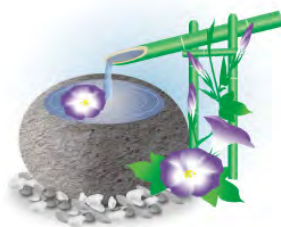


5 Magazine

5 S T E R S

CONTENIDO

-
- Pag. 1 ¿Nuestra Piel Escucha?
Pag. 2 Tras el Parto, ¿Por qué Pasarlo Mal?
Pag. 4 Sotai, Secuencia Básica
Pag. 4 Sotai, Ejercicios Post-Parto
Pag. 7 Ikebana, Arte Floral Japonés
Pag. 7 CURSOS:
Masaje Facial Japonés, Enero 12 y 13
Terapia Cráneo-Sacra, Enero 19 y 20



shiatsu yasuragi
Shiatsu
International Association

CURSO
2012-13

SHIATSU
tu futuro
en tus
manos

Plaza de San Amaro 7, Madrid
www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
91 570 58 50

E n e r o
2 0 1 3

Shiatsu Yasuragi 91 570 58 50
www.shiatsuescuela.es yasuragi@rdifusion.es



¿NUESTRA PIEL ESCUCHA?

Algunos especialistas sostienen que las personas pueden “oír” a través de la piel.

Un estudio realizado en la Universidad de British Columbia de Vancouver, ha comprobado que los órganos sensoriales colaboran entre ellos para recibir los sonidos.

Las corrientes de aire creadas por nuestros interlocutores al hablar con nosotros, consiguen que podamos “oír” por medio de la piel, a pesar de que estas corrientes pasan desapercibidas para el oído.

Las sílabas como, “pa” y “ta”, crean esas corrientes de aire, que llegan a la superficie de la piel y ayudan a completar nuestro proceso de comunicación.

Por eso cuando escuchamos a los demás no sólo estamos atendiendo a la información que nos proporcionan los oídos o la vista, sino que también, incoscientemente, “escuchamos” las sutiles deformaciones que las corrientes de aire, mencionadas anteriormente, dejan en nuestra piel.

Este descubrimiento, será en el futuro, una pieza importante para el desarrollo de dispositivos de audio y podrá ayudar a las personas con problemas auditivos.

SHIATSU YASURAGI NUEVO CENTRO MASAJE SHIATSU, MASAJE FACIAL JAPONÉS GRATIS

La tercera sesión

Oferta 3X2, válida ENERO 2013.

Las 3 sesiones se deben recibir en un periodo no superior a tres semanas. **No** es necesario que quien reciba las 3 sesiones sea la misma persona.

Avda. Menéndez y Pelayo 79.
Madrid.

Tel: 91 433 01 66

www.shiatsuyasuragi.com

TRAS EL PARTO,

POR QUÉ PASARLO MAL

En muchas ocasiones la forma más eficaz de ayudar a una persona a la que tratamos con terapias naturales como shiatsu y sotai, es darle una serie de consejos acerca de lo que es conveniente hacer cuando está en casa.

En la formación de nuestros alumnos en Shiatsu Yasuragi, siempre incluimos como parte de los tratamientos de shiatsu y sotai, una sección que denominamos escuela post-tratamiento, para que quienes acuden a los centros dirigidos por nuestros alumnos graduados, puedan realizar una serie de ejercicios y actividades que permita que la mejora de su malestar, sea más rápida y duradera.

En nuestra escuela, apostamos por una enseñanza de calidad que logra que quienes se gradúan en Shiatsu Yasuragi, sean lo más demandados por empresas que buscan, especialistas del más alto nivel y con una preparación superior.

Para conseguir tal fin, optamos siempre por dotar a nuestros alumnos de los mejores conocimientos, con el propósito de preservar siempre una calidad excelente en la enseñanza. Más de cien tratamientos sistematizados con shiatsu y sotai

están incluidos dentro de programa curricular de Shiatsu Yasuragi y en el último curso, además, en cada clase se trata a personas cuyas molestias físicas o emocionales no han podido ser resueltas por otras terapias o escuelas.

La Escuela post-tratamiento es muy recomendable en la mayoría de los casos, pero imprescindible en el caso de quienes se han tratado con nosotros durante el embarazo y quieren seguir haciéndolo tras el parto.

shiatsu yasuragi
Shiatsu
International Association

CURSO
2012-13

SHIATSU
tu futuro
en tus
manos

Plaza de San Amaro 7, Madrid

www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es

91 570 58 50

No debemos olvidar, que en nuestro centro están, como mucho, una hora a la semana y las 167 horas restantes, no.

