

# SHIATSU Magazine



Revista de Salud  
Natural y Bienestar

SHIATSU

E n e r o  
2 0 1 6

Foto de Portada de Betty Gracias

# SHIATSU MAGAZINE



Revista de Salud  
Natural y Bienestar



## XVII ANIVERSARIO

### C O N T E N I D O

PAG 3 Y 4. REDUCE EL REFLUJO ÁCIDO

PAG 4, 5 Y 6. LIBERACIÓN DEL DIAFRAGMA Y DEMÁS MÚSCULOS RESPIRATORIOS.

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)

#### 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)

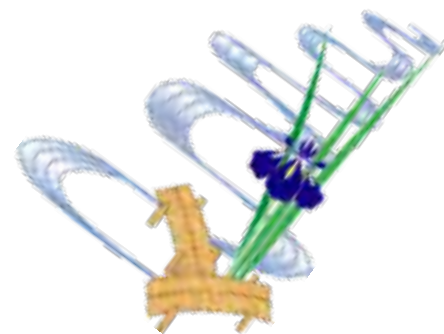
SCUOLA DI SHIATSU ISIS, ROMA, ITALIA  
[www.shiatsuisis.it](http://www.shiatsuisis.it)

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)



#### 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.

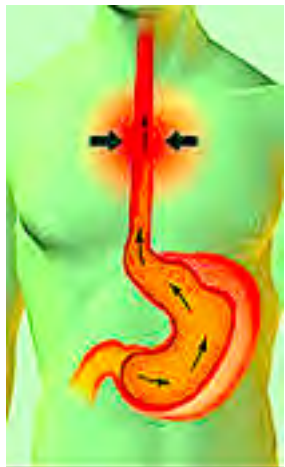
**CENTRAL DE RESERVAS. 91 570 58 50**

[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>

## REDUCE EL REFLUJO ÁCIDO



El reflujo es una afección que hace retornar los contenidos del estómago hacia el esófago. Este retorno puede irritar el esófago, causar acidez gástrica, generar ulceraciones y otros síntomas.

Existen algunos alimentos que pueden ayudar a prevenir y tratar este desorden digestivo que, en algunos casos, puede llegar a tener consecuencias muy graves para la salud.

Los alimentos ricos en proteína son muy importantes para estimular o acelerar la cicatrización de las llagas cuando estas

aparecen por efectos del reflujo ácido en el revestimiento del esófago. Hay que asegurarse, de que dichos alimentos, tengan bajo contenido en grasa, tales como las aves de corral sin piel, cereales, legumbres, pescado o carne magra, preferentemente blanca.

Si las proteínas no son lo tuyo, la vitamina k, también es muy cicatrizante y la encontramos en verduras como espinacas, hojas de remolacha, col, nabos, berro, acelgas, grelos, brócoli, lechuga, coles de bruselas.

Las frutas contienen antioxidantes, flavonoides y vitaminas que ayudan a aliviar el daño causado por el reflujo ácido. Podemos tomarlas casi de cualquier tipo como melocotones, kakis, peras, melones, manzanas dulces (no ácidas) y evitaremos piñas y cítricos en general.

Los alimentos con propiedades alcalinizantes pueden ayudar a eliminar el reflujo porque neutralizan la acidez. Podemos tomar brócoli, espinacas, pepino, calabaza, berza verde, espárragos y col rizada. La estevia es alcalinizante y puede sustituir al azúcar blanco, uno de los productos más acidificantes para nuestro organismo.

Los licuados, zumos, sopas, caldos o batidos no son aconsejables si se tiene reflujo, porque en muchos casos pueden empeorar los síntomas.

Alimentos a evitar para el reflujo son las bebidas gaseosas azucaradas, alcohol, cafeína, alimentos ricos en azúcares, fritos, carnes rojas, pan blanco, tomates, picantes, chocolate, menta verde. Todos ellos son muy irritantes e impiden que el esófago se recupere de las lesiones.

También es muy importante perder peso, no fumar, evitar el estrés o reducirlo con técnicas de relajación.

Recibir shiatsu una vez por semana. Una secuencia de Shiatsu Básico Yasuragi en todo el cuerpo con especial atención a las regiones cervical posterior, interescapular y toraco lumbar para favorecer la regulación del sistema nervioso vegetativo, desde la base del cráneo, con el occipital, el atlas y el axis y, sobre todo, las vértebras torácicas D4-D5-D6-D7. También es muy importante la región cervical anterior, para influir sobre el nervio vago, que controla gran parte de los procesos fisiológicos incluido el digestivo. El sistema nervioso vegetativo es el encargado de regular el funcionamiento interno de los órganos y sus secreciones.

Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas



Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas



Realizar un ejercicio de sotai a diario. Éste que recomendamos flexibiliza la región toracolumbar y favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso vegetativo y el digestivo.

### Sotai Básico 4.

En Decúbito prono, con los brazos apoyados en la camilla, uno al lado de la cabeza (el de la pierna que va a flexionarse) y el otro extendido y la cabeza girada hacia un lado.

