



Febrero
2015

SHIATSU
YASURAGI



Revista de Salud
Natural y Bienestar

REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

SOTAI

EN AMÉRICA DEL SUR
DE MANO DE



**SHIATSU
YASURAGI**

Magazine

SHIATSU MAGAZINE

Revista de Salud Natural y Bienestar

C O N T E N I D O

PAG 3. ¿CUANTO DEBE DURAR UNA SIESTA?

PAG 3. ¿DÓNDE ESTÁ LA FELICIDAD? UBUNTU, ÉTICA AFRICANA

PAG 4 Y 5. SHIATSU PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

PAG 6. MERIDIANOS Y SUS TRASTORNOS ASOCIADOS

PAG 7. BRASIL SE UNE AL REGISTRO INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS DE SOTAI -REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL-

PAG 8. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

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



XVI 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

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

¿CUANTO DEBE DURAR UNA SIESTA?

La siesta es considerada una
Ahora, muchos otros
importancia



de las costumbres españolas más valoradas.
países desarrollados comienzan a valorar su
debido a varios estudios que avalan los muchos
beneficios de la costumbre española.

En un estudio realizado por investigadores
británicos se ha llegado a la conclusión de
que dormir mejora el estado de alerta,
ayuda a la consolidación de la memoria y
mejora la habilidades motoras. Otros
estudios realizados en atletas chinos han
demostrado que tras el entrenamiento,
echar la siesta podría mejorar la función
cerebral y visual de los atletas y
potenciar su recuperación física y
mental.

El mejor momento para echar la siesta está entre las
14 y las 16 horas, según varios expertos que basan su
afirmación en nuestros ritmos de sueño.

La agencia espacial norteamericana (NASA) afirma que una siesta para que sea
beneficiosa debe durar unos 26 minutos.

Otros opinan que una siesta de 10 a 20 minutos es ideal para recuperar la energía y
mantenerte alerta. Si dura 30 minutos, puede producir algo de cansancio nada más
levantarnos, aunque luego se recupera la vitalidad. La siesta de 60 minutos, dicen que es la
mejor para aumentar nuestra memoria, pero puede aturdir un poco. Para los campeones de
la siesta está la de 90 minutos, un ciclo de sueño completo, nos permitiría mejorar
nuestra memoria emocional y la creatividad.

De cualquier modo, la siesta es una buena practica que facilita la relajación del organismo
y se ha demostrado beneficiosa para reducir el estrés, los riesgos cardiovasculares y
aumentar la capacidad de concentración de las personas. Así que si tienes la oportunidad,
aprovéchala y échate la siesta.

¿DÓNDE ESTÁ LA FELICIDAD? UBUNTU, ÉTICA AFRICANA

Un antropólogo, con ideas preconcebidas sobre el sentido de la vida, al visitar una aldea,
en uno de sus viajes a Africa, quiso proponer un juego a los niños de la tribu. Preparó una
canasta llena de frutas al lado de un árbol y les dijo a los niños que echaran una carrera
hacia el árbol y que aquél que llegara primero podría comerse todas las frutas.

Cuando dio la señal de salida, todos los niños se cogieron de las manos y corrieron juntos,
llegaron al árbol y luego se sentaron juntos alrededor de la canasta a disfrutar de las
frutas.

Asombrado el antropólogo, les preguntó por qué habían corrido juntos, si uno solo podía
ganar todas las frutas, le respondieron: ¡UNBUTU! y le preguntaron ¿cómo uno de nosotros
podría estar feliz si todos los demás están tristes?.

Ubuntu es una regla ética sudafricana enfocada en la lealtad de las personas y las
relaciones entre éstas.

Existen varios conceptos posibles en español que darían una idea de lo que este término
filosófico significa:

Humildad, Empatía, Lealtad

"Una persona se hace humana a través de las otras personas"

"Humanidad hacia los demás"

"Todo lo mío, es para todos"

"Soy porque nosotros somos"

"Mi felicidad es posible, porque los demás también son felices"

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

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

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



SHIATSU PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

La mala circulación, los problemas de retorno circulatorio, la retención de líquidos etc., son algo habitual en una parte importante de la población femenina.