Tras los nueve meses de gestación, después de nacer el bebé, la madre debe ocuparse de recuperar su estado físico y emocional. Es muy conveniente recibir shiatsu una vez por semana, para recuperarse más rápido y afrontar el periodo de lactancia con tranquilidad. Los ejercicios de sotai que recomendamos, se pueden empezar a practicar una semana después del parto, siempre que el estado de la madre lo permita. En todo caso, deben llevarse a cabo de forma suave.

Las madres, a las que se les ha practicado una cesárea o hayan tenido alguna complicación que requiriera cirugía, deben consultar a su médico y hacer sólo los ejercicios bajo la supervisión de un experto en sotai de Shiatsu Yasuragi, Instituto de Sotai de Japón.

La finalidad de los ejercicios de sotai postparto, es mejorar el tono de los músculos en general, evitar problemas circulatorios como las



piernas cansadas y las venas varicosas, mejorar el sistema respiratorio para aliviar episodios de ansiedad, combatir el insomnio, aliviar los entuertos (dolores tras el parto por la contracción del útero para volver a su posición en la pelvis) reducir y eliminar las contracturas que se han producido durante el embarazo, aliviar dolores de espalda que puede generar llevar al bebé en brazos, preparar a la mujer para la reanudación de la menstruación (que suele ser a partir de la séptima semana del parto), estimular la secreción de endorfinas para que los trastornos emocionales sean más llevaderos, etc.

Sotai, Reeducción Postural Intergral

Los ejercicios de sotai que recomendamos para el periodo post parto son los siguientes, pero siempre debemos recordar que si al hacer el ejercicio se produce dolor en cualquier zona no debemos hacerlo.

Si quieres puedes ver los vídeos de los ejercicios de sotai en:

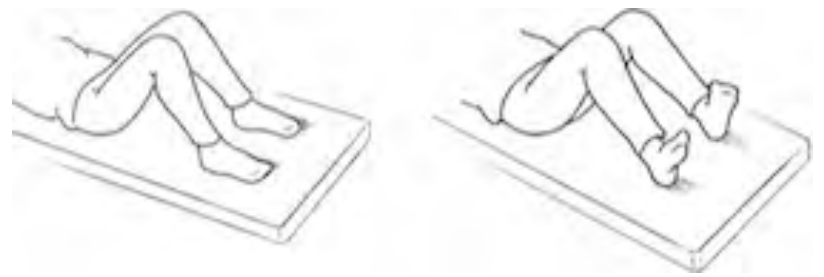
[www.shiatsuescuela.es/
shiatsuescuela/sotai_videos.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/sotai_videos.html)

Secuencia Básica para cualquier ejercicio de Sotai

1. Se realiza el movimiento hacia un lado y su contrario para determinar qué dirección es la más cómoda y no duele. Si hay duda sobre qué lado elegir, siempre tiene prioridad el que no duela.
2. Una vez determinado, se realiza el movimiento en esa dirección.
3. El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.
4. Se mantiene esa posición durante 3 segundos.
5. Se relaja súbitamente, aunque sin brusquedad y sin volver al lado contrario,
6. Se descansa 15 ó 20 segundos.
7. Se repite la secuencia desde el paso 2, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.
8. Se verifica y comprueba si el movimiento, que en el paso 1 de esta secuencia era más incómodo, es ahora algo más cómodo que antes de realizar el ejercicio. Esta comprobación debe hacerse de forma suave, sólo una vez y si no ha mejorado no importa, pasar al ejercicio siguiente.

Nunca debe producirse dolor.

Básico 1 (decúbito supino).



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 dejando que los talones sigan apoyados en la camilla.

Realizamos los ejercicios siguiendo la Secuencia Básica, sin los pasos 1, 2 y 8.

SHIATSU YASURAGI NUEVO CENTRO MASAJE SHIATSU, MASAJE FACIAL JAPONÉS GRATIS

La tercera sesión

Oferta 3X2, válida ENERO 2013.

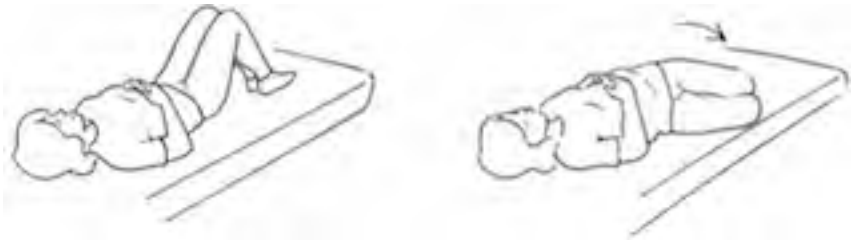
Las 3 sesiones se deben recibir en un periodo no superior a tres semanas. **N**o es necesario que quien reciba las 3 sesiones sea la misma persona.

