

Shiatsu Magazine

Shiatsu



Shiatsu
あしらい
SHIATSU
YASURAGI

Mayo
2015

DESCUBRE
LA
MINIRELAJACIÓN

Revista de Salud
Natural y Bienestar



SHIATSU MAGAZINE



Revista de Salud Natural y Bienestar



XVI ANIVERSARIO

SHIATSU YASURAGI

ESPAÑA MADRID

www.shiatsuescuela.es

ESCUELAS HERMANAS Y AMIGAS

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

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)

CONTENIDO

PAG 3. SI FUMAS PUEDES PADECER DOLOR DE ÉSPALDA CRÓNICO

PAG 3. NUEVA CAMILLA DE SHIATSU

PAG 4 Y 5. DESCUBRE LA MINIRELAJACIÓN

PAG 5. SOLUCIÓN A LOS TRASTORNOS MENSTRUALES

PAG 6. ELIMINA LAS EMOCIONES NEGATIVAS

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. CURSO DE SHIATSU

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

SI FUMAS PUEDES PADECER DOLOR DE ESPALDA CRÓNICO



El Tabaco Aumenta el Riesgo de Sufrir Dolor de Espalda Crónico

Así se afirma en Estados Unidos, según un estudio de la Universidad Northwestern en Evanston.

Tras analizar a 32 personas con dolor de espalda crónico, 160 personas que habían

sufrido dolor agudo de espalda y 35 que no presentaban dolor, llegaron a la conclusión de que aquéllos que fuman, son más propensos a desarrollar dolor de espalda crónico, porque fumar disminuye la capacidad de resistencia a esta patología.

A los participantes en el estudio se les realizaron resonancias magnéticas en 5 sesiones en total, durante un año y se les pidió que rellenaran cada vez, un cuestionario sobre sus hábitos (entre los que se incluía el consumo de tabaco) y su estado de salud.

De acuerdo con el estudio, el consumo de tabaco interfiere en el funcionamiento de determinado circuito neurofisiológico, asociado con el dolor y provocaría que los fumadores fueran proclives a padecer dolor crónico en la espalda.

El dolor crónico se desarrolla por el trabajo que realizan el núcleo accumbens en combinación con el córtex prefrontal medial del cerebro. Al parecer, el consumo de tabaco refuerza la conexión entre ambas regiones: cuanto mayor es la conexión, menos resistente es la persona al dolor crónico. Las personas que fuman, según el estudio, tienen una conexión más potente entre estas zonas y pueden llegar a desarrollar dolor de espalda crónico con mucha más facilidad que los que no lo hacen.

No obstante, en el estudio también se observó que en aquellos fumadores que motu proprio abandonaron el tabaco, aumentó considerablemente su resistencia al dolor crónico, porque se produjo una espectacular disminución de la actividad del circuito anteriormente mencionado.

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

NUEVA CAMILLA DE SHIATSU



Solaria Diseña una Nueva Camilla Especial Ideal para la Práctica de Shiatsu.

LOS ALUMNOS DE SHIATSU YASURAGI PODRÁN COMPRAR LA CAMILLA SOLARIA DE SHIATSU CON UN DESCUENTO ESPECIAL. EN LA ESCUELA OS

PROPORCIONAMOS EL CÓDIGO DE DESCUENTO.

Tras años de conversaciones entre el Gerente de Solaria, D. Antonio Barrio y el director de Shiatsu Yasuragi, Solaria, empresa dedicada a la fabricación de camillas y accesorios, ha conseguido diseñar el modelo idóneo para la aplicación de shiatsu con esta nueva camilla.

Antonio Barrio ha trabajado más de 3 años hasta conseguir limar todos los puntos que hacían difícil o inviable finalizar el proyecto y ha conseguido producir una camilla ligera, resistente e ideal para los especialistas de shiatsu.