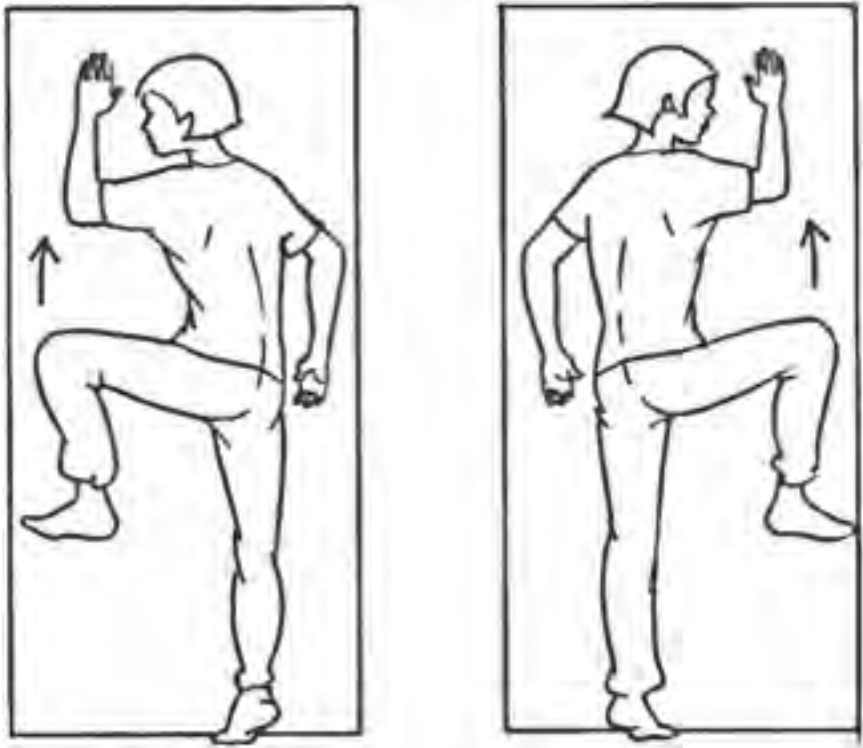
Primero comprueba a qué lado realizas mejor el movimiento, para ello flexiona, la pierna del lado hacia el que tienes girada la cabeza e intenta que tu rodilla llegue a tocar el codo (si no llega no importa), después gira la cabeza hacia el otro lado y haz lo mismo con la pierna de ese lado. Hacia el lado de los dos que más fácil te haya resultado hacer el movimiento (más cómodo y sin dolor) realiza el ejercicio. Por último mantén el estiramiento durante 3 segundos y luego relaja de golpe. Espera 15 y repite el ejercicio hasta realizarlo 3 veces en total

Pincha en el enlace para ver el vídeo <http://goo.gl/7Ugzmc>

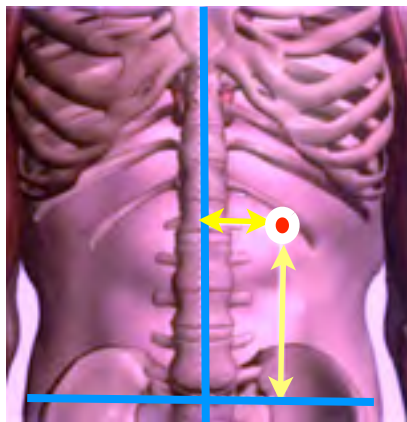


**Sotai y Shiatsu Cursos en todo el mundo**  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

## LIBERACIÓN DEL DIAFRAGMA



Un punto importante empleado por la Medicina Tradicional China para reducir el reflujo es el 21E. Este punto se encarga de equilibrar el Ki rebelde, hay que tocar en los dos lados del abdomen bajo el arco costal que es donde se localiza y el que duela de los dos, presionarlo durante un minuto a diario, la presión en este punto no ha de ser muy fuerte.



### 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



El proceso de respiración es imprescindible para vivir, ya que es el encargado de proporcionar oxígeno a cada una de las partes de nuestro organismo. En este proceso vital para el ser humano, los músculos respiratorios juegan un papel primordial.

Entre los músculos respiratorios encontramos los inspiratorios y espiratorios.

Los músculos inspiratorios al contraerse, favorecen el aumento del tamaño de la caja torácica. Este aumento se produce mediante un movimiento de rotación de las costillas sobre las vértebras, que permite a las primeras elevarse e incrementar la capacidad en el tórax, así, disminuye la presión en su interior y provoca la entrada del aire. Estos músculos en su fase de extensión o relajación, favorecen la espiración.

Los músculos espiratorios actúan de forma inversa a los inspiratorios, ya que provocan el descenso de las costillas, para que disminuya el tamaño de la caja torácica, esta disminución hace aumentar la presión en el interior del tórax y favorece la expulsión del aire. Estos músculos en su fase de extensión o relajación favorecen la inspiración.

Músculos inspiratorios: diafragma, pectorales, serratos, intercostales, escalenos, subclavios y espinales

Músculos espiratorios: intercostales internos, transverso del abdomen, oblicuos del abdomen, piramidal del abdomen y recto del abdomen.

