

Shiatsu Magazine

A b r i l
2 0 1 5

Revista de Salud
Natural y Bienestar



SHIATSU MAGAZINE



XVI ANIVERSARIO

SHIATSU YASURAGI

ESPAÑA MADRID

www.shiatsuescuela.es

ESCUELAS HERMANAS

PERTENECIENTES A LA

ALIANZA EUROPEA DE ESCUELA DE SHIATSU

www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/shiatsu_alianza_europea.html

SHIATSU YASURAGI CHILE VALDIVIA

www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias

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

AAGESSPY (SHIATSU Y SOTAI PROFESIONAL)

Revista de Salud Natural y Bienestar

C O N T E N I D O

PAG 3. REDUCE LA HIPERTENSIÓN CON ZUMO DE REMOLACHA

PAG 4 Y 5. DESCUBRE LOS SECRETOS DE LAS JAPONESAS Y DISFRUTA DE LA ETERNA JUVENTUD

PAG 6. PUNTOS DE TONIFICACIÓN Y DISPERSIÓN ACUPUNTURA

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

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 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

REDUCE LA HIPERTENSIÓN CON ZUMO DE REMOLACHA

Un vaso diario de zumo de remolacha puede bajar la presión arterial en hipertensos y reducir y evitar enfermedades cardiovasculares.



Esta afirmación está realizada por un equipo de investigadores de un estudio financiado por la Fundación Británica del Corazón y realizado en la Universidad Queen Mary de Londres (Reino Unido). Tomar el valioso zumo fue beneficioso para personas que no recibían tratamiento médico, ni tomaban medicamentos, pero también para quienes estaban bajo supervisión médica y tomaban algún fármaco para mantener su presión en niveles adecuados.

El estudio se realizó bajo la dirección del doctor Shannon Amoils y para realizarlo se eligieron a 64 personas de entre 18 y 85 años de edad que padecían hipertensión. El 50% de los pacientes elegidos tomaba medicación para tratar su hipertensión y aunque mejoraban con el tratamiento que les habían prescrito, no reducían suficientemente su presión arterial. El resto de los sujetos que participaron en el estudio ya había sido diagnosticado como hipertenso pero aún no tomaba fármacos para tratar su enfermedad.

Se formaron dos grupos y los pacientes fueron asignados de forma aleatoria a uno de ellos, sin tener en cuenta su historial médico. Se midió su presión arterial a diario durante dos semanas y se les hizo beber un vaso de 250 ml. de zumo de remolacha completo grupo (A) y al grupo (B) se le ofreció una bebida placebo, de remolacha, libre de nitratos activos. Las dos semanas siguientes se les retiró la bebida, pero se les mantuvo la medición diaria de presión arterial.

La presión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica).

Los pacientes del grupo (A) experimentaron una disminución en la presión arterial de 04/08 mmHg. La primera cifra es la reducción de la presión sistólica o alta y la segunda es la reducción en la presión diastólica o baja. A gran parte de los pacientes, esta bajada de presión les llevó a recuperar una presión normal, se les redujo la rigidez de las arterias en un 10% y obtuvieron una mejora de la capacidad de dilatación de los vasos sanguíneos en torno al 20%. Es inevitable concluir que estos cambios conllevan un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En el grupo (B) no se produjeron cambios en la presión arterial, tampoco en la rigidez de las arterias ni en la capacidad de dilatación de los vasos sanguíneos.

Los autores del estudio explican que la reducción lograda se puede equiparar a la que se consigue con una medicación eficaz y sugieren incluir esta hortaliza en la dieta para ayudar a los pacientes con hipertensión, también añadieron que la lechuga y la col presentan índices de nitratos activos que las hacen recomendables. No obstante, advierten que no se deben hervir las verduras, porque el nitrato se disuelve en el agua y se pierde. Recomiendan asarlas, cocinarlas al vapor y distinguir como método más eficaz tomarlas en zumo.



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

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



sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

DESCUBRE LOS SECRETOS DE LAS JAPONESAS Y DISFRUTA DE LA ETERNA JUVENTUD

¿Sabes cuáles son los secretos de las japonesas para conservar su eterna juventud? ¿Es posible que ellas hayan encontrado la famosa fuente que mantiene su piel joven a pesar del paso del tiempo?