Una mala eliminación de líquidos en nuestro organismo puede provocar una sensación de hinchazón en el cuerpo, que parezca que tenemos un mayor volumen corporal y que acumulemos toxinas nocivas para nuestra salud.

Muchas mujeres antes, durante la menstruación o en otros momentos de su vida observan como sus miembros inferiores y superiores, su cara y otras partes de su cuerpo comienzan a hincharse, a la vez que sus miembros inferiores se cansan con relativa facilidad debido a problemas de circulación y/o eliminación de los líquidos. En la mayoría de los casos, no es nada grave, aunque sí muy molesto. De cualquier modo, siempre es conveniente acudir a un médico para que nos indique que debemos hacer, pues podría tratarse de un edema o algo más complicado

Hacer ejercicio, tomar líquido, comer alimentos que contribuyan a eliminar el exceso de líquido, reducir la sal y los alimentos que contienen almidón ayudarán a solventar el trastorno. Además, se puede tomar diente de león y cola de caballo en infusión, que ayudan de forma eficaz a reducir el problema.

La aplicación periódica de shiatsu es muy conveniente para quienes sufren retención de líquidos.

Podemos observar dos tipos: el de tipo yin, que se manifiesta por lo general en la parte inferior del cuerpo, con dolor lumbar, frío en los miembros, heces líquidas y orina escasa y el de tipo yang, que se manifiesta por todo el cuerpo y especialmente en la cara, párpados, región infraorbital (bolsas en los ojos), pesadez corporal, fatiga, dolor de cabeza y articulaciones.

Para poder ayudar a resolver ambos tipos y como hacemos en todos los casos, en Shiatsu Yasuragi consideramos que el trabajo adecuado con shiatsu se produce cuando se aplica shiatsu en todo el cuerpo con nuestra secuencia básica.

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.

Está formada por 79 regiones anatómicas, 477 líneas y 2.316 puntos de presión. Es la más completa que existe en el mundo. La presión aplicada, es una "presión dulce" que no provoca dolor, ni molestias a quien la recibe, no obstante, la intensidad de la presión se mueve en una horquilla de 0,3 a 65 kilogramos de presión por punto, por lo que es aplicable a cualquier edad y condición física.

Los buenos especialistas de shiatsu se distinguen por saber modular la intensidad, velocidad y frecuencia de la presión en unas regiones u otras dependiendo de cada caso y el éxito depende de la calidad de su presión.

En ambos tipos de retención de líquidos, yin y yang, es importante mejorar la circulación en general, por lo que la aplicación de shiatsu en el abdomen, brazos y piernas, es esencial. Figura 1.

Shiatsu Básico Mapa de Puntos y Líneas



También en ambos casos el trabajo en la región medial de las piernas, tanto femoral como sural, es muy beneficioso, serán zonas en las que incidiremos más, pero con una presión más suave, más veces por línea. Figura 2.

Shiatsu Básico Mapa de Puntos y Líneas



En el tipo yin, las regiones del glúteo, femoral y sural posteriores son muy importantes para equilibrar la musculatura de la espalda y ayudar a aliviar el dolor lumbar. Figura 3.

Shiatsu Básico Mapa de Puntos y Líneas



También se puede practicar autoshiatsu en casa en abdomen, brazos y piernas.

Abdomen, utilizamos la yema de los dedos índice, medio y anular para presionar (suave), presionamos con la espiración y con la inspiración dejamos de presionar, un círculo pequeño de 8 puntos y después uno mayor de 12 puntos. Cada presión ha de durar 3 segundos y se realizan 3 pases por círculo.



