

Shiatsu Magazine

Febrero
2016



Revista de Salud
Natural y Bienestar

Permanecer Sentado Largos Periodos de Tiempo, Posibles Consecuencias

disminución funciones cerebrales

peor oxigenación

tensión muscular

dolor hombros

columna debilitada

colesterol alto

trastornos corazón

aumento insulina

aumento de peso

huesos débiles

síndrome metabólico

mala circulación

pérdida masa muscular

SHIATSU MAGAZINE



XVII 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

HEIWA TERAPIAS ORIENTAIS. RIO DE JANEIRO. BRASIL
WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR

SCUOLA DI SHIATSU ISIS, ROMA, ITALIA
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

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. ¿MORIR POR ESTAR SENTADO?

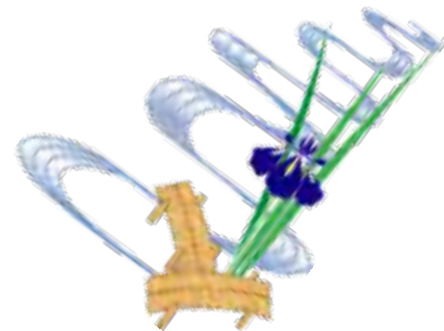
PAG 4 Y 5. CONÓCETE MEJOR MIRÁNDOTE A LA CARA

PAG 6. KAIZEN, REGLA DEL MINUTO, MÉTODO JAPONÉS PARA COMBATIR LA PEREZA

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. SHIATSU CURSO

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL,
MÁNDANOS UN MAIL A 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
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

¿MORIR POR ESTAR SENTADO?

Puede parecer que se está bromeando cuando se hace esta afirmación. No obstante, estamos hablando de un problema muy serio, sobre todo si se pasa mucho tiempo sentado y no se pone remedio a las consecuencias que se producen por practicar esta cómoda actividad. Cada vez existen más evidencias científicas de la relación directa entre el tiempo que pasamos sentados y la esperanza de vida

Existen estudios que confirman que pasar sentados más de 6 horas al día puede aumentar hasta en un 30-40% las posibilidades de morir por cualquier causa.

Además, las consecuencias son acumulativas y cuantos más años pasen abusando de esta cómoda posición, más aumenta el riesgo de padecer un trastorno asociado a permanecer sentado durante largos periodos.

Entre las consecuencias que se citan en los estudios realizados provocadas por este hábito encontramos: menos oxigenación en el organismo con la consecuente disminución de las funciones fisiológicas, incluida la cerebral;

aumento de peso, tensión muscular en espalda, cuello y otras zonas; pérdida de masa muscular, mala circulación en las piernas, aparición del síndrome metabólico, incremento de los niveles de triglicéridos, disminución de los niveles de colesterol bueno, disminución de respuesta a la insulina, enfermedades cardiovasculares, aumento de las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio y ACV (accidente cerebro vascular), una menor esperanza de vida, posible aparición de cáncer, etc.

Algunas personas pasan mucho tiempo sentados por gusto y con ello dan paso al círculo vicioso que hace que cada vez sea más difícil revertir la situación. Otras, sin embargo, es debido a las condiciones impuestas por su puesto de trabajo y creen que es imposible cambiar y que su proceso hacia la enfermedad será inevitable. En realidad hay que ser optimista en ambos casos y pensar que sea cual fuere el caso, existe la posibilidad de revertir la situación y evitar que el trastorno cause enfermedades graves.

En la Universidad de Chester, en Reino Unido, un estudio concluye que cambiar el hábito de permanecer sentado

durante periodos largos, por el de estar de pie, aunque sólo sea, tres horas al día durante un año, tiene el mismo efecto sobre el organismo que correr diez maratones.

A continuación enumeramos una serie de consejos que ayudan a disminuir el tiempo en que permanecemos sentados, a gestionar los efectos perjudiciales de la posición y, por lo tanto, reducir el impacto negativo que tiene sobre la salud de las personas.

Muy importante, la silla no es una cárcel. No seas prisionero de tu silla o sofá. No hay que estar siempre sentado, en los bares hay sillas, en los aeropuertos, en las salas de espera, en los aviones, en los trenes, etc. No tienes que sentarte siempre que veas una silla y si lo haces levántate de vez en cuando.

En la oficina o en casa, cuando estés sentado, frente al ordenador o no, levántate cada 45-60 minutos y camina unos minutos, también puedes aprovechar esta pausa para tomar un vaso de agua y estirar un poco los músculos.

En los aviones y trenes, sobre todo si son recorridos largos, procura levantarte de



Permanecer Sentado Largos Periodos de Tiempo, Posibles Consecuencias

vez en cuando y pasear.

En metro y autobús reduce el tiempo en que te sientas aprovecha para dejar el sitio a personas mayores u otras que lo necesiten más que tú. En las paradas y estaciones en vez de esperar en las silla sentado a que venga el transporte, hazlo de pie.

