



SHIATSU

Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar

Marzo
2016



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. BERENJENA, DIURÉTICA Y ANTIOXIDANTE

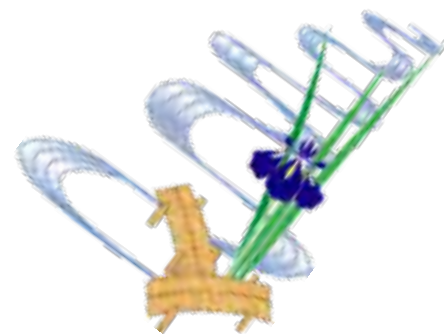
PAG 4 Y 5. LIBERACIÓN DE LA COLUMNA CON KINGYO UNDO, EJERCICIO DEL PEZ DE COLORES

PAG 6. SHIATSU PARA DORMIR MEJOR

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

BERENJENA, DIURÉTICA Y ANTIOXIDANTE



Ayuda a adelgazar porque es un alimento saciante, el 92% de su composición es agua y consigue llenar enseguida.

Es e contenido líquido hace de ella un alimento diurético porque estimula la actividad renal del organismo y además, su contenido calórico es casi inexistente. Su contenido de fibra ayuda a regular el tránsito intestinal, lo que la convierte en un alimento depurativo.

El nasunin es un potente antioxidante que podemos encontrar en la berenjena y protege las membranas celulares, así favorece el envío y recepción de órdenes de las moléculas mensajes a la célula. Comer berenjena ayuda a nuestro cerebro.

Es rica en hierro y magnesio, aporta hasta el 15% de la dosis recomendada en una dieta diaria de modo que ayuda a fortalecer las defensas y a prevenir la anemia. También mejora el funcionamiento de los músculos y el corazón.

Tiene propiedades desintoxicantes. Gracias su contenido en potasio ayuda a eliminar las toxinas del organismo.

La berenjena estimula el hígado para que produzca más cantidad de bilis, por ello es muy recomendable en personas con problemas hepáticos.

La berenjena se considera un hipoglucemiante, reduce los niveles de glucosa en sangre, uno de los mayores problemas en las personas que padecen diabetes tipo II.

También se recomienda durante el embarazo por su gran aporte de ácido fólico. Se cree que el consumo de ácido fólico, durante los primeros meses de gestación, ayuda a disminuir el riesgo de defectos del tubo neural que pueden provocar anencefalia o espina bífida en el bebe.lj

La Berenjena tiene un valor energético y nutritivo pequeño si la comparamos con otros frutos, verduras y hortalizas. El mineral más abundante en la berenjena es el potasio.

No obstante, tomar berenjena es beneficioso y puede ayudarnos con su variadas propiedades.

La berenjena tiene poderosas propiedades curativas, antibacterianas y antivirales, es un excelente diurético y antioxidante.

Ayuda a reducir el colesterol malo, lo absorbe como esponja.

Algunos de los flavonoides de la berenjena tienen propiedades antioxidantes, por lo que se aconseja en la prevención de enfermedades cardiovasculares, degenerativas, la arteriosclerosis y el cáncer.

Su contenido en Vitamina A protege la piel y favorece el retraso de arrugas y otros signos de envejecimiento.

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

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

LIBERACIÓN DE LA COLUMNA CON KINGYO UNDO, EJERCICIO DEL PEZ DE COLORES



Su creador decía que este ejercicio es la salvación para tu columna vertebral.

Katsuzo Nishi, creó este sencillo ejercicio para ayudar a equilibrar la columna vertebral y conseguir un estado de salud óptimo.

Katsuo Nishi (1884-1959), era ingeniero técnico jefe del primer proyecto de metro en Tokio, Japón. Maestro de aikido y creador del método Nishi (Nisshi Shiki). Su sistema fue creado en 1927 con el objetivo de mejorar la salud del ser humano, mediante una serie de consejos para mejorar la salud y ejercicios que favorecían la activación de diversas funciones del organismo.

Su método se basaba en diversos componentes: **Cuatro elementos primarios, Cinco Métodos de Auto Diagnóstico, Seis Leyes.**

CUATRO GRANDES PRINCIPIOS

1. Nutrición
2. Piel
3. Mente
4. Extremidades

CINCO MÉTODOS DE AUTO DIAGNÓSTICO

Estos métodos estaban basados en cinco ejercicios de flexibilidad que aportan un diagnóstico de la columna, estómago, órganos reproductores, riñones, hígado, intestinos y nervio ciático.