Avda. Menéndez y Pelayo 79.
Madrid.

Tel: 91 433 01 66

www.shiatsuyasuragi.com

Básico 2 (decúbito supino).



Manos apoyadas en el abdomen.

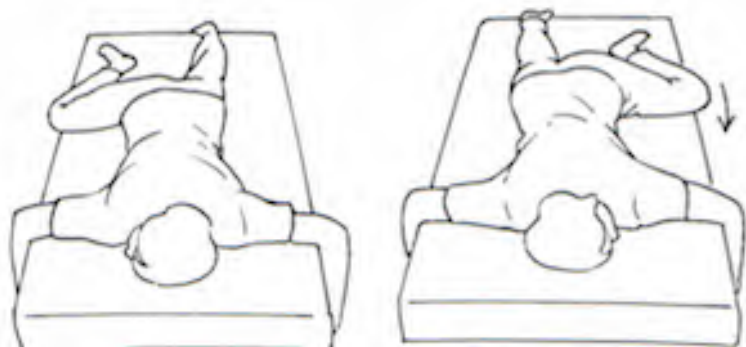
Las piernas flexionadas y juntas.

Las plantas de los pies apoyadas en la camilla.

Inclinamos ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda.

Realizamos la Secuencia Básica hacia el lado que nos haya resultado más cómodo. Pasos 1 al 8

Básico 4 (decúbito prono).



La cabeza girada hacia un lado.

Flexionamos la pierna del lado hacia donde tenemos girada la cabeza e intentamos que nuestra rodilla llegue a tocar el codo de ese mismo lado.

Giramos la cabeza hacia el otro lado y hacemos lo mismo con la pierna de ese lado, intentaremos que nuestra rodilla llegue a tocar el codo.

Comprobamos que pierna llega más cerca del codo y realizamos la Secuencia Básica.

- Es esencial tener la cabeza girada hacia el lado de la pierna con la que realizamos el ejercicio.
- Este ejercicio lo empezaremos a practicar a partir de la 3ª semana tras el parto.

Básico 5

Sentados en una camilla no muy alta de modo que los pies toquen el suelo.

Apoyamos los dorsos de las manos en los muslos.

Levantamos primero una rodilla hasta la altura del ombligo y después la contraria.

Comprobamos cuál nos resulta más fácil de elevar.

Realizamos la Secuencia Básica.

Básico 7

Sentados en la camilla apoyando sólo el glúteo, con la planta de los pies apoyadas en el suelo.

Espalda recta y manos en la nuca.



IKEBANA,
ARTE FLORAL JAPONÉS
生け花



inclinamos el tronco hacia la derecha y después hacia la izquierda.

Realizamos la Secuencia Básica hacia el lado más cómodo y que no duela.

Básico de Hombros 1



Sentados. Brazos extendidos hacia adelante, las manos con el pulgar extendido hacia arriba y el índice extendido, indicando hacia adelante; los dedos medio, anular y meñique recogidos.

Adelantar un hombro al frente, con el brazo extendido y luego el otro.

Realizamos la Secuencia Básica hacia el lado más cómodo y que no duela.



Ikebana es el arte florar japonés, la palabra está compuesta por dos kanjis y un hiragana. 生ける (ikeru) que significa, dar vida, nacimiento, arreglar, colocar, ...y 花 (hana) cuyo significado es flor o flores.. El Ikebana 生け花, no es sólo colocar flores en un jarrón, es -como casi todo lo japonés- una forma de arte disciplinada, en la que se crea un fuerte vínculo entre humano y la naturaleza. Es el camino que permite una mayor comprensión de la naturaleza e incluso de la propia vida en sí.

Este arte deriva de la antigua tradición de los budistas chinos que realizaban ofrendas florales a Buda.

Los misioneros chinos introdujeron el ikebana en Japón, en el el s. VI y hasta el s. XV, mantuvo su condición de ofrenda divina, luego, paulatinamente, fue perdiendo su connotación religiosa.

Flores, ramas, hojas, hierbas, semillas, cereales, también frutas y vegetales, son los elementos más utilizados, aunque, en la actualidad, la variedad de materiales es incontable.

