permite al Qi Original manifestarse y poder cumplir con su función de impulsar los procesos fisiológicos del organismo y producir el calor para la digestión y transformación del alimento.

El Triple Calentador es la vía de los alimentos y bebidas, se encarga de su recepción, maduración, transformación, descomposición y excreción.

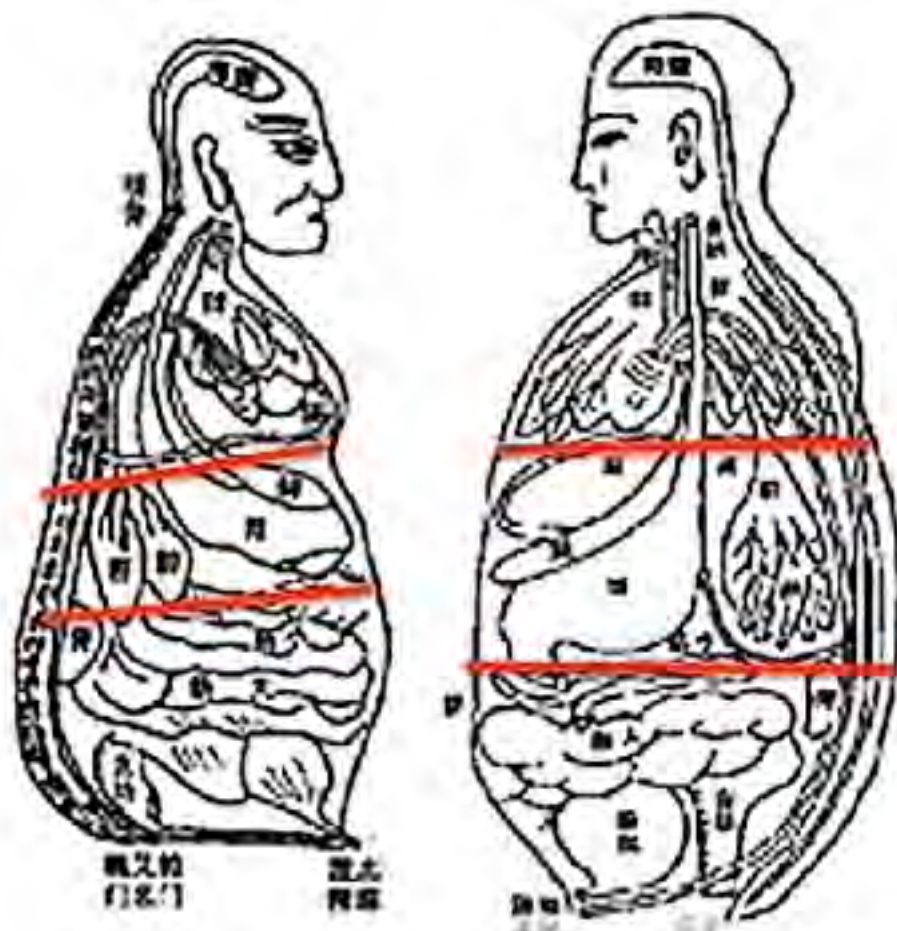
## Meridiano del Triple Calentador



Es decir, el proceso digestivo se vería como una transformación del Qi, iniciado por el Qi Original y guiado en su camino por el Triple Calentador.

### Entraña

El Triple Calentador, se considera uno de los 6 órganos yang encargado de la irrigación y control de las vías de agua según los clásicos. Es una zona de paso que ayuda a la elaboración del Qi Defensivo y Qi Nutritivo, tras la separación de los alimentos en parte pura, que se emplea en la actividad funcional del organismo e impura que se elimina mediante los procesos excretores.



### Tres Divisiones

El Triple Calentador no tiene una localización precisa, digamos que se encuentra entre la cabeza y el perineo. Se divide en tres partes Calentador Superior, Calentador Medio y Calentador Inferior y ocupa tres zonas:

**Calentador Superior.** Se localiza en la cavidad torácica, del diafragma hasta la cabeza y contiene la cabeza, la garganta, el corazón, el pericardio y los pulmones. En esta zona se encarga de distribuir los líquidos en todo el cuerpo a través del Pulmón, propagar los 5 sabores de las esencias del alimento y humedecer la piel.

Su disfunción generaría obstrucción de los poros, tos, mucosidad nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza occipital y temporal, estornudos, fiebre, dolor en todo el cuerpo (agujetas), sordera, dolor de oídos, dolor tras las orejas y dolor de brazo.

**Calentador Medio.** En la cavidad abdominal superior, del diafragma al ombligo. Abarca el bazo, el hígado (en algunos textos el hígado se considera parte del Calentador Inferior), páncreas, estómago y la vesícula biliar. Su función en esta zona es la digestión y transporte de alimentos y bebidas; transformación en nutrientes y su transporte a todo

el cuerpo y por último descomposición y transporte de lo innecesario al Calentador Inferior.