SEIS NORMAS IMPORTANTES

1. **Heisho Sindai** (平床寝台) Dormir siempre en superficie plana
2. **Kochin Riyo** (硬枕利用) Emplear una almohada semicilíndrica y dura para dormir



3. **Kingyo Undo** (金魚運動) Ejercicio de natación del pez de colores. Se debe realizar a diario, durante un minuto. Por su importancia hablaremos de él más detenidamente un poco después.

4. **Mokan Undo** (毛管運動) Practicar el ejercicio Mokan para restablecer la circulación. Realizar diariamente durante un minuto. Tumbados boca arriba, se levantan los brazos y las piernas estirados. A continuación se agitan brazos y piernas durante de 1 minuto.



5. **Gassho Gasseki Undo** (合掌合蹠運動)

Practicar el ejercicio Gassho Gasseki para mejorar la comunicación entre la parte superior e inferior del cuerpo. Tumbados boca arriba, se unen las palmas de las manos por encima de la cabeza y las plantas de los pies, con las piernas lo más estiradas posible. A continuación, desliza las manos hasta el pecho y los pies hacia la pelvis (sin separar las palmas, ni las plantas), realizar 10 veces. Inspirar cuando los miembros estén extendidos llenando el abdomen, espirar cuando los miembros estén flexionados vaciando el abdomen. Al terminar se descansa un minuto.



6. **Haifuku Undo** (背腹運動)

Practicar el ejercicio Haifuku Undo para mejorar la comunicación Dorso-Ventral. Sentados estilo japonés (seiza), balancear el cuerpo hacia derecha e izquierda. Inspirar en los lados llenando



el abdomen, espirar en el centro vaciando el abdomen.

Kingyo Undo (金魚運動)

Ejercicio de natación del pez de colores.

Según el profesor Nishi, se debe cuidar siempre de la columna vertebral. Si la columna está sana disfrutaremos de salud en todo el cuerpo.

El ejercicio de la natación del pez de colores fortalece y libera la columna vertebral y ejerce una influencia positiva sobre el estado general del organismo humano.

Si se realiza con periodicidad, flexibiliza la columna, libera los nervios espinales y elimina la presión que ejercen los músculos sobre la columna, así, favorece la comunicación entre cerebro y órganos. Su práctica regular, no sólo corrige la columna vertebral, sino que también regula las funciones de órganos, sistemas y aparatos fisiológicos, colabora en la regulación del sistema nervioso, favorece la circulación, mejora la oxigenación y corrige la postura.

Para que el efecto sea el óptimo, el ejercicio se realiza 2 veces al día, por la mañana y por la noche. Al principio es suficiente con 1 minuto y poco a poco puedes llegar hasta 3 minutos. A los pocos días podrás observar unos magníficos resultados.

Kingyo Undo (金魚運動) ¿Cómo se hace?

Antes de comenzar el ejercicio, debemos flexibilizar los músculos estirando un poco.

Boca arriba sobre la cama, una camilla o el suelo, estirar brazos y piernas al máximo, pero sin forzar demasiado.

Empujamos con uno de nuestro talones intentando extender la pierna, a la vez hacemos lo mismo con el brazo contrario en dirección opuesta,

mantenemos 5 segundos y después relajamos despacio. hacemos lo mismo con la otra pierna y el brazo contrario. El estiramiento ha de ser suave. repetir 5 veces.

Realización del Ejercicio

Posición



inicial: Boca arriba sobre la cama, una camilla o el suelo, estirar las manos al máximo, entrecruzarlas y colocarlas detrás del cuello; las piernas deben estar completamente estiradas y juntas, los pies en un ángulo recto en relación con las piernas. Las uñas de los dedos de los pies deben estar en todo

momento mirando hacia tu cabeza. Los talones, gemelos, fosa poplíteica y muslos deben estar apoyados sobre el suelo.

Mover suavemente los codos hacia arriba y hacia abajo para generar un movimiento de serpiente de la columna, que hará que los pies unidos se muevan hacia derecha e izquierda imitando el movimiento de la cola de un pez cuando nada. Si imaginas que eres un pez nadando todo tu cuerpo comenzará a vibrar y notarás como se flexibiliza tu columna. El ejercicio debe hacerse durante 1-2 minutos..