Brazos, con la palma de la mano presionamos 4 puntos en el brazo (braquial) en medial y anterior y 4 en el antebrazo (antebraquial) en anterior. Presiones de 3 segundos, 3 pases por zona.

En el tipo yang, se debe aplicar una presión media (ni fuerte ni floja) en las regiones braquiales y antebrachiales y en la zona cervical para ayudar a regular la circulación de la zona superior y cabeza. Figura 4.

Shiatsu Básico Mapa de Puntos y Líneas



Piernas, con la palma de la mano presionamos 5 puntos en el muslo (femoral) medial y 5 en la pierna (sural) medial. Presiones de 3 segundos, 3 pases por zona.



De acuerdo con la medicina tradicional china los siguientes puntos están indicados en cada caso:

Edema tipo yin : 9VC; 6B; 7R; 20 y 23V; 36E.

Edema tipo yang : 9B; 13 y 22V; 7P; 4IG.

MERIDIANOS TRASTORNOS ASOCIADOS

En acupuntura se tienen en cuenta 12 canales o meridianos en el cuerpo humano, denominados regulares u ordinarios. Existen otros, pero hoy no hablaremos de ellos.

Los meridianos regulares son 12 y bilaterales, es decir, se encuentran a ambos lados del cuerpo.

Los meridianos se pueden clasificar por su polaridad: **yin** o **yang**, 6 yin y 6 yang y también por el lugar del cuerpo en el que se inician o terminan: **mano** o **pie**, 6 en la mano y 6 en el pie.

Cada meridiano tiene sus correspondencias físicas y trastornos asociados, cuando pierden su equilibrio. Los acupuntores y especialistas en Medicina Tradicional China emplean diferentes estímulos sobre los meridianos (acupuntura, masaje, moxibustión, vacumterapia, etc) para restablecer el equilibrio y ayudar a la recuperación de la salud.

MERIDIANOS YIN CORRESPONDENCIAS:

Corazón, mano, 9 puntos. Trastornos circulatorios, Hipertensión, insomnio, dolores del brazo, exceso de sudoración, palpitaciones, trastornos en el habla.

Pericardio, mano, 9 puntos. Trastornos circulatorios, varices, falta de actividad sexual, algunos tipos de tos, mareos, dolores de pecho, cansancio.

Pulmón, mano, 11 puntos. Trastornos respiratorios, tos crónica, pesadez torácica, catarros y rigidez en el cuello, problemas cutáneos; eczemas, manchas, psoriasis, sequedad en la piel.

Bazo, pie, 21 puntos. Trastornos digestivos en general, indigestiones, gastritis, gases, reflujo, vómitos, exceso o falta de apetito, problemas de peso, retención de líquidos, trastornos menstruales, prolapsos, dolores en los miembros inferiores, anemia, quistes, impotencia.

Hígado, pie, 14 puntos. Trastornos menstruales, problemas en la coagulación de la sangre, rigidez

de cuello, espalda etc., calambres en los músculos, dolor y rigidez en músculos y tendones, problemas oculares, problemas articulares.



Riñón, pie, 27 puntos. Dolores lumbares, hipertensión, trastornos renales, problemas de menstruación, esterilidad, impotencia, problemas en el desarrollo y crecimiento, calvicie y envejecimiento prematuros, perturbaciones hormonales, dolor de huesos y dientes, metabolismo del agua, cansancio crónico, agotamiento.

MERIDIANOS YANG CORRESPONDENCIAS:

Intestino Delgado, mano, 19 puntos. Trastornos intestinales, dolor de oídos, abdomen, hombros, brazos y cuello, falta de flexibilidad en cuello y cintura, anemia.

Triple Calentador, mano, 23 puntos. Influye en la circulación y la termoregulación, retención de líquidos y toxinas, trastornos relacionados con los oídos, trastornos del sistema inmunológico, dolor de cabeza y brazos, mente confusa,

Intestino Grueso, mano, 20 puntos. trastornos de colon, diarrea, estreñimiento, colon irritable, dolores de muelas, cuello y hombros, problemas cutáneos; secreción excesiva de mucosidad y catarros.