La nueva camilla de Shiatsu de Solaria tiene una altura mínima de 40cm regulable hasta un máximo de 60cm que se puede ampliar a 70cm, esta altura hace que sea ideal para todos los especialistas de shiatsu y compatible con otras técnicas.

Es un modelo fabricado en aluminio, plegable, portátil y de peso mínimo. Sin embargo, gracias a sus cables de acero de alta resistencia y sus 16 tensores regulables, es muy resistente al peso y soporta con facilidad el trabajo continuo y prolongado que aplica un profesional en su trabajo diario. Está tapizada en polipiel y es resistente al agua, alcohol y al aceite.

La camilla de Shiatsu de Solaria tiene un precio muy competitivo en el mercado y ya se están agotando las primeras remesas fabricadas.

En la escuela la estamos probando y podemos decir que cumple sobradamente nuestras expectativas.

Los alumnos de Shiatsu Yasuragi podéis comprar la camilla Solaria de Shiatsu con un descuento especial. En la escuela os proporcionamos el código de descuento.

Si queréis más información la podréis encontrar en



91 311 58 58 www.solaria.es

Calle Ruiz Palacios 17, Local

DESCUBRE LA MINIRELAJACIÓN

un reflejo que nos permita tranquilizarnos de inmediato ante situaciones de estrés.

Mantenerse relajado resulta, a veces, muy difícil y más en la época en la que nos ha tocado vivir. Cada día aparecen nuevas técnicas de relajación elaboradas y a menudo complejas, que aunque nos aportan grandes beneficios al practicarlas con regularidad, suponen un empleo de tiempo y recursos de los que no disponemos cuando más los necesitamos.

En este número vamos a intentar procurarte una serie de herramientas que te ayudarán a acabar de forma inmediata con las situaciones estresantes, que escapan a tu control.

Vamos a emplear pequeños "trucos" que, en sólo unos segundos, nos permitan activar una respuesta tranquilizadora, que neutralice las reacciones de nuestro ante situaciones de estrés.

Los emplearemos para activar el sistema parasimpático y de ese modo regular y tranquilizar nuestra respiración, disminuir el ritmo cardíaco, reducir levemente el flujo sanguíneo hacia el cerebro, provocar un ligero estado de somnolencia y relajar nuestros músculos.

Es muy importante practicar mucho, varias veces al día y con constancia, todos los días de la semana, para así conseguir que se convierta en



Lo primero es la mente, debemos entrenarla para que sea capaz de descubrir los factores desencadenantes, como pueden ser personas a nuestro alrededor que no nos gustan, ruidos, exceso de trabajo, necesidad de comer o fumar (ansiedad), emociones negativas, etc. A continuación enviaremos una orden a nuestro cerebro "cuerpo relajado, mente atenta".

Risa. Es muy valioso conocer y aplicar la técnica de la sonrisa interior, que elimina la tensión de la cara, se trata de sonreír interiormente con los ojos y la boca, sin mostrarlo, pero sintiéndolo de verdad.

Después el cuerpo. La colocación de la punta de la lengua en la parte anterior del paladar, genera relajación en la musculatura facial sobre todo en la articulación temporomandibular.

Respiración. Tomar aire con lentitud, introduciéndolo por la nariz e imaginamos que sube por la frente hasta nuestro cerebro lo rodea, pasa hacia la columna y toca todas las vértebras hasta el sacro, se desplaza hacia el bajo vientre y sube por el abdomen, dando masaje a todos los órganos, para finalmente ser expulsado por la boca.



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

SOLUCIÓN A LOS TRASTORNOS MENSTRUALES

La menstruación es un proceso natural y necesario. Una vez al mes, el óvulo abandona uno de los ovarios y viaja a través de las trompas de Falopio hasta el útero. Los estrógenos estimulan al útero para que se recubra con sangre y así esté preparado para la fertilización, en caso de no ser fertilizado, el útero se encarga de eliminar el recubrimiento de sangre.

Lamentablemente, este proceso natural provoca diversos trastornos en bastantes mujeres.