La lucha contra el envejecimiento comienza desde temprana edad, sobre todo en el caso de las mujeres, que sentimos mayor inquietud por encontrar nuevas fórmulas para mantenernos guapas, jóvenes y saludables. Y todo el mundo parece estar de acuerdo en asegurar que la piel de las japonesas, se mantiene bella, tersa, luminosa y es una de las más bellas del mundo, en claro desafío al paso de los años. Veamos qué hacen para conseguirlo.

En un principio la genética es fundamental, pues poseen una dermis de mayor grosor y, al parecer, un organismo que produce mayor cantidad de colágeno y elastina. No obstante, hemos de reconocer que tienen una gran disciplina en el cuidado de su cuerpo en general y de su piel en particular. Las japonesas mantienen su piel joven gracias a un estricto cuidado de la misma con rituales de belleza, masajes orientales, cuidados rigurosos, alimentación sana y el empleo de elementos y técnicas naturales de su cultura milenaria.

El primer y más estricto cuidado es la protección solar. En Japón la piel blanca es sinónimo de belleza, sobre todo en las mujeres. Ahora es habitual el empleo de prendas de mangas largas hasta en verano, el uso de sombrillas e incluso guantes para protegerse de la radiación solar y evitar la aparición de manchas en la piel y la pérdida de elastina y colágeno. Las japonesas usan crema de protección solar durante todo el año, es una de sus cremas indispensables en su neceser de belleza.

Limpieza. Una precisa eliminación diaria del maquillaje, sobre todo antes de acostarse. Es muy habitual el empleo de aceites de argán, oliva, uva con lavanda, jojoba con rosa, además de la leche limpiadora.

Oshibori. Está muy extendido el empleo de toallas húmedas, templadas al vapor, antes de hidratar la piel para abrir los poros de la cara y con unas gotas de esencias aromáticas que penetran en lo más profundo de la piel. Se pueden usar varias esencias, son muy habituales romero y lavanda.

La hidratación se realiza con aceites y cremas de texturas suaves como el aceite de wakame (alga marina), el de camelia y el de jojoba. A la hidratación externa es muy importante añadirle hidratación interna, toman mucho líquido al día, alrededor de 3 litros repartidos en zumos, agua, cocidos y sobre todo té verde y blanco que por su alto contenido en antioxidantes ayudan a prevenir el envejecimiento de la piel.

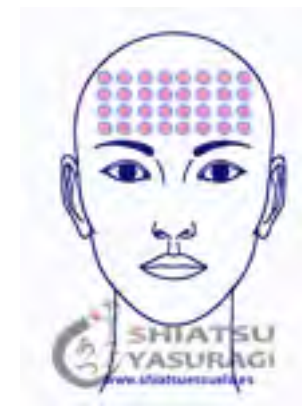
Masaje facial japonés y shiatsu, autoaplicados con mucha regularidad y con visitas periódicas al especialista, que varían entre una y cuatro veces al mes dependiendo de la persona. Con ellos buscan evitar la cirugía estética, estos masajes estimulan la circulación, limpian el sistema linfático, ejercitan los músculos de la cara, reducen las arrugas, tersan el cutis y previenen envejecimiento de la piel facial.

La dieta forma parte fundamental del cuidado de la piel de las japonesas: "eres lo que comes". En Japón se toma bastante wakame (alga marina), con un alto contenido en yodo, que

aporta magnesio, calcio, vitamina B y conserva el ácido hialurónico, necesario para mantener la elasticidad de la piel. También es muy habitual el consumo del alga nori rica en proteínas, calcio, hierro, yodo, potasio y provitamina A, que ayuda en el crecimiento sano del cabello, las uñas y favorece la eliminación de grasas y toxinas del organismo. En la dieta japonesa el pescado es protagonista, con un gran aporte de ácidos grasos Omega 3 y zinc que interviene en la síntesis del colágeno y la elastina. Las frutas y los vegetales de hojas verdes como la espinaca, el brócoli, las acelgas, las legumbres y los cereales integrales son ricos en antioxidantes y es habitual encontrarlos en la alimentación japonesa.