Al poco sentirás el

bombeo de la sangre en todo el cuerpo y como llega hasta los puntos más alejados de las extremidades superiores e inferiores, percibirás como se calienta todo tu cuerpo y una mejora inmediata de la circulación.



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

SHIATSU PARA DORMIR MEJOR

El ser humano a través del denominado ciclo circadiano, duerme y vela en un ciclo constante de 24 horas. Si el encéfalo está despierto su estado es de disponibilidad y puede reaccionar de manera consciente a diversos estímulos. La fatiga neuronal precede al sueño y tras el sueño la fatiga desaparece.

Los registros EEG revelan que, en el periodo de vigilia, la corteza cerebral permanece muy activa y dirige impulsos nerviosos incesantemente hacia todo el cuerpo. Por el contrario, durante el sueño, la cantidad de impulsos nerviosos creados en la corteza cerebral es menor.

Existen dos sistemas de retroalimentación activadores, uno desde la corteza y otro desde los músculos esqueléticos, que están trabajando constantemente para mantener la activación del sistema reticular de activación (SRA), que es el que mantiene la activación de la corteza cerebral. Como su trabajo es constante, si no se inhibieran o descendiera su actividad, la persona debería permanecer siempre despierta.

En algunas personas dormir no es tan fácil y se encuentra con el trastorno de sueño más frecuente en la población general. El insomnio.

su incidencia es mayor en mujeres, ancianos y personas con algún problema psicológico como depresión o ansiedad. El insomnio es una reducción de la capacidad para dormir, pudiendo manifestarse de diversos modos que dan lugar a diferentes tipos de insomnio: el de inicio, que no permite que la persona se duerma en los primeros 30 minutos y el de mantenimiento que impide que la persona duerma durante la noche, se despierta a intervalos con una duración del despertar de más de 30 minutos o se despierta antes de la hora con la



consecuente escasez de tiempo total de sueño.

La falta de sueño afecta negativamente y provoca problemas en el trabajo, la vida familiar y social y otras áreas de importancia para la persona que lo sufre.

La Presión del Shiatsu Induce al Sueño

La aplicación regular de shiatsu, puede

segundos por punto. Mediante simples impulsos repetitivos causados por la presión y la vibración, se produce "fatiga neuronal" de las áreas funcionales sensitivas y se origina una ralentización o inhibición de los sistemas de retroalimentación. Este proceso induce al paciente a las dos primeras fases del sueño NREM (sueño de movimientos oculares no rápidos), que a continuación detallamos.

1ª Existe una fase de transición entre la vigilia y el sueño, la persona se relaja y mantiene los ojos cerrados, las respiraciones son regulares, el pulso uniforme y se tienen pensamientos fugaces. Si se despierta, dice que no dormía. En el Electroencefalograma (EEG) disminuyen las ondas alfa y aparecen ondas theta.

2ª Es, en realidad, la primera fase del sueño verdadero, incluso aunque la persona sólo experimente un sueño ligero. Pueden experimentarse fragmentos de sueño y los ojos pueden girar lentamente. El EEG muestra ondas puntiagudas.

El estímulo rítmico del shiatsu produce también una frecuencia vibracional agradable, similar a la que se produce poco antes de dormir, es decir, los latidos del corazón en reposo y la respiración profunda.

Es por eso que tras una sesión de shiatsu, las personas se sienten muy relajadas y descansadas. Muchos dicen que sienten como si flotaran. Ese mismo día el descanso por la noche es muy reparador y se suele dormir de un tirón.

Al día siguiente o el mismo día del tratamiento puede aparecer algo de cansancio, debido a los múltiples procesos que el shiatsu activa, pero es un cansancio como el que se produce tras la práctica de algún deporte. La gente suele decir que es un cansancio agradable.

ayudar a recobrar el equilibrio y restablecer un ritmo de sueño adecuado. Para ello es conveniente acudir a un especialista cualificado y empezar cuanto antes.

La aplicación de shiatsu mantiene un ritmo constante de presión sobre los puntos, con intervalos de 3 a 5

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

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 Abril

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 heiwaterapiasorientais@yahoo.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