

# Shiatsu



**SAN BAO  
TRES TESOROS**

CIELO

SHEN

HUMANIDAD

QI

TIERRA



**SHIATSU  
YASURAGI**

JING

**Abril  
2016**

Revista de Salud  
Natural y Bienestar

# Magazine

# SHIATSU MAGAZINE



## XVII 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. DELGADOS POR FUERA, GRUESOS POR DENTRO

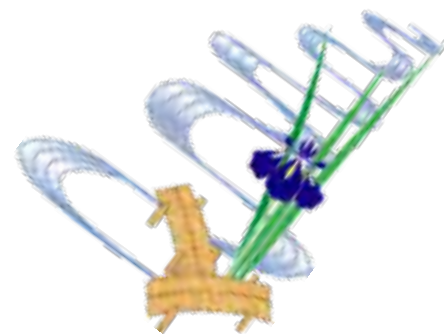
PAG 4 Y 5. SHIATSU PUNTOS. ENZUIBU, BULBO RAQUÍDEO

PAG 6. LOS TRES TESOROS, SAN BAO

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>

## DELGADOS POR FUERA, GRUESOS POR DENTRO

¿Estar delgado es sinónimo de salud? No, puesto que es posible estar delgado y acumular niveles excesivos de grasa interna, que pueden perjudicar seriamente nuestra salud.

La mejor de esta noticia, es que no debemos asustarnos, porque la grasa interna se quema con facilidad, mejorando la dieta y con la práctica regular de ejercicio. No olvidemos que quemar calorías es un método efectivo para eliminar la grasa visceral.

El doctor Steve Blair, profesor de la Universidad de Carolina del Sur, ha realizado una serie de estudios que demuestra que se puede parecer que se está delgado por fuera y tener acumulada grasa peligrosa en los órganos vitales. El doctor asegura que mantenerse delgado no es garantía de estar sano y recomienda realizar alguna actividad física como herramienta fundamental para asegurar que haya correlación entre peso y salud.

**Falsos delgados, apariencia engañosa y poco saludable.**

Jimmy Bell, profesor de imagen molecular en el Imperial College de Londres y su equipo, realizaron resonancias magnéticas a 800 personas y crearon mapas que mostraban dónde acumulaban grasa. El resultado llevó a determinar que ser delgado no significa no tener exceso de grasa. En los hombres analizados, el 60% mostraba

un índice de masa corporal (IMC) normal, a pesar de ello, el mapa revelaba niveles excesivos de grasa interna. En las mujeres, ocurría lo mismo en un 45%.

La grasa rodea

interna que rodea órganos vitales



ser tan peligrosa o más que la grasa externa, porque rodea órganos vitales como el corazón, el hígado o el páncreas. El problema con la grasa interna, es que no es visible y las personas delgadas puedan asumir falsamente que están sanas al no tener sobrepeso. Por eso, las personas que mantienen su peso mediante una dieta sin realizar ejercicio, puede que en algunos casos tengan mayores depósitos de grasa interna, incluso si son delgadas.

Seis años más tarde de la investigación de Bell, el doctor Steve Blair desarrolló esa idea y afirmó que aunque el nivel de grasa sea equilibrado y el IMC "normal", si no hay desarrollo muscular puede ser también perjudicial para la salud.

¿Por qué? Según los profesores, es bien sencillo. Las personas de fisionomías más grandes tienen donde alojar la grasa. Por el contrario, en los más delgados el excedente de grasa va a alojarse en los órganos o arterias.

No hay unanimidad sobre los peligros exactos de la grasa interna, pero se sospecha que contribuye al riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, y pudiera ser que tuviera mucho que ver con el conocido como síndrome metabólico.

La teoría afirma que la grasa que envuelve los órganos internos podría enviar señales químicas erróneas para almacenar grasa en los órganos y provocar fallos funcionales en los sistemas fisiológicos.

La importancia del ejercicio físico se ve claramente en los luchadores de Sumo japoneses, que tienen mejor perfil metabólico que personas mucho más delgadas, pero sedentarias.

Para estar en verdadera forma, no existen trucos. La dieta puede lograr que perdamos peso, pero si queremos estar sanos, el ejercicio es la clave del éxito.