Se pueden producir diversos trastornos que se pueden clasificar por su duración, más de 8 días de regla o menos de 3; por su cantidad, aumento o disminución excesivos de la cantidad de sangrado; por el ritmo o frecuencia, ausencia de ciclos consecutivos o ciclos cortos y repetidos.

Muchos de estas alteraciones se acompañan de dolor, inestabilidad emocional, retención de líquidos, molestias gastrointestinales, acné, etc.

Se pueden reducir e incluso evitar las irregularidades menstruales si se sigue una dieta con reducción de carbohidratos refinados, sal, carne, embutidos, fructosa, helados, chocolate, zumos industriales, etc., y se aumenta el consumo de cereales integrales, verduras frescas, vitaminas del grupo B, C, E y selenio, calcio, magnesio, hierro. Se deben disminuir los niveles de estrés, practicar ejercicio físico de manera regular, descansar adecuadamente, recibir shiatsu con regularidad y practicar el ejercicio de sotai, reeducación postural integral que recomendamos a continuación y que se ha mostrado muy adecuado para reducir las molestias menstruales.

Se puede hacer todos los días y el mejor momento es al despertarse, por la mañana.

Básico 4 (decúbito prono).

La cabeza girada hacia un lado.

Flexionamos la pierna del lado hacia donde tenemos girada la cabeza e intentamos que nuestra rodilla llegue a tocar el codo de ese mismo lado.

Giramos la cabeza hacia el otro lado y hacemos lo mismo con la pierna de ese lado, intentaremos que nuestra rodilla llegue a tocar el codo.

Comprobamos que pierna llega más cerca del codo y realizamos la Secuencia Básica.

- Es esencial tener la cabeza girada hacia el lado de la pierna con la que realizamos el ejercicio.

Realizamos la Secuencia Básica de Sotai, en el lado más fácil y cómodo.

Secuencia Básica

Se realiza el movimiento hacia un lado y su contrario para determinar qué dirección es la más cómoda y no duele. Si hay duda sobre qué lado elegir, siempre tiene prioridad el que no produzca dolor.

Una vez determinado, se realiza el movimiento en esa dirección.

El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.

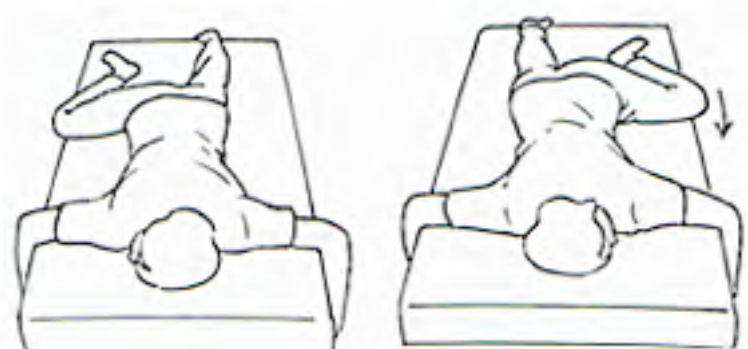
Se mantiene esa posición durante 3 segundos.

Se relaja súbitamente, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo relajado, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.

Se descansa 15 ó 20 segundos.

Se repite la secuencia desde el paso 2, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.

Nunca debe producirse dolor, si notamos dolor al hacer cualquiera de los ejercicios hay que dejar de inmediato de trabajar hacia ese lado y probar hacia el contrario o cambiar de ejercicio.



si quieres puedes ver el vídeo de sotai en este link.

<https://goo.gl/FTPqs9>



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

ELIMINA LAS EMOCIONES NEGATIVAS

CHUOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

La principal función de los riñones, de acuerdo con la Medicina Tradicional China, es la almacenar la energía Jing o Esencia que es la base del yin el yang, de todos los órganos y vísceras, esta energía se precisa para el nacimiento, crecimiento y la reproducción.