Estomago, pie, 45 puntos. Trastornos de la boca vías digestivas superiores y estómago, problemas digestivos, reflujo, trastornos del apetito, problemas de peso, trastornos menstruales, problemas de lactancia, prolapsos.

Vesícula Biliar, pie, 44 puntos. Rigidez causada por los tendones, insomnio migrañas, dolores de cabeza, trastornos locomotores, algunas formas de artritis, problemas oculares.

Vejiga, pie, 67 puntos. Dolores de cuello y espalda, dolores de cabeza, resfriados, trastornos urinarios, prostatitis, ciática, hemorroides, artritis, osteoporosis, calvicie y envejecimiento prematuros, hiperactividad de la división parasimpática y simpática del sistema nervioso autónomo que resulte en reacciones inadecuadas al estrés, incapacidad de relajación.

SHIATSU MAGAZINE

SOTAI EN AMÉRICA DEL SUR.



BRASIL SE UNE AL REGISTRO INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS DE SOTAI -REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL-

En línea con su labor de divulgación de la técnica de Sotai en el mundo, Shiatsu Yasuragi en representación del Japan Sotai Institute y la International Sotai Association viaja a Brasil, para continuar con la difusión de la técnica de Sotai -Reeducación Postural Integral- en América del Sur.

Shiatsu Yasuragi está recibiendo también invitaciones de otros países del continente americano para realizar cursos de Sotai y ya se están llevando a cabo conversaciones con los diferentes organismos implicados, para, en un breve plazo, poder estar presentes en todos aquellos países que lo han

solicitado y sigue abierto a nuevas peticiones de otros países que lo soliciten. Nuestro próximo destino será Brasil.

Los primeros cursos en Brasil están organizados por el profesor **Walter Galvao**, quien ha apostado por la introducción de la técnica en Brasil y cuenta con la colaboración de Instituto Brasileiro de Educação e Estudos Superiores, Fatima Borges, Marcellus Salatiel y un grupo de voluntarios que ayudan a que todo funcione bien. Los próximos días 31 de enero y 1 de febrero, Arturo Valenzuela impartirá dos cursos de sotai, el primero en Rio de Janeiro, más adelante, los días 7 y 8 de febrero realizará el mismo curso en la ciudad de Sao Paulo, de ese modo, quedarán formados los primeros especialistas de Sotai en Brasil que contarán con el aval de Shiatsu Yasuragi, Japan Sotai Institute y la International Sotai Association. Todos ellos pasarán a formar parte del **Registro Internacional de Especialistas de Sotai -Reeducación Postural Integral-**.

Curso de SOTAI no BRASIL ESTÃO COM AS INSCRIÇÕES ABERTAS.

DIAS: 31/1 e 01/02 de 2015 no RIO DE JANEIRO. Tels.: (021) 987886898 964654334

DIAS: 07/02 e 08/02 de 2015 em SÃO PAULO (011) 99980 8656 ou 31010849 Contato@ibeess.com.br



SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

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

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 7 y 8 de Marzo

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE FACIAL JAPONÉS contacta con

91 570 58 50

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



SOTAI, REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

RIO DE JANEIRO, BRASIL 31 de Enero y 1 de Febrero, 12 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA y Alta en el **REGISTRO INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS DE SOTAI - REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL-**.

Si tienes interés en aprender SOTAI, REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL contacta con

Rio de Janeiro (021) 987886898 964654334

Contato@ibeas.com.br

SOTAI, REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

SAO PAULO, BRASIL 7 y 8 de Febrero, 12 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA y Alta en el **REGISTRO INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS DE SOTAI - REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL-**.

Si tienes interés en aprender SOTAI, REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL contacta con

Sao Paulo (011) 99980 8656 ou 31010849

Contato@ibeas.com.br

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



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