### 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

### 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 PUNTOS. ENZUIBU, BULBO RAQUÍDEO

El foramen magnum o agujero magno es un orificio localizado en el hueso occipital, en la zona posteroinferior del cráneo, bajo la protuberancia occipital. A través de ese orificio se comunica el sistema nervioso central con el conducto raquídeo, dando paso al bulbo, las arterias vertebrales y la médula espinal. su diámetro es de unos 30mm aproximadamente.

Justamente en ese agujero se encuentra uno de los puntos más importantes en la Secuencia Básica de Shiatsu Yasuragi, Es el punto Enzuibu en japonés, el punto del bulbo raquídeo en nuestro idioma.

De acuerdo con varios tratados de shiatsu, la presión sobre este punto aclara el cerebro, despierta los sentidos y estimula la hipófisis y el hipotálamo con la consecuente regulación del sistema endocrino.

Entre esos procesos del sistema endocrino encontramos crecimiento y desarrollo, función sexual, reproducción, estado de ánimo y metabolismo: digestión,

eliminación, respiración, circulación sanguínea y mantenimiento de la temperatura corporal.

La hipófisis o glándula pituitaria es una glándula endocrina que segrega hormonas encargadas de regular la homeostasis del organismo, incluye las hormonas trópicas reguladoras de la función de otras glándulas del sistema endocrino. Para este cometido depende en parte del hipotálamo, que regula la secreción de algunas hormonas. La hipófisis conecta con el hipotálamo a través del tallo pituitario o tallo hipofisario.

El punto Enzuibu es también un punto de acupuntura, el 16 de Vaso Gobernador, que en Chino se llama Fong Fou -Palacio del viento-

En acupuntura tiene las siguientes indicaciones: todas las patologías relacionadas con el frío, fiebre intermitente,

postura un poco incómoda para el especialista.

En **decúbito prono** se presiona dedo sobre dedo, con los pulgares. De nuevo presión



muy profunda y efectiva, pero hay que tener cuidado de controlar la presión, pues es fácil presionar más de lo debido y se puede causar cierta molestia.



En la Secuencia de Shiatsu Yasuragi, la presión se realiza en **decúbito supino**. Para realizarla el especialista dobla su dedo medio por la articulación que hay entre la segunda y tercera falange, apoya el pulpejo del dedo medio en el punto, la otra mano sujeta suavemente la cabeza para que no se mueva y se deja que la cabeza descance sobre el pulpejo del dedo medio que hemos doblado.



cefalea, cervicalgia, rigidez de la nuca, escapulalgia, braquialgia, dorsalgia e inflamación de las rodillas, trastornos mentales.

Este punto en la secuencia de Shiatsu Namikoshi se presiona en decúbito lateral lateral y en decúbito prono.

En **decúbito lateral** se presiona con una mano, mientras que la contraria sujeta suavemente por la frente. Esta presión es muy buena, pero tiene el inconveniente de ser una



De este modo, se aprovecha el peso de la cabeza del receptor para conseguir una mayor penetración de la presión. La cabeza humana pesa aproximadamente entre 2.5 kilos en recién nacidos y 5 kilos en un adulto medio.

Este tipo de presión se realiza con facilidad, es muy profunda, eficaz y no produce ninguna molestia.

También podemos beneficiarnos de los efectos del punto Enzuibu con auto-shiatsu, es bien fácil.

El auto-shiatsu es un método ideal para adquirir y mejorar la conciencia de nuestro cuerpo e incorporar un hábito sano en nuestra vida cotidiana. Unos minutos de autoshiatsu en cualquier momento del día puede ayudarnos a relajarnos y dirigir nuestra atención a zonas de tensión que de otro modo no percibiríamos.

Autoshiatsu en la zona del bulbo raquídeo. Para presionar este punto lo mejor es sentarse en una silla con respaldo, con la espalda recta, pero relajada.

Colocamos el pulpejo del dedo medio de una mano sobre la uña del dedo medio de la otra, para aplicar una presión estable con ambos dedos.



Para encontrar el punto colocamos los dedos medios superpuestos sobre el

hueso occipital en la zona posterior de la cabeza y los bajamos en dirección al cuello hasta encontrar una hendidura.