Por último os dejamos la secuencia de Shiatsu Yasuragi para aplicar autoshiatsu en la cara, así podéis hacerlo en casa, retrasar al máximo los signos de envejecimiento y conseguir una piel de porcelana como la de las japonesas.

Presión digital, región frontal, dedos índice, medio, anular y meñique, 4 líneas de 4 puntos, a ambos lados de la línea central de la frente. 3 segundos por punto.



Presión digital, región supraorbital, dedos índice, medio, anular y meñique, 1 línea, 4 puntos. 3 segundos por punto



Presión digital, región de la sien, dedos índice, medio, anular y meñique, 3 líneas, 4 puntos. 3 segundos por punto



SHIATSU MAGAZINE

Presión digital, región infraorbital, dedos índice, medio, anular y meñique, 1 línea, 4 puntos. 3 segundos por punto



Presión digital, anterior a la oreja, dedos pulgares, 1 línea, 4 puntos. 3 segundos por punto



Presión digital, región de la nariz, dedo medio sobre índice, desde el lagrimal a las aletas, 1 línea, 4 puntos. 3 segundos por punto



Presión digital, región maxilar superior, dedos índice, medio, anular y meñique, 1 línea, 4 puntos. 3 segundos por punto



Presión digital, región zigomática, dedos índice, medio, anular y meñique, 1 línea, 4 puntos. 3 segundos por punto



Presión digital, región maxilar inferior, pinza del dedo pulgar y los dedos índice, medio, anular y meñique, 4 puntos. 3 segundos por punto.



Presión digital, región de la ATM, dedos pulgares, 4 puntos, con los 4 dedos. 3 segundos por punto



CENTROS en MADRID

SHIATSU

**KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA**

Plaza de San Amaro, 7. Madrid. Tel. 91 570 58 50

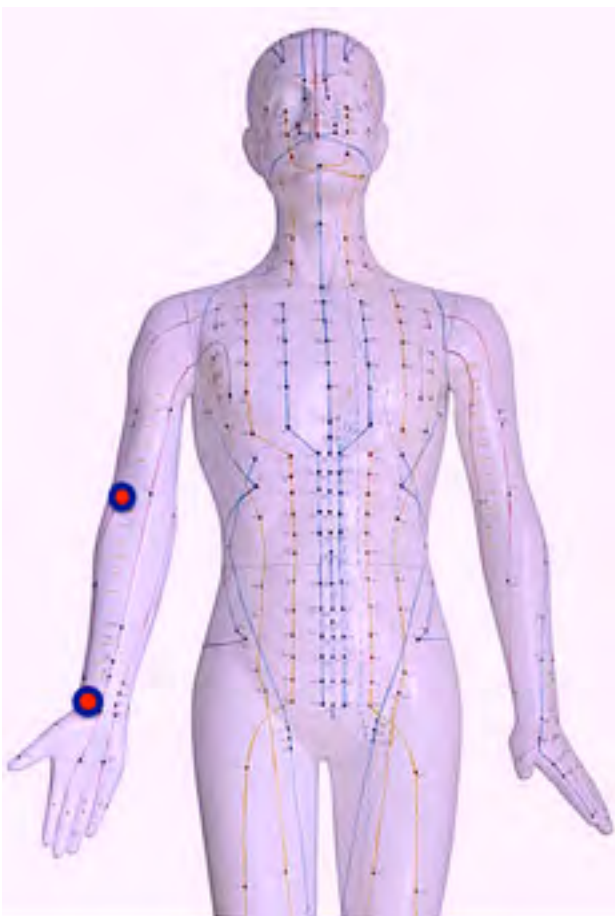
Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid. Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid. Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com

sy@shiatsuyasuragi.com

PUNTOS DE TONIFICACIÓN Y DISPERSIÓN ACUPUNTURA



5P, PUNTO DE DISPERSIÓN DE PULMÓN
9P, PUNTO DE TONIFICACIÓN DE PULMÓN

Método estudiado y puesto en marcha por dos doctores japoneses, Yoshio Nakatani y Kumio Yamashita, que abordaron la acupuntura desde un punto de vista electrofísico.