Además: usa las escaleras en vez del ascensor, procura caminar unos 30 minutos al día, práctica regularmente algún deporte que te guste, realiza estiramientos periódicamente.

La aplicación regular de shiatsu ayuda a disminuir y evitar muchas de las consecuencias mencionadas. Lo recomendable es una vez por semana o cada 15 días.

También es muy aconsejable la práctica diaria de sotai, para mejorar la estructura corporal

Ver vídeos en en este link

http://www.shiatsuescuela.es/sotai_videos.html

CONÓCETE MEJOR MIRÁNDOTE A LA CARA

¿Es posible descubrir más cosas acerca de uno mismo solo mirándote la cara en el espejo?

Según una rama de la Medicina Tradicional China sí.

Existe una parte de esta ciencia milenaria que estudia la fisonomía facial, con el fin de averiguar datos acerca de la personalidad y el carácter de las personas, simplemente mirándoles la cara.

Para la Medicina Tradicional China, el Universo no puede entenderse sin observarlo a través de los Cinco Elementos.

Los Cinco Elementos forman parte de todo y todos los fenómenos, lugares, animales, cosas, etc., están formado por ellos y se pueden estudiar y comprender a través de los mismos.

El ser humano está constituido por los Cinco Elementos con diferentes proporciones de cada uno de ellos. Puede predominar uno u otro, pero todos configuran al individuo.

La prevalencia de uno de los elementos sobre los demás determina las características del individuo en todos sus aspectos físico, psíquico, etc.

Según el Cánón de Medicina Interna del Emperador Amarillo, "Todo lo que está en el interior se manifiesta en el exterior y para conocer el interior se debe observar el exterior"

Una forma de trabajar con esta afirmación es determinar qué Elemento predomina en una persona, mediante la observación de su cuerpo y/o su cara y de acuerdo con las características propias de cada Elemento deducir cuál es el estado físico y emocional de la persona estudiada.

Hoy vamos a abordar cómo hacerlo mediante la observación del rostro, según los cánones de los antiguos

La parte de la Medicina Tradicional China que se dedica a la psicología se denomina "Shen" que se podría traducir como Espíritu. La definición general de Shen sería Conciencia Organizadora, conjunto de funciones físicas y espirituales del organismo, que le permiten comunicarse y adaptarse a

su entorno. El Shen se suele ver expresado en estas 5 formas, que tienen relaciones con los 5 Reinos o Elementos y son Madera (Hun), Fuego (Shen), Tierra (Yi), Metal (Po) y Agua (Zhi).

HUN, en relación con el Hígado (**Madera**) (el generador de proyectos) es una energía activa que origina los impulsos necesarios para acometer una acción, digamos que es un generador de proyectos, que los transmite al inconsciente de ahí los deseos y los sueños. Controla la imaginación, por lo que su papel es imprescindible en todos los actos de creación y ayuda a la elaboración de estrategias. Está vinculado al atavismo, las pasiones.



MADERA

En las personas de tipo Madera su cráneo y su cara son angulados y estilizados como un triángulo invertido, su parte más llamativa es su barbilla afilada. Su piel es gruesa y basta, puede destacar en ella el color verdoso. Suelen ser anchos de hombros, una espalda fuerte y firme, pero esbeltos y de musculatura marcada, aunque no voluminosa.

En equilibrio la persona del tipo Madera es entusiasta, con imaginación fértil y elaborará proyectos coherentes, tendrá sueños tranquilos y control sobre sus pasiones.

Tiene el valor de un guerrero, le gusta asumir riesgos, puede ser muy creativo y a veces caótico, es innovador y revolucionario. Prefiere actuar a planear, odia las normas y se equivoca con frecuencia. Amigo de superarse continuamente, es independiente y listo. Prefiere pedir perdón a pedir permiso y en su vida fracaso y triunfo están al 50%.

SHEN en relación con el Corazón (**Fuego**) (el coordinador general mente, corazón y espíritu) conforma al ser humano y regula su psiquis. Es el Shen propiamente dicho, se encarga de la coherencia, de la personalidad. Su expresión la tiene en los aspectos más elevados de la inteligencia, en especial en la capacidad para adaptarse al entorno en las mejores condiciones y conducir las situaciones utilizando de forma óptima las energías interiores y exteriores del organismo.



FUEGO

En estas personas la forma de su rostro es parecida a un rombo, tanto la parte alta de la cabeza (parietal), como la barbilla son puntiagudas. Si es hombre suele ser calvo y su cuello es muy largo. El color de su cara tiende al rosado o rojo. De pies y manos pequeños.

Cuando está **en equilibrio** la persona posee serenidad en el corazón, claridad en la mente y su discurso es inteligible y coherente.

Es una persona apasionada con gran magnetismo personal, muy persuasiva, elocuente y con gran capacidad para relacionarse. Todas estas cualidades hacen de las personas tipo Fuego líderes natos.