Realizamos una inhalación profunda y a la vez desplazamos suavemente la cabeza hacia delante.



A continuación ejercemos un poco de presión en dirección al entrecejo y simultáneamente soltamos el aire y desplazamos con suavidad la cabeza hacia atrás, como si quisiéramos mirar al techo.



Se repite hasta realizarlo un total de 3 veces. La presión debe durar unos 5 segundos.

Enseguida notaremos relajación en la zona cervical, que la cabeza se despeja e incluso que respiramos mejor porque las fosas nasales se desobstruyen.

Con el tiempo, si lo practicamos a menudo, podremos disfrutar de los múltiples beneficios de la presión en el punto Enzuibu.

## 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

## 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)

## LOS TRES TESOROS, SAN BAO

Tres Tesoros, la unidad funcional del organismo se completa con la actividad coordinada de los Tres Tesoros (San Bao): Espíritu (Shen), Esencia (Jing) y Aliento o energía (Qi)

En Chino Tien Shen, Ren Chi y Ti Jing.

Espiritu, Energía y Esencia.

Cielo, Humanidad, Tierra

Los tres tesoros es un concepto difícil de definir con una sola palabra por eso intentaremos acercarlos un poco a las ideas occidentales. Es importante conocer que forman un todo y que son interdependientes por lo que no se pueden separar a la hora de abordar diagnósticos y tratamientos en Medicina Tradicional China.

Digamos que Jing, Esencia Vital es la semilla que hace que seamos algo, que existamos en definitiva.

Shen es la Conciencia Organizadora, es el ordenador que programa y define nuestras actividades en todos los campos fisiológicos, sociales, espirituales etc.

Qi es Aliento Vital, Energía, es la energía, el aliento vital que hace que las actividades entren en funcionamiento, pone en marcha el "mecanismo".

La Esencia Vital, Jing, en sí misma no tiene forma ni movimiento por lo que precisa del Qi, Aliento Vital o Energía, para ser activa y de la configuración que le prepara el Shen, la Conciencia Organizadora.

Para que Shen, Conciencia Organizadora, exista precisa de la Esencia Vital, Jing, porque sin esencia nada existe y del aliento del Qi, Aliento Vital, Energía, para poder ser funcional.

precisa de Aliento Vital. Nada está vivo si no tiene actividad

La Esencia Vital, Jing, es la semilla que permite que la vida se desarrolle, cada ser vivo tiene su Jing que le va

transformación para permitir la formación e individualización del Qi, El aliento, la energía.

