

# SHIATSU Magazine



D i c i e m b r e  
2 0 1 5



Revista de Salud  
Natural y Bienestar

# SHIATSU MAGAZINE



## XVI ANIVERSARIO

### SHIATSU YASURAGI

ESPAÑA MADRID  
[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

### 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)

SHIATSU YASURAGI CHILE VALDIVIA  
[www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias](http://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](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)

HEIWA TERAPIAS ORIENTAIS. RIO DE JANEIRO. BRASIL  
[WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR](http://WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR)

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>

ZENSLOTTO ESCUELA DE MASAJES Y DESARROLLO HUMANO PLAYA DEL CARMEN MÉXICO [www.zenslotto.com](http://www.zenslotto.com)

### 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. BRASIL YA TIENE 140 ESPECIALISTAS DE SOTAI PROFESIONAL

PAG 3. EN ITALIA CONTINUA LA FORMACIÓN DE ESPECIALISTAS DE SOTAI PROFESIONAL

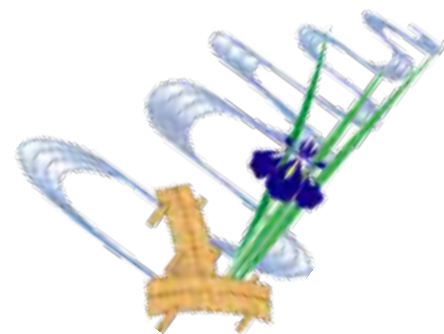
PAG 4 Y 5. 8 HÁBITOS DESINTOXICANTES PARA PRACTICAR A DIARIO

PAG 6. CREDICARDITIS O SÍNDROME DE LA CARTERA

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. SHIATSU CURSO

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL, MÁNDANOS UN MAIL A [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



### CENTROS en MADRID



### SHIATSU 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](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>







## 8 HÁBITOS DESINTOXICANTES PARA PRACTICAR A DIARIO

El funcionamiento habitual de nuestro cuerpo produce toxinas de modo natural y acumula residuos que es preciso eliminar. Cuando estos residuos se acumulan en nuestro organismo impiden que proteínas, carbohidratos y nutrientes se incorporen en el proceso metabólico. Además, los malos hábitos alimenticios, la contaminación, el estrés, etc., aumentan las toxinas y complican e incluso impiden el proceso de depuración.

Muchos de nosotros creemos que debemos desintoxicar el organismo solo una vez al mes o, como mucho, una vez a la semana. Pero, lo ideal es hacerlo a diario.

Desintoxicar tu cuerpo con regularidad te ayudará a eliminar los dolores, el cansancio, las alergias, el acné, algunos trastornos menstruales, el colesterol malo, los trastornos digestivos, incluso puede ayudarte a perder peso y en general mejorará tu salud.

Las acciones depurativas, precisan de una concienciación previa que te permitirá transformar tu vida. Se trata de cambiar los malos hábitos por otros saludables. No se debe empezar de golpe, poco a poco en pequeñas dosis es mejor. De ese modo podrás ayudar en este proceso de desintoxicación natural y podrás comenzar el día sintiéndote renovado y con más vitalidad.

### 1.- Limpia tu lengua

Si te cepillas la lengua a diario, eliminas el mal aliento y



potencias el sentido del gusto. La higiene bucal mantiene saludables tus papilas gustativas, así podrás identificar mucho mejor los sabores de los alimentos y, a la vez, favorecerás el funcionamiento del olfato.

Cepillar tu lengua todos los días te ayudará a eliminar las toxinas en tu boca y limpiarla de gérmenes y bacterias, que quedan después de

comer y que pueden generar infecciones.

### 2.- Muévete

Practicar ejercicio moderadamente a diario, favorecerá las funciones del aparato circulatorio (cardiovascular y linfático) y las mantendrá en perfecto estado una ayuda imprescindible para eliminar toxinas en poco tiempo.