Yi, en relación con el Bazo (**Tierra**) (la memoria) forma parte de la mente y su trabajo consiste en recoger las experiencias, ordenarlas, reunir las, archivarlas y tener

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
sy@shiatsuyasuragi.com

KAIZEN, REGLA DEL MINUTO, MÉTODO JAPONÉS PARA COMBATIR LA PEREZA

«A partir de mañana comenzaré a vivir una vida diferente...»

Con demasiada asiduidad nos proponemos nuevos e ilusionantes planes en nuestra vida. Es una constante vital en el ser humano, siempre fijándose nuevas metas como empezar a ir al gimnasio, iniciar una dieta, dejar de fumar, comenzar una nueva carrera...

Con cierta regularidad las personas se proponen a sí mismas una serie de objetivos que, en gran parte de los casos, no consiguen alcanzar y terminan por postergar al mes siguiente, tres meses después o incluso para el año siguiente.

Es cierto que, muchas veces comenzamos a hacer aquello que nos habíamos propuesto, con gran ímpetu y sobrada energía, pero después de haber realizado la actividad un par de semanas, la abandonamos. En ocasiones reiniciamos la actividad, para volver a abandonarla al poco tiempo y en otras, el abandono se convierte en definitivo.

¿Sabes por qué ocurre?

La razón es bien sencilla. Los planes que nos trazamos con tanta ilusión, suelen ir cargados de mucho optimismo y poca planificación real. Las tareas que nos marcamos son excesivamente ambiciosas, requieren de mucho tiempo, esfuerzo o dedicación y pronto nos pasan factura impidiéndonos crear el hábito necesario que nos permitiría terminar nuestro objetivo con éxito.

Lo más fácil para obtener éxito en planes que precisan de cierta continuidad, es realizarlas con una periodicidad adecuada y en un tiempo relativamente corto, que no deje el camino abierto a la pereza.

Para conseguirlo, el **Método Kaizen** o **Regla del Minuto** es una ayuda inestimable que te ayudará a conseguir todo lo que te propongas.

Kaizen significa “cambio a mejor” o “mejora” en japonés. Es un método que destaca por su sencillez y sentido práctico, el **Kaizen**, es un armonioso método de mejoramiento continuo que sobresale por ser aplicable a todos los niveles: en la vida social, en la vida personal y familiar e incluso en el mundo de los negocios.

La esencia de este método reside en una fórmula muy simple, se trata de conseguir ejecutar determinadas tareas cada día a la misma hora y sólo durante un minuto.

Un minuto supone poco tiempo, así se evita que tengamos que emplear excesiva energía para iniciar la actividad y puede llevarla a cabo cualquiera que se lo proponga. Es una manera fácil de esquivar la temida pereza. De este modo, esas tareas que no querías hacer durante media hora y para las que siempre encontrabas alguna excusa, se realizan con facilidad cuando sólo requieren de sesenta escasos segundos.

Leer un libro, ejercitar un poco los músculos, darte un pequeño masaje facial, leer algo en otro idioma que siempre has querido aprender, etc. Ya nada será tan difícil, aquello

que antes implicaba el empleo de buena parte de tu tiempo y un considerable desgaste, ahora supondrá poca dificultad porque sólo requerirá de un minuto de tu tiempo. Ver acabada aquella empresa que te habías

propuesto te motivará a realizarla cada día y dando pequeños pasos verás que puedes lograr resultados que creías imposibles de alcanzar.

Al emplear este método, evitas

cualquier pensamiento que te genere barreras y obstáculos interiores, eliminas fácilmente

cualquier posible sentimiento de culpa o impotencia y te sentirás realizado, al finalizar con éxito la meta personal establecida.

Una vez inspirado, seguro y motivado podrás aumentar el tiempo a dos minutos y así sucesivamente. Con el tiempo y sin darte cuenta, podrás realizar cada vez más tareas y durante más tiempo. ¡¡¡Nada será imposible!!!

Ahora sólo queda saber si quieres empezar a usar el método Kaizen en tu vida. No olvides que todos los caminos, incluso los más largos tienen su inicio en un primer paso y nadie dice que ese primer paso tenga que ser largo.



Masaaki Imai es el creador del método. Es un teórico de la organización japonesa y consultor de gestión, conocido por su trabajo en la gestión de calidad, específicamente en **Kaizen**. Nacido en Tokio, en 1930, obtuvo su licenciatura de la Universidad de Tokio en 1955, donde

continuó haciendo estudios de posgrado en relaciones internacionales.

“El punto de partida para la mejora es reconocer la necesidad. Esto parte del reconocimiento de un problema. Si no se reconoce ningún problema, no existe reconocimiento de la necesidad de mejora. La complacencia es el archienemigo de Kaizen”

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 02 y 03 de Abril, 12 Horas

Incluye Libro Guía Material y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

LIFTING JAPONÉS, MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 09 y 10 de Abril, 16 horas

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE HINDÚ EN LA CABEZA, CHAMPI

MADRID 17 de Marzo

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com



PRÓXIMOS

CURSOS

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

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

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

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

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

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

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

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