

3 Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar



S
T
A
L
S

1 Congreso



bio-zone
Università Popolare
Shiatsu e Benessere

B
C
D
S
U
D
C
E
emozionale

CONGRESO DEL BIENESTAR
EN ACIREALE SICILIA
12 Y 13 DE JULIO



Julio
2015

SHIATSU MAGAZINE



Revista de Salud Natural y Bienestar

CONTENIDO

PAG 3. KINTSUGI, EL ARTE DE TRANSFORMAR EN BELLO LO ROTO Y EN FUERTE LO FRÁGIL

PAG 4 Y 5. SHIATSU ¿ CAMILLA O TATAMI?

PAG 6. DORMIR SOBRE EL LADO IZQUIERDO

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. CURSO DE SHIATSU

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



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

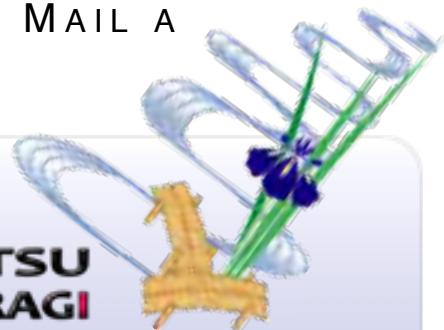
INTERNATIONAL SHIATSU FOUNDATION

ASSOCIAZIONE ITALIANA DI SHIATSU

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SOTAI

JAPAN SOTAI ASSOCIATION

AAGESSPY (SHIATSU Y SOTAI PROFESIONAL)



CENTROS en MADRID

SHIATSU

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

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid.

C/ Serrano, 58. Madrid.

CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50

www.shiatsuyasuragi.com

sy@shiatsuyasuragi.com



91 311 58 58 www.solaria.es

Calle Ruiz Palacios 17, Local

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 sy@shiatsuyasuragi.com ²

KINTSUGI, EL ARTE DE TRANSFORMAR EN BELLO LO ROTO Y EN FUERTE LO FRÁGIL



Kintsugi (金継ぎ) carpintería de oro o Kintsukuroi (金繕い) reparación de oro, es el arte japonés de arreglar fracturas en la cerámica con barniz de resina mezclado con polvo de metales preciosos: oro, plata o platino.

Este arte emplea la filosofía japonesa que propone que un objeto cuando se rompe o estropea no hay que destruirlo, porque forma parte de su historia y que las reparaciones deben mostrarse porque añaden nueva historia al objeto y pueden embellecerlo.

La historia del Kintsugi comienza a finales del siglo XV ,debido a que el shōgun, Ashikaga Yoshimasa quiso reparar dos de sus más valiosos tazones de té y los envió a China, la reparación realizada en el país vecino era vulgar y fea, Ashikaga pidió a artesanos japoneses que arreglaran el desaguisado y de este modo nació una nueva forma de reparar cerámicas, que se convirtió en arte.

Por eso, cuando los japoneses reparan objetos rotos, enaltecen la zona dañada rellenando las grietas con oro. Creen que cuando algo ha sufrido un daño y tiene una historia, se vuelve más hermoso.

El resultado final es que la cerámica no sólo se repara, sino que incluso es más fuerte que la original y en vez de de tratar de esconder los defectos y fisuras, se trabaja para acentuarlos. Este cambio se celebra y recibe con alegría, porque esa zona rota y estropeada se transforma en la parte más fuerte y tal vez la más bella de toda la pieza.



91 311 58 58 www.solaria.es

Calle Ruiz Palacios 17, Local

CURSO DE SHIATSU EN MADRID



ESCUELA INTERNACIONAL

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

EN JULIO 30% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

SHIATSU ¿ CAMILLA O TATAMI?

Existen muy variadas opiniones sobre este tema, pero pocas veces se analiza con auténtica objetividad. Muchos especialistas de shiatsu dicen que prefieren el tatami porque es más tradicional o porque les gusta más y les resulta más cómodo y otros aportan argumentos similares para preferir el tratamiento en camilla.