Entre los músculos inspiratorios tenemos que destacar al diafragma y serrato mayor como los más potentes en la función respiratoria. La debilidad o rigidez de cualquiera de los dos, ocasiona trastornos en dicha función.

En el caso de los espiratorios, son claves para esta función los músculos abdominales e intercostales, que trabajan como un auténtico bloque funcional.

El equilibrio entre músculos inspiratorios y espiratorios es fundamental y su alteración puede manifestarse como fatiga, debilidad, etc. Por ello, es fundamental mantener una musculatura entrenada pero, a la vez, libre de tensiones para mantener una frecuencia ventilatoria adecuada para cada actividad. Es por eso que, proponemos una aplicación regular de Shiatsu Básico Yasuragi y una serie de ejercicios de Sotai que permitirán liberar y equilibrar los músculos respiratorios.

### Sotai.

1) Apertura y flexibilización de la musculatura de las cadenas diafragmática, del hombro y estática posterior.

Boca arriba, piernas extendidas y en forma de A, brazos extendidos en forma de V y dedos de las manos lo más abiertos posible. Empuja con tus talones hacia caudal (hacia abajo), con los brazos hacia craneal (hacia arriba) a la vez, abre los dedos todo lo que puedas, mantén el estiramiento durante 3 segundos y luego relaja de golpe. Espera 15 segundos y repite el ejercicio hasta realizarlo 3 veces en total.



Este ejercicio favorece el estiramiento de la musculatura de las cadenas del hombro, diafragmática, y estática posterior, descomprime las vísceras abdominales, a la vez que realiza una tracción interna de un segmento de las conexiones aponeuróticas torácicas.

## 2) Flexibilización de la musculatura cervical e intercostal

Coloca una mano en el pecho sobre el esternón y la otra en el occipital. Con la mano que tienes en el occipital realiza una tracción del cuello en dirección craneal (hacia arriba), simultáneamente, con la mano que tienes en el pecho empuja el esternón en dirección opuesta, caudal (hacia abajo). Mantén el estiramiento durante 3 segundos y luego relaja (esta vez de forma suave). Espera 15 segundos y repite el ejercicio hasta realizarlo 3 veces en total.



Con este ejercicio se libera la musculatura que colabora en la respiración clavicular o alta, compuesta por la cervical - esternocleidomastoideo y escalenos- que tienen tendencia a estar tensos y rígidos y la intercostal que en ocasiones puede bloquearse.

## 3) Flexibilización de la musculatura abdominal

En decúbito supino, boca arriba, piernas flexionadas y abiertas en forma de A, brazos en las caderas o el abdomen. Empuja una rodilla hacia la camilla, intentado estirar la musculatura lateral de la pierna que estás empleando, a

continuación haz lo mismo con la otra, comprueba qué estiramiento es más cómodo, que no duela o moleste y realiza ese movimiento. Mantén el estiramiento durante 3 segundos y luego relaja de golpe. Espera 15 segundos y repite el ejercicio hasta realizarlo 3 veces en total.



Este ejercicio flexibiliza el transverso del abdomen, recto del abdomen y piramidal del abdomen, que son músculos espiradores y también el diafragma, inspirador.

## 4) Flexibilización de la musculatura intercostal, y abdominal

Sentado, con los pies firmemente apoyados en el suelo, coloca las manos en la nuca. Inclina el tronco hacia un lado y luego hacia el otro, comprueba cuál es más cómodo y que no duela o moleste. Hacia el lado más cómodo realiza el estiramiento, mantenlo durante 3 segundos y luego relaja de golpe. Espera 15 segundos y repite el ejercicio hasta realizarlo 3 veces en total.



Con este ejercicio se flexibilizan los músculos oblicuos del abdomen, recto del abdomen, transverso del abdomen, intercostales internos y dorsal ancho, que colaboran en la espiración.

## Shiatsu

En el caso de la aplicación de Shiatsu Yasuragi, se ha de realizar la secuencia básica, con especial atención a las regiones interescapular, toraco-lumbar, braquial anterior, cervical, pectoral y abdominal.

También se puede realizar automasaje para liberar el diafragma. En la región diafragmática, justo en el arco costal, coloca los dedos como si quisieras tocar por dentro las últimas costillas. Inspira suavemente y al espirar sitúa las yemas de los dedos por dentro de las últimas costillas con suavidad, realiza un movimiento alterno de los dedos como si estuvieras tocando las teclas de un piano. Repite la técnica varias veces, relaja los dedos en la inspiración y "toca el piano" en la espiración. Se puede realizar en ambos lados a la vez, aunque recomendamos realizarlo primero de un lado y luego el contrario.

Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas



Shiatsu Básico  
Mapa de Puntos y Líneas



Sotai y Shiatsu Cursos en todo el mundo  
[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)



# 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 NEURO-MUSCULAR

MADRID 7 de Febrero 8 horas

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender VENDAJE NEURO-MUSCULAR

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

### MASAJE FACIAL JAPONÉS, LIFTING JAPONÉS

MADRID 13 y 14 de Febrero, 16 horas

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE FACIAL JAPONÉS, LIFTING JAPONÉS

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@zukookan.pt](mailto:info@zukookan.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