Con el tiempo pudieron comprobar y demostrar, que la inmensa mayoría de los puntos de acupuntura se correspondía con puntos, que ofrecían una menor resistencia eléctrica que el resto de la superficie del cuerpo.

Basándose en esa permeabilidad

eléctrica, elaboraron una serie de tablas para aprovechar esa conductividad del cuerpo humano y los puntos susceptibles de ser estimulados con corrientes de baja intensidad 9-12 voltios para tonificar o sedar los meridianos de acupuntura y de ese modo equilibrar el sistema nervioso autónomo.

Realizaron una serie de mediciones estimulando puntos con corrientes de baja intensidad, algunos de estos puntos se mostraron muy permeables a la corriente y provocaban un descenso o un aumento de la actividad del órgano. Por lo que acordaron que podrían tonificar o dispersar los órganos mediante la estimulación de dichos puntos. Más abajo damos la tabla de los mismos con su nomenclatura de acuerdo con los meridianos de acupuntura.

Para realizar el tratamiento basta conocer algunos síntomas generales de vacío y plenitud de cada meridiano y luego tratar el punto correspondiente.

Primero se debe conocer el estado del meridiano, Plenitud o Vacío.

Por ejemplo en la plenitud del Pulmón "P", encontramos como síntoma de plenitud: Palmas de las manos calientes. (ver tablas)

Después tratamos el punto de Dispersión "D" del Pulmón "P", en ese caso el 5P

Si el estado fuera en Vacío del Pulmón "P", los síntomas serían enuresis, micción frecuente, trastornos respiratorios. (ver tablas)

Después trataríamos el punto de Tonificación "T" del meridiano de Pulmón "P", que es el 9P.

M= Meridiano, D= Dispersión, T= Tonificación

Síntomas de Vacío y Plenitud de los Meridianos				
M	Plenitud	D	Vacío	T
P	Palmas de las manos calientes	5P	Enuresis, micción frecuente, trastornos respiratorios	9P
IG	Sordera y dolor de dientes	2IG	Sensación de frío en los dientes, opresión en el diafragma	11IG
E	Dolor de garganta, demencia, epilepsia	45E	Atrofia, flacidez de los músculos de la pierna	41E
B	Dolor en el abdomen	5B	Distensión abdominal	2B
C	Congestión diafragmática	7C	Afasia	9C
ID	Debilidad articular, rigidez en los codos	8ID	Sarna	3ID
V	Dolor de espalda y de cabeza, obstrucción nasal	65V	Epistaxis, rinores	67V

M= Meridiano, D= Dispersión, T= Tonificación

Síntomas de Vacío y Plenitud de los Meridianos				
M	Plenitud	D	Vacío	T
R	Depresión, inquietud	1R	Dolor de espalda baja	7R
PC	Dolor de pecho	7PC	Rigidez en el cuello y cabeza	9PC
TC	Problemas en el codo	10TC	Debilidad en la articulación del codo	3TC
VB	Desfallecimiento	38VB	Debilidad, atrofia, flacidez de los músculos del pie	43VB
H	Trastornos eréctiles, dolor de testículos, cólicos	2H	Picor en el pubis	8H
VC	Dolor o escozor en la piel abdominal	17VC	Picor en el abdomen	5VC
VG	Rigidez de la columna	14VG	Pesadez de cabeza	20VG

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

VENDAJE NEUROMUSCULAR

MADRID 9 de Mayo

Incluye Material, Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **VENDAJE NEUROMUSCULAR** contacta con

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 6 y 7 de Junio

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **MASAJE FACIAL JAPONÉS** contacta con

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE HINDÚ EN LA CABEZA

MADRID 31 de Mayo

Incluye Material, Libro Guía, y DIPLOMA.

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

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

MADRID 13 de Junio

Incluye Material, Libro Guía, DIPLOMA e Inscripción en el Registro Internacional de Especialistas de Sotai Profesional

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

91 570 58 50

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



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

CURSO DE SHIATSU NIVEL I

EN SEPTIEMBRE 10 % DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA

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