La actividad física aumenta la fuerza y el tono de los músculos, mejora la resistencia, flexibiliza el cuerpo, ayuda a mantener un peso adecuado, reduce el estrés y favorece la relajación.

## CURSO DE SHIATSU



### ESCUELA INTERNACIONAL

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

### 3.- Toma probióticos naturales

Los probióticos son microorganismos vivos, como bacterias, que están presentes en alimentos como el yogur, el kimchi coreano o el chucrut alemán. Incorporarlos a la dieta será una ayuda inestimable para mantener la flora intestinal en perfecto estado, estimular el sistema inmune, facilitar la digestión y evitar el estreñimiento. Tomarlos de forma habitual es una buena manera de eliminar toxinas de manera natural y regular.

### 4.- Elige alimentos orgánicos

Los alimentos orgánicos, sin ningún tipo de ingredientes sintéticos y artificiales favorecen la desintoxicación del organismo. La alimentación es un aspecto central si quieres ayudar a tu cuerpo a desintoxicarse. Incorporar productos orgánicos favorecerá el proceso de desintoxicación natural, además tu cuerpo se sentirá más ligero.

### 5.- Descansa hasta que te sientas con suficiente vitalidad

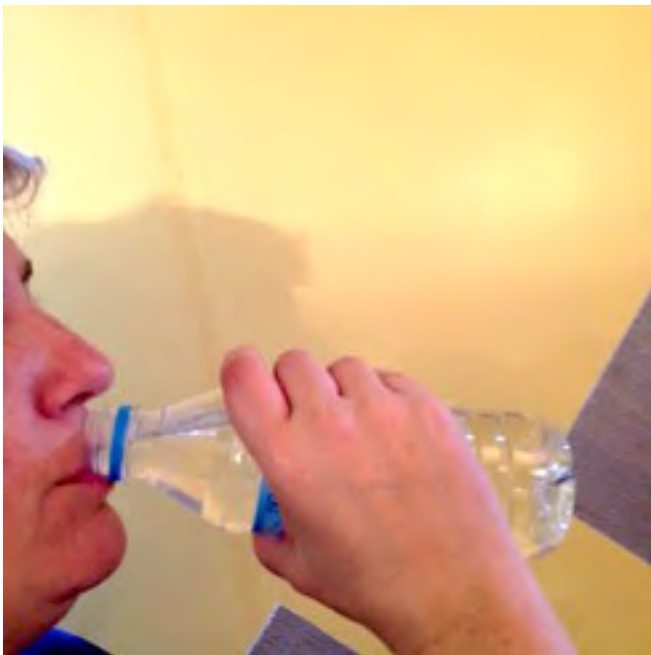
Descansar adecuadamente contribuye a la eliminación de toxinas producidas durante la noche. El cuerpo se purga durante las horas nocturnas, sobre todo en los ciclos de sueño que se producen antes de la media noche. Lo mejor es ir a dormir temprano y el tiempo suficiente para que puedas levantarte con la suficiente vitalidad.

Además de ser reparador y proporcionar descanso físico, el sueño favorece el desarrollo del sistema nervioso y la conservación de la energía. Durante el sueño, se equilibra el estado de ánimo y disminuye la agresividad y la ansiedad.

### 6.- Exfoliate

La piel es el órgano más extenso del cuerpo y una importante barrera que nos protege de los agentes tóxicos externos. Es conveniente exfoliarse una vez por semana (las pieles sensibles cada 15 días).

Mediante este procedimiento es posible retirar las células muertas que se acumulan en la epidermis y acelerar la regeneración celular para obtener una piel más luminosa y un cuerpo limpio por dentro y por fuera. La mezcla de aceite de oliva con azúcar moreno es un exfoliante natural excelente.