En caso de mal funcionamiento de esta división se producirían trastornos digestivos en general, retención del alimento, náuseas, vómitos, mal aliento, reflujo, etc.

**Calentador Inferior.** En la cavidad abdominal inferior, del ombligo al perineo, encierra los riñones, la vejiga, los órganos reproductores y los intestinos. En esta zona el proceso fisiológico es la separación de lo puro e impuro de los alimentos devolución al organismo de lo puro y drenaje y expulsión de lo impuro.

El bloqueo de esta zona provocaría, colitis, estreñimiento, trastornos en intestinos delgado y grueso, problemas en la micción, disfunciones de riñones y vejiga.

El **Triple Calentador**, pertenece al Fuego Secundario o Ministerial, vive su período pico de energía de 21 a 23 horas. Su ideograma son tres fuegos y representa calentar, quemar y transformar. Con él se puede diagnosticar un desequilibrio sistémico del organismo y se pueden tomar medidas para acelerar el proceso de armonización.

Cada Calentador irradia a los demás y se encargan de la homeostasis del organismo, la regulación de la temperatura corporal y la armonía emocional. Para mantener el equilibrio; el **Superior**, sobre todo el Corazón, debe mantenerse alejado del calor, el **Inferior** ha de mantenerse caliente y el **Medio** en temperatura intermedia.

La Armonía en los 3 Calentadores hace aparecer la fuerza original del ser humano, consigue una correcta extracción de los nutrientes de los alimentos y del aire y un estado emocional equilibrado y sereno.

El **Triple Calentador** está relacionado con el pericardio. Ambos son meridianos del brazo y son responsables de la actitud y del funcionamiento equilibrado en nuestras relaciones con otras personas.

Según los antiguos, es de vital importancia su tratamiento en trastornos relacionados con los líquidos, (edema, incontinencia, enuresis, diarrea y obesidad).

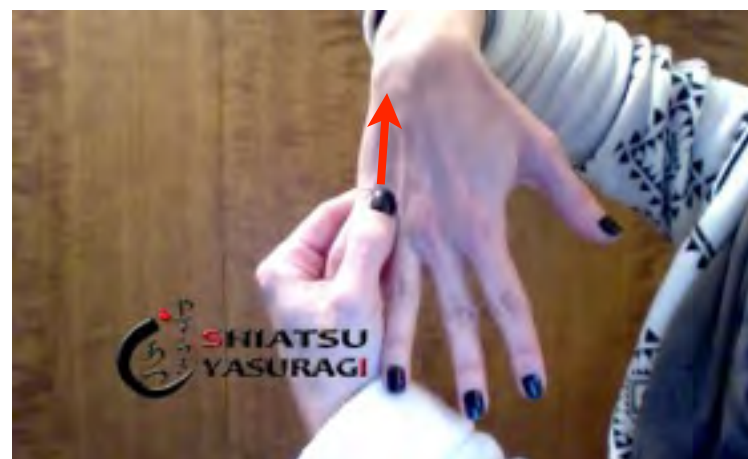
Existe una fórmula sencilla para armonizar el **Triple Calentador**. Puedes aplicar presión, con la yema del dedo pulgar de la mano contraria, el canal metacarpiano situado entre el cuarto y quinto metacarpo.



La presión se debe aplicar en dirección a la muñeca.



Esta operación ayuda al abdomen a relajarse y consigue ganar el espacio necesario para que los tres calentadores puedan armonizarse.



Según los expertos en Medicina Tradicional China, esta sencilla práctica, que te puede llevar 7 u 8 minutos (3-4, por cada mano), relaja el abdomen, pecho y espalda y favorece la respiración profunda.