No obstante, no es la única función que se les atribuye, tienen muchas otras:

Control y regulación del sistema óseo para que se mantenga fuerte, flexible y no se deforme o quiebre. Generan el cabello y lo mantienen sano y vigoroso. Gobiernan y regulan el metabolismo de los líquidos. Provee de calor y sostiene la zona lumbar y articulaciones, para evitar los dolores de espalda y articulaciones. Su actividad espiritual es la voluntad, permite el deseo de hacer algo en la vida y nos aleja de las adicciones. Se comunica con los oídos, permite escuchar los cinco sonidos. Horario de 5 a 7 de la tarde. En esas horas los problemas de riñón se perciben con mayor nitidez. Almacenan los miedos, traumas, negatividad y fobias que se van almacenando en los riñones.

La acumulación de emociones negativas durante un período prolongado puede, según la Medicina Tradicional China, provocar caída del cabello, envejecimiento prematuro, trastornos génito-uritarios, dolores lumbares y articulares, molestias en los oídos, baja autoestima, depresión, etc.

En chinkung existe un ejercicio milenario que ayuda a eliminar las emociones negativas acumuladas a lo largo de la vida. Se recomienda la práctica diaria por un período no inferior a dos semanas.

Realizarlo es muy sencillo, se inicia sentando en una silla, con las piernas juntas y los pies firmemente apoyados en el suelo. A continuación tenemos que inclinar el tronco hacia anterior y rodearnos las rodillas con la manos, con los dedos entrelazados. Centramos nuestra atención en los riñones y también en los oídos, porque según la MTC, son la vía de salida de la "energía" de los riñones. Una vez que estamos preparados, inspiramos con profundidad y suavemente intentando enviar el aire hacia la región toraco-lumbar, a la altura de las costillas flotantes, luego lo dirigimos hacia el sacro y por último lo desplazamos hacia la región infraumbilical, a la vez intentamos recordar cualquier temor, trauma o fobia que nos haya afectado, no importa cuando, incluso en la niñez. Por último, exhalamos el aire uniéndolos labios, a la vez que emitimos el sonido: CHUUUOOOO y nos concentramos para que nuestros miedos y traumas salgan junto con el sonido.

Este ejercicio hay que realizarlo 7 veces seguidas, a la cuarta si se está realizando bien podemos poner las palmas de las manos en los riñones y comprobaremos que la zona está fría, es un indicativo de que el ejercicio está funcionando de forma adecuada y nos ayudará con nuestras emociones. Es conveniente, al finalizar el ejercicio, esperar 3 respiraciones completas antes de levantarnos de la silla.

Tras dos semanas de práctica, comprobaremos si la evocación de la emoción negativa ha desaparecido. En un porcentaje muy alto de casos se habrá eliminado.



1) Sentados en una silla, con las piernas juntas y los pies firmemente apoyados en el suelo



2) Inclina el tronco hacia anterior y rodea las rodillas con las manos, con los dedos entrelazados y centramos nuestra atención en los riñones y también en los oídos.



3) inspiramos con profundidad y suavemente intentando enviar el aire hacia la región toraco-lumbar, a la altura de las costillas flotantes, luego lo dirigimos hacia el sacro y por último lo desplazamos hacia la región infraumbilical, a la vez intentamos recordar cualquier temor, trauma o fobia que nos haya afectado.



4) exhalamos el aire uniéndolos labios, a la vez que emitimos el sonido: CHUUUOOOO y nos concentramos para que nuestros miedos y traumas salgan junto con el sonido

A la cuarta repetición si se está realizando bien podemos poner las palmas de las manos en los riñones y comprobaremos que la zona está fría, es un indicativo de que el ejercicio está funcionando de forma adecuada y nos ayudará con nuestras emociones,



SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

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

TERAPIA CRÁNEO-SACRA

MADRID 13 y 14 de Junio

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender Terapia Cráneo-Sacra 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

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

CURSO DE SHIATSU NIVEL I



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

Videos 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.

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, Sususmu Kimura,
Masaaki Kobayashi

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

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