## 7.- Bebe líquido

Este es uno de los hábitos desintoxicantes que deberías poner en práctica todos los días. El agua en el organismo regula la temperatura del cuerpo, lubrica las articulaciones y contribuye a mantener la piel tersa y joven. Al beber agua, tu cuerpo expulsará las heces con mayor facilidad y promoverá una digestión ligera y te ayudará a eliminar el resto de las toxinas que se han depositado en tu cuerpo a través del sudor y la orina. Es recomendable beber unos 2-3 litros de líquido al día.

## 8.- Por las mañanas, práctica Sotai

sotai - Reeducción Postural Integral 操体.

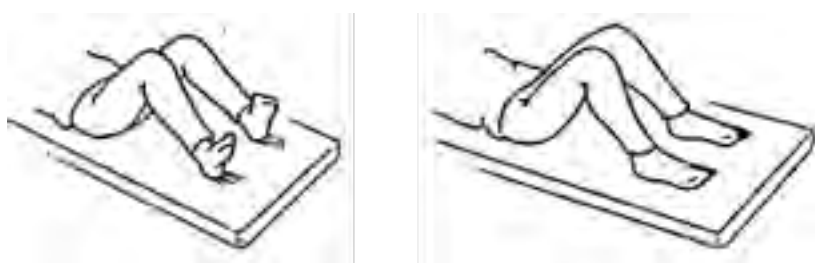
Es un tratamiento natural de origen japonés basado en los conocimientos de la Medicina Tradicional China y Japonesa, combinados con estudios y experiencias de la Medicina Occidental para la sincronización muscular y articular. Su objetivo es favorecer el equilibrio corporal de una manera suave y acorde con nuestra naturaleza.

Su práctica diaria, ayuda a equilibrar el organismo, corrige la postura, flexibiliza los músculos y tendones y facilita la eliminación de toxinas.

Si no existe ningún trastorno que lo contraindique los mejores ejercicios para equilibrar son el básico 1 y el 2.

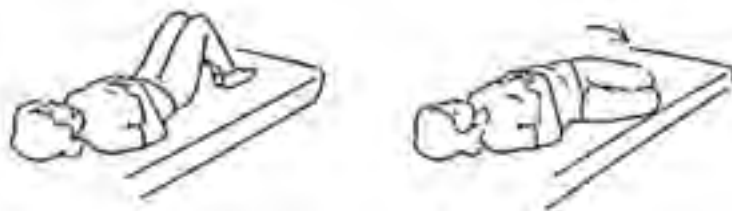
**Básico 1:** Decúbito supino, con las piernas flexionadas y separadas, las manos apoyadas en el abdomen, las plantas de los pies apoyadas en la camilla. Levantamos la punta de ambos pies hasta el límite máximo de movimiento, dejando que los talones sigan apoyados en la camilla, contamos hasta 3 y relajamos de golpe, después esperamos 15-20 segundos y lo repetimos 2 veces más. **Pincha para ver el vídeo: [Básico 1](#)**

link vídeos <http://goo.gl/wLQXyC>



**Básico 2:** Decúbito supino, con las manos apoyadas en el abdomen, las piernas flexionadas y juntas, las plantas de los pies apoyadas en la camilla. Inclina ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda, elegimos el lado que nos gusta más y realizamos el movimiento hasta el límite máximo, contamos hasta 3 y relajamos de golpe sin volver al centro, después esperamos 15-20 segundos y lo repetimos 2 veces más. **Pincha para ver el vídeo: [Básico 2](#)**

link vídeos de sotai <http://goo.gl/wLQXyC>



## Recibe Shiatsu con regularidad

Lo ideal es una vez por semana, pero si no se puede una vez cada 15 días estaría bien.

La aplicación de shiatsu en el cuerpo reactiva la capacidad de autocuración del organismo, equilibra los sistemas fisiológicos, produce una profunda relajación, colabora en el equilibrio físico, mental y emocional, restablece la armonía en el organismo, aumenta la vitalidad, evita la acumulación de cansancio, favorece el sueño, mejora la piel, elimina el estrés físico, mental y emocional, mantiene y mejora el funcionamiento general del organismo, estimula la secreción de endorfinas, hormonas que producen un efecto sedante y alivian el dolor, colabora a la eliminación de toxinas, limpia y depura el organismo y aporta bienestar que mejora la calidad de vida.