## 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

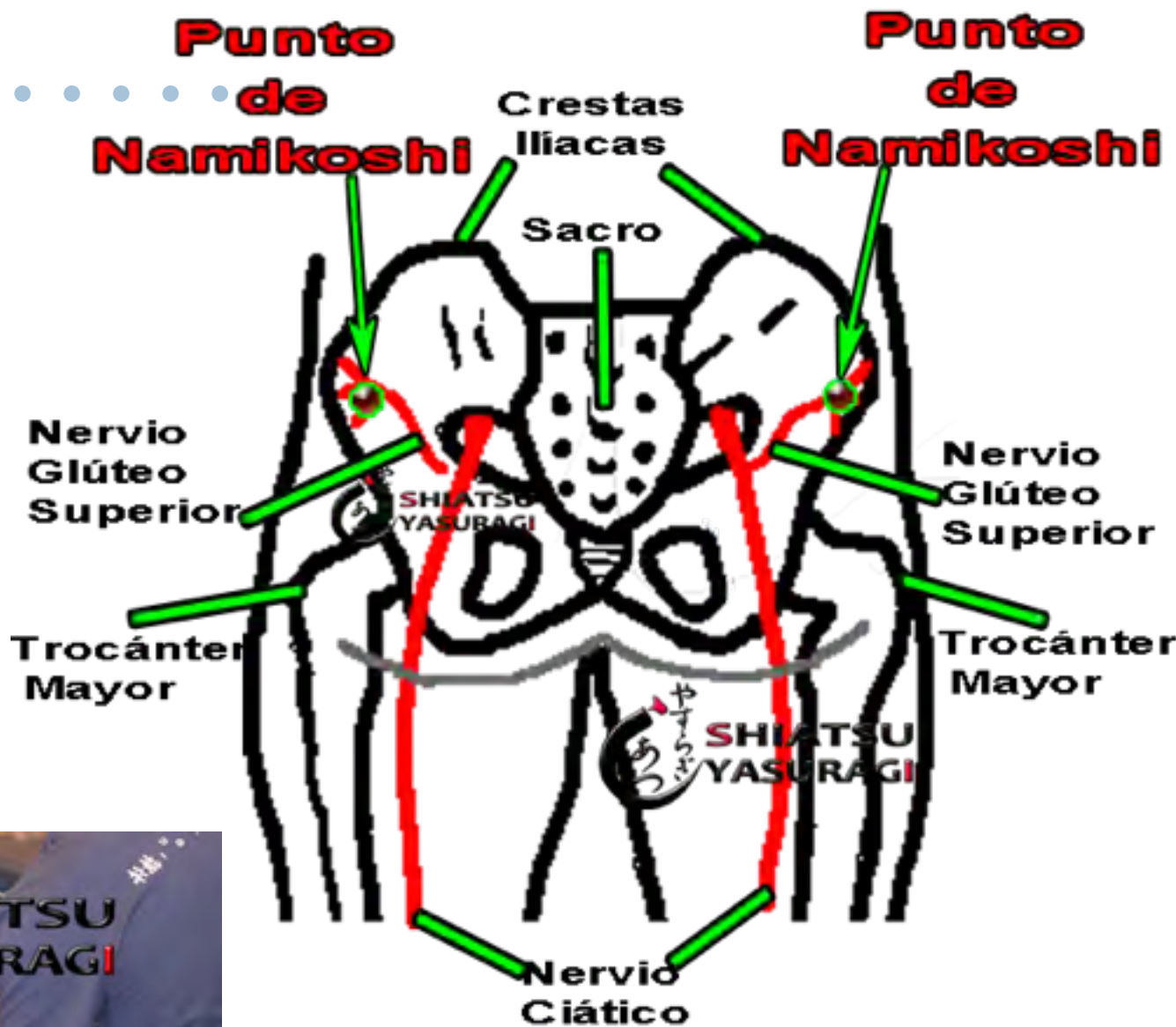
## SHIATSU, PUNTO DE NAMIKOSHI, 浪

### 越 ポイント。

En la región del glúteo encontramos el Punto de Namikoshi, situado en el agujero ciático mayor, entre la cresta ilíaca y la cabeza del fémur.

Al presionarlo se incide sobre el nervio del glúteo superior que conecta con el nervio ciático, al que le transmite el estímulo. Por eso, cuando se presiona se produce una sensación similar a una ligera descarga eléctrica, que en algunos casos puede recorrer parte o todo el trayecto del nervio ciático.

El Punto de Namikoshi fue descubierto por Tokujiro Namikoshi. De acuerdo con los textos de las escuelas de shiatsu en Japón, la presión en el Punto de Namikoshi mejora la circulación de la zona, favorece la regulación intestinal y promueve el buen funcionamiento de los aparatos reproductor y urinario.



Este punto es empleado por los especialistas para el alivio de dolores lumbares, dolor de cadera, dolores y molestias de los miembros inferiores y ciática. También su uso está muy extendido en el alivio y/o mejora de trastornos menstruales,



esterilidad, enuresis, hemorroides, miembros fríos (inferiores) e insomnio.

Para conseguir una alta efectividad, la aplicación de presión sobre el Punto de Namikoshi, ha de estar enmarcada dentro de una aplicación completa de shiatsu.

Para trabajar en el Punto de Namikoshi, se aplica presión con los dedos pulgares, dedo sobre dedo, en dirección perpendicular primero y después en dirección posterior.



La presión es gradual de menos a más y se reduce de nuevo gradualmente de más a menos. La duración de la presión es de unos 5 segundos y se realiza 3 veces.



# SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

**!!!!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.

91 570 58 50

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

Si tienes interés en aprender PARES  
BIOMAGNÉTICOS contacta con

**MASAJE FACIAL JAPONÉS**

MADRID 14 y 15 de FEBRERO, 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



**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)