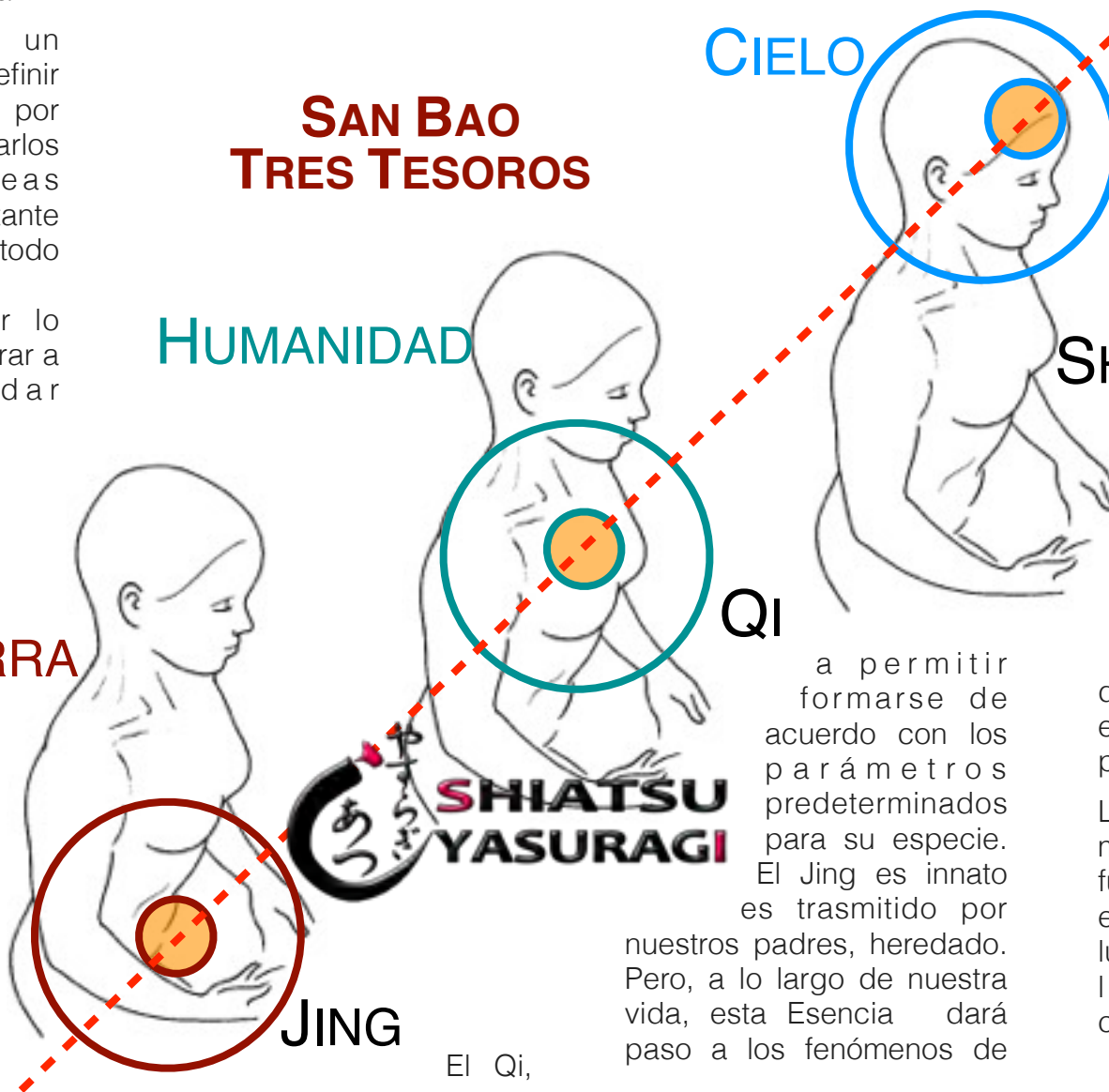
Espíritu Shen, la definición general de Shen sería Conciencia Organizadora, conjunto de funciones físicas y espirituales del organismo que le permiten comunicarse y adaptarse a su entorno, pero el Shen se suele ver expresado en 5 formas, relacionadas con los 5 Elementos.

El Cielo es la fuente del espíritu primordial y de la conciencia universal,

esencialmente abierta y vacía, radiante y clara. conocida como Iluminación en el Budismo y como inmortalidad en la tradición taoísta.

La humanidad es el sabio, el santo, que resume en sí lo mejor del cielo y de la tierra, equilibrando y sirviendo de puente.

La Tierra es el mundo material, la fuente de las fuerzas naturales, las cinco energías elementales y el lugar donde se producen las transformaciones cíclicas.



### SAN BAO TRES TESOROS

CIELO

HUMANIDAD

SHEN

QI

TIERRA

JING

El Qi, Aliento Vital, Energía, no podría existir sin Jing Esencia Vital, que le da la vida y sin el Shen, Conciencia Organizadora, que lo configura individualmente.

Sin Jing, Esencia Vital, la vida no existiría, nada existe sin esencia.

Sin Shen la vida no existiría al no manifestarse. Nada existe si no se manifiesta.

Sin Qi, Aliento Vital, Energía la vida no existe al no haber actividad alguna, la vida

a permitir formarse de acuerdo con los parámetros predeterminados para su especie. El Jing es innato es transmitido por nuestros padres, heredado. Pero, a lo largo de nuestra vida, esta Esencia dará paso a los fenómenos de

#### 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

### 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](mailto: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](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### LIFTING JAPONÉS, MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 07 y 08 de Mayo, 16 horas

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, 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



#### 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 [heiwaterapiasorientais@yahoo.com.br](mailto: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](http://www.zenslotto.com)

### SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL NIVEL II



#### ITALIA

Sicilia, Acireale, 29 y 30 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)

### 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