## CENTROS en MADRID



## SHIATSU MASAJE FACIAL JAPONÉS REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

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

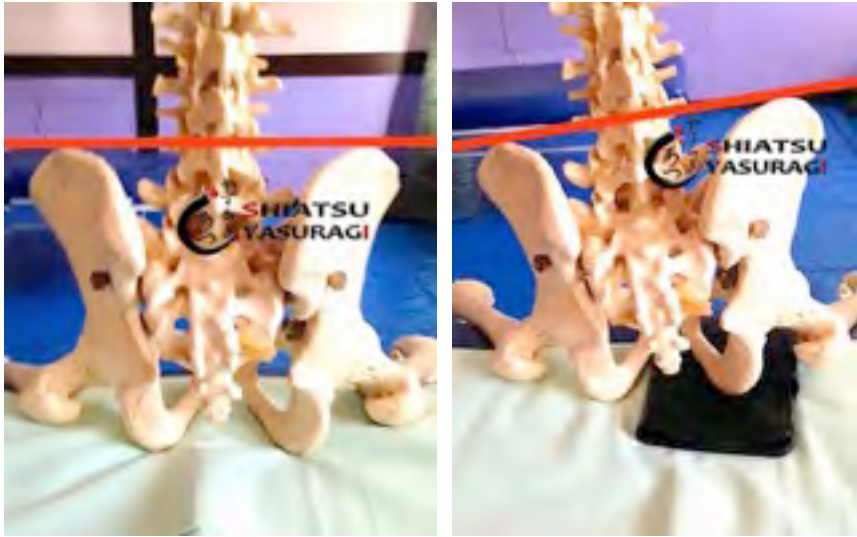
**CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50**

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



## CREDICARDITIS O SÍNDROME DE LA CARTERA

La "Credicarditis", síndrome de la billetera o síndrome de atrapamiento del nervio ciático, se produce por la compresión del nervio ciático a la altura de músculo piramidal situado en el glúteo.



Es una lesión habitual, especialmente en los hombres, por la costumbre llevar la cartera en el bolsillo trasero del pantalón y pasar muchas horas sentados sobre ella conduciendo, en la oficina, etc.

Llevar una cartera llena de tarjetas de crédito (de ahí el nombre de credicarditis), papeles, etc., hace que la billetera multiplique su tamaño y se convierta en un "bulto" externo que aumenta la presión sobre un lado del glúteo.

El aumento de presión en esa zona provoca inclinación de la pelvis, de modo que eleva el lado en el que se encuentra la cartera. Esta postura mantenida durante horas solicita una demanda mecánica a las vértebras, discos intervertebrales, ligamentos y músculos de la región lumbar. A la vez, se produce una curvatura anormal de la columna que puede producir escoliosis funcional, pinzamiento en los nervios raquídeos, con las consecuentes lumbalgias, dorsalgias y cervicalgias, tenemos que añadir que la presión en el glúteo llega a irritar del nervio ciático y desencadena la temida ciática.

La ciática es una irritación del nervio ciático que provoca un dolor agudo a lo largo del nervio y puede verse acompañado de alteraciones en la función neurológica local. El dolor puede ser descendente, bajar hasta la fosa poplítea e incluso llegar hasta los dedos de los pies o ascendente en dirección a la región lumbar.

La primera medida a tomar para evitar que se produzca esta lesión, es sencilla, basta con no colocar la cartera en el bolsillo trasero del pantalón si vamos a estar sentados mucho tiempo, al conducir o realizar cualquier actividad que implique estar sentado sobre la cartera.

Si ya se ha producido la lesión, se puede ayudar con ejercicios de sotai.