El shiatsu, en su origen, era aplicado en el suelo o tatami y Tokujiro Namikoshi Sensei empleó gran parte de su tiempo en buscar las mejores posturas para que el especialista de shiatsu o shiatsushi sufriera lo mínimo posible al aplicar la técnica. Sin embargo, su hijo Toru Namikoshi Sensei, diseñó en el siglo pasado, un modelo de camilla adaptado a las necesidades del shiatsushi. Esta camilla es la que se utiliza en la actualidad en los centros y salones de shiatsu Namikoshi de Japón, dirigidos por Takashi Namikoshi Sensei, hijo de Toru y Matsuko Namikoshi Sensei y nieto de Tokujiro.

Desde nuestra perspectiva, como escuela especializada en la enseñanza de shiatsu y con una larga trayectoria en la formación de especialistas, nos gustaría enumerar una serie de factores que pueden llevar a clarificar qué tipo de trabajo es mejor tanto para el especialista, como para quienes acuden a los centros de shiatsu a recibir el tratamiento.

Tatami. Las posturas más comunes para trabajar en el suelo son la postura básica (una rodilla en tierra), la postura seiza (de rodillas sentado sobre los talones) y de rodillas.

El shiatsu en tatami requiere de mucha flexibilidad del especialista, sobre todo, en la postura denominada seiza y son muchos los estudiantes que abandonan el

aprendizaje del shiatsu a causa del esfuerzo adicional que requiere aprender en tatami.

Los movimientos del especialista también son más lentos y se ve obligado a realizar los desplazamientos en el suelo, sobre sus tobillos y rodillas o levantarse y agacharse a cada desplazamiento, con el consecuente esfuerzo y desgaste físico.

Este modelo de aplicación de shiatsu, incluso con buena postura del especialista, ocasiona frecuentes lesiones en los tobillos, rodillas y región lumbar, además de problemas circulatorios en la piernas.

En Japón se puede ver a muchos especialistas de shiatsu con problemas de rodillas, lumbares, durezas en la zona anterior de los tobillos (debidas a los desplazamientos en el suelo) y un pronunciado y doloroso *genus varum*, ocasionado por las posturas en el suelo.



Futón para tatami diseñado por Takashi Namikoshi Sensei



Shiatsu Yasuragi 91 570 58 50

CENTROS en MADRID



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

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.
Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid.
C/ Serrano, 58. Madrid.

CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50

www.shiatsuyasuragi.com
sy@shiatsuyasuragi.com



Camilla diseñada por [Toru Namikoshi Sensei](#),

Para los receptores de shiatsu, esta formula también es más incómoda, ya que les obliga a agacharse en el suelo doblando mucho las rodillas y teniendo que exponer excesivamente la región lumbar a tensiones no deseadas. No hay que olvidar que muchas personas acuden a los centros de shiatsu para reducir y aliviar sus dolores en estas zonas. Además, no podemos realizar un agujero en el suelo, para que la persona cuando esté tumbada en decúbito prono pueda colocar la cabeza de modo que no se lastime el cuello. Por último, si tumbarse en el suelo no es nada fácil, mucho más difícil es levantarse después de haber recibido una sesión. Imaginemos una persona con 78 años, dolores lumbares, de cadera y rodillas y nosotros le pedimos que se tire en el suelo para recibir una sesión de shiatsu. Sabemos, por experiencia propia, que la mayoría de personas con estas características o similares nos dice que no puede hacerlo.

Camilla. En camilla el tratamiento se realiza con el especialista de pie, aunque en ocasiones podrá utilizar sillas o taburetes para aplicar presión en determinadas zonas del cuerpo.

Las posturas más comunes para trabajar en camilla son la postura básica paralela u oblicua a la camilla y la postura perpendicular a la camilla. Se realizan con una ligera flexión de una o las dos rodillas y son bastantes cómodas.

Para trabajar en camilla no se precisa de una flexibilidad especial, el aprendizaje se realiza más rápido porque las posturas son menos duras.

Los movimientos del especialista son más rápidos y seguros. No se sufren lesiones en tobillos, rodillas o región lumbar, ni aparecen problemas circulatorios.

Sólo hay que cuidar un poco la postura para no tener problemas.

Actualmente en Japón las camillas están desplazando al tatami en la mayoría de los centros de shiatsu.

Para quienes reciben shiatsu, la opción de la camilla es mucho más cómoda y se puede emplear a cualquier edad y con cualquier lesión.