Básico de hombros 2 decúbito supino, anterior y posterior: En Decúbito supino, elevamos primero un hombro hacia el techo (en dirección anterior) y luego el otro, elegimos el lado que nos gusta más y realizamos el movimiento hasta el límite máximo, mantenemos la posición, contamos hasta 3 y relajamos de golpe, después esperamos 15 segundos y lo repetimos 2 veces más. Pincha para ver el vídeo: [Básico de hombros 2 anterior posterior](#)

link vídeos de sotai <http://goo.gl/wLQXyC>



Shiatsu Básico Yasuragi, una secuencia completa. Shiatsu en todo el cuerpo, con especial atención a la pierna contralateral, sobretodo la línea central de las regiones femoral posterior y sural posterior. Es muy importante no presionar mucho tiempo, tampoco fuerte en la pierna lesionada.

El shiatsu no intenta curar, su misión es equilibrar y ayudar al organismo a recuperar su capacidad innata de gestionar su salud.

## Shiatsu Básico Mapa de Puntos y Líneas



### CURSO DE SHIATSU



### ESCUELA INTERNACIONAL

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 MAGAZINE

## ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

### SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

MADRID 6 de Febrero,

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

contacta con 91 570 58 50 [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### VENDAJE NEUROMUSCULAR

MADRID 7 de Febrero 12 horas

Incluye 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)

### TERAPIA CRÁNEO-SACRA NIVEL II

MADRID 13 y 14 de Febrero, 12 horas

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender TERAPIA CRÁNEO-SACRA NIVEL II

contacta con 91 570 58 50 [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### MASAJE HINDÚ EN LA CABEZA, CHAMPI

MADRID 21 de Febrero

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender CHAMPI

contacta con 91 570 58 50 [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### CURSO DE SHIATSU



### ESCUELA INTERNACIONAL

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

## PRÓXIMOS CURSOS INTERNACIONALES 2016

### SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL



**ITALIA**

**Sicilia, Acireale, 13 y 14 de Marzo**

Impartido por Arturo Valenzuela. Incluye Material, Libro Guía, DIPLOMA e Inscripción en el Registro Internacional de Especialistas de Sotai Profesional

Si tienes interés en aprender SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL en ITALIA contacta con [www.bio-zone.it](http://www.bio-zone.it)

### SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL



**PORTUGAL**

**Porto, 2 y 3 de abril**

Impartido por Arturo Valenzuela. Incluye Material, Libro Guía, DIPLOMA e Inscripción en el Registro Internacional de Especialistas de Sotai Profesional

Si tienes interés en aprender SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL en PORTUGAL contacta con Zukookan [info@zuikookan.pt](mailto:info@zuikookan.pt)

### SHIATSU PROFESIONAL

### SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL



**BRASIL:**

**Rio de Janeiro 8, 9 y 10 de Abril**

Impartido por Arturo Valenzuela. 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 en BRASIL contacta con **Heiwa Terapias Orientais** (21) 2265-8545 (21) 2265-8443 [www.heiwaterapiasorientais.com.br](http://www.heiwaterapiasorientais.com.br)

### SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL, SEMINARIO INTERNACIONAL



**MÉXICO**

**Playa del Carmen Quintana Roo, 23 y 24 de Abril**

Impartido por Arturo Valenzuela. 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 en MEXICO contacta con **ZensLotto Escuela de Masajes y Desarrollo Humano Playa del Carmen** (984) 110 50 30. [www.zenslotto.com](http://www.zenslotto.com)

### CONGRESO INTERNACIONAL DEL BIENESTAR



**ITALIA**

**Sicilia, Acireale, 12 y 13 Julio (CT) presso**

San Biagio Resort. Si tienes interés en asistir al congreso contacta con [www.bio-zone.it](http://www.bio-zone.it)



# SHIATSU MAGAZINE

## CURSO DE SHIATSU NIVEL I ESCUELA INTERNACIONAL

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



### ESCUELA INTERNACIONAL

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

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