A la hora de la docencia, en Shiatsu Yasuragi, enseñamos primero en camilla, porque se aprende mejor y más rápido, después en tatami. Formamos a nuestros alumnos en las dos opciones para que sea el propio estudiante cuando se gradúe, quien elija la opción que más le guste.

Ahora bien, en nuestros centros de [Shiatsu Yasuragi](#) trabajamos en camilla.



CURSO DE SHIATSU EN MADRID



ESCUELA INTERNACIONAL

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

EN JULIO 30% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

DORMIR SOBRE EL LADO IZQUIERDO

La postura que elijamos para dormir puede hacer que podamos descansar más durante la noche, favorecer el normal funcionamiento de nuestros sistemas fisiológicos, levantarnos plenamente descansados y sentirnos plenamente relajados durante el día.



Por lo general no somos conscientes de las posturas que adoptamos a la hora de dormir, además durante la noche cambiamos de posición y amanecemos de una manera totalmente distinta a la que teníamos al acostarnos.

Dormir sobre el lado izquierdo:

Reduce la carga de trabajo del corazón. La aorta parte de la zona superior del corazón y forma una curva hacia la izquierda, para bajar en dirección al abdomen. Al dormir de ese lado, el corazón bombea con más facilidad la sangre en dirección descendente. Además más del 80% del corazón está en el lado izquierdo del cuerpo, al dormir sobre ese lado se reduce la carga de trabajo del corazón, porque la linfa, que previamente ha sido drenada hacia el corazón, se impulsa prácticamente sólo por la gravedad.

CURSO DE SHIATSU EN MADRID



ESCUELA INTERNACIONAL

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

EN JULIO 30% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

Optimiza la función digestiva. Estómago y páncreas se encuentran situados en el lado izquierdo de nuestro cuerpo, si nos acostamos sobre ese lado los órganos citados se mantienen relajados, la comida "cae" al estómago de forma más directa, se mueve por éste de un modo más regular y las enzimas pancreáticas son secretadas de manera gradual.

El bazo también está del lado izquierdo del cuerpo, y es un órgano multifuncional. Filtra la linfa, la sangre y es muy importante en la función inmunitaria. Al acostarse sobre el lado izquierdo, el bazo cuelga relajado con lo que se favorecen sus funciones.

Favorece el drenaje linfático. La mayor parte de la linfa drena hacia el ducto torácico localizado en el lado izquierdo de nuestro cuerpo. Dormir sobre ese lado, favorecería el flujo de la linfa que transporta metabolitos, glucosa, proteínas y productos de desecho para que sean limpiados por los nódulos linfáticos y drenados posteriormente.

Favorece la eliminación de toxinas y ayuda a resolver y prevenir el estreñimiento. El intestino delgado y una parte del intestino grueso viajan por el lado derecho. Pero, una vez que éste último ha cruzado el vientre, inicia su descenso por el lado izquierdo hasta la eliminación de los residuos. Dormir del lado izquierdo permite a la gravedad estimular los desechos corporales por el colon descendente, y la eliminación matutina será más sencilla.

CENTROS en MADRID



SHIATSU

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

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.
Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid.
C/ Serrano, 58. Madrid.

CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50

www.shiatsuyasuragi.com

sy@shiatsuyasuragi.com

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL PRÓXIMOS CURSOS INTERNACIONALES

Brasil:

Sao Paulo 7 de Noviembre

Rio de Janeiro 8 de Noviembre

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

Heiwa Terapias Orientais

(21) 2265-8545/ (21) 2265-8443

Italia:

Sicilia Acireale 13 de Marzo

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

www.bio-zone.it



CENTROS en MADRID



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

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.
Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid.
C/ Serrano, 58. Madrid.

CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50

www.shiatsuyasuragi.com
sy@shiatsuyasuragi.com

CONGRESO DEL BIENESTAR

12 y 13 Julio

Sicilia Acireale (CT) presso

San Biagio Resort



Si tienes interés en el Congreso contacta con

www.bio-zone.it



CURSO DE SHIATSU EN MADRID



ESCUELA INTERNACIONAL

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

EN JULIO 30% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

SHIATSU MAGAZINE



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](#), [Susumu 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 NIVEL I

Escuela Internacional

EN JULIO 30% 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 (en hospitales pediátricos, 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

CURSO DE SHIATSU



ESCUELA INTERNACIONAL

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50