

Magazine



CONTENIDO

- Pag. 1 Alimentos para Nutrir la Esencia
- Pag. 3 El Lenguaje de la Espalda
- Pag. 4 Intestino Delgado
- Pag. 5 Autoshiatsu en el Abdomen
- Pag.6 Izquierda Unida se Posiciona
Contra las Terapias Alternativas.
- Pag. 7 Refranes japoneses
- Pag. 7 CURSOS:
 - **Masaje Facial Japonés Nivel I, ABRIL
 - **Masaje Facial Japonés Nivel II y III,
ABRIL
 - **Reflexoterapia MAYO
 - **La Casa como Espacio Terapéutico,
JUNIO
 - **Masaje Indio de Cabeza, CHAMPI,
JUNIO

Marzo
2013

Shiatsu Yasuragi 91 570 58 50

www.shiatsuescuela.es yasuragi@rdifusion.es

shiatsu yasuragi
TERAPIAS ORIENTALES

Shiatsu
Masaje
Facial
Japonés

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

ALIMENTOS PARA NUTRIR LA ESENCIA

.....

La Medicina Tradicional China está conformada por diversas formas terapéuticas, entre ellas son bien conocidas la acupuntura y la fitoterapia, también diversas prácticas de masajes o terapias manuales. La dietoterapia oriental, es menos conocida, pero es parte determinante para mantener un estado de salud óptimo.

Según la Medicina Tradicional China, con el masaje y la acupuntura podemos movilizar y regular la energía, mientras que la fitoterapia y la dietoterapia nutrimos y preservamos la esencia.

Cuando nuestra dieta es la correcta, los líquidos circulan con mayor fluidez y logran que los órganos se nutran adecuadamente, nuestras emociones se equilibran y los sistemas fisiológicos funcionan armoniosamente.

La Medicina Tradicional China dispone de varios criterios para la clasificación de los alimentos. Por ejemplo, puede clasificarlos de acuerdo con su sabor y en relación con los 5 Reinos: **Madera:** ácido, **Fuego:** amargo, **Tierra:** dulce, **Metal:** picante y **Agua:** salado:

Madera: Los alimentos ácidos son astrigentes, corresponden al Hígado madre del Corazón, cuando el Corazón va lento, porque le faltan fuerzas, las sustancias ácidas aportan los protones necesarios para el buen funcionamiento del Corazón. Los alimentos ácidos ayudan en el tratamiento del Hígado para drenar y expulsar. **El sabor ácido puede dañar el Bazo y Estómago .**

Fuego: Los amargos se corresponden con el Corazón, y tienen la capacidad de estimular la secreción de los jugos gástricos y promover la digestión, favorecen el drenaje y la evacuación, descienden y secan.

Si el Bazo padece de humedad, la ingesta de sustancias amargas ayudará a secarlo.

Cuando los pulmones padecen una obstrucción en el tracto respiratorio superior, la ingesta moderada de sustancias amargas eliminará la obstrucción.

El sabor amargo puede dañar el Pulmón, también seca y envejece la piel.

Tierra: Los alimentos dulces en correspondencia con el Bazo, hacen ascender la energía, lubrican, hidratan y suavizan la garganta, mejoran la función pulmonar. **El sabor dulce puede dañar el Riñón, se dice que el dulce es el ladrón del calcio,**

por lo que puede afectar a los huesos.

Metal: Los alimentos picantes, Pulmón, estimulan la circulación de la sangre y también de la energía, dilatan los poros, provocan un aumento de la sudoración y favorecen la eliminación de líquidos. El sabor picante puede dañar el Hígado y congestionarlo, creando disfunciones en su metabolismo.

Agua: Alimentos salados, tomados en cantidades moderadas lubrican y ablandan. Tienen capacidad de retener agua y aportar electrolitos, si se ingieren en cantidad moderada para tratar el Hígado, éste puede realizar mejor sus funciones. El sabor salado aumenta la concentración de sodio en la sangre y aumenta la retención de líquidos, perjudica pues, al Corazón, que tiene que trabajar más para mantener una circulación fluida elevando la presión arterial.

La Medicina China, también sostiene un criterio de clasificación de los alimentos de acuerdo con su color.

Los alimentos de color verde desintoxican y depuran, los de color rojo aportan vitalidad y alegría, los amarillos armonizan y equilibran, los de color blanco limpian y purifican y los de color negro astringen y tonifican la esencia.

La MTCh. puede clasificar los alimentos por su propia naturaleza.

Alimentos frescos y fríos hidratan, refrescan, sedan, dispersan y astringen; mientras que los **calientes y templados**, mueven, calientan, tonifican, llenan y ascienden; en cuanto a los **alimentos neutros** ayudan a centrar, equilibrar, armonizar y estabilizar.

A la hora de tratar se tienen en cuenta todos o alguno de estos criterios para determinar los alimentos más adecuados para equilibrar al individuo.

Con frecuencia, nuestro estado físico y anímico está estrechamente relacionado con la forma de alimentarnos, recibir shiatsu con regularidad es también una buena forma de armonizar cuerpo y mente para combatir los desequilibrios



EL LENGUAJE DE LA ESPALDA

Si miramos la postura de otras personas, podríamos asegurar que, de algún modo, nos habla, sólo tenemos que ser capaces de traducir lo que nos “está contando”.

La tristeza hace que nuestra espalda se encorve, la alegría nos lleva a estirla, las personas con miedo y baja estima se encogen, mientras que si nuestra estima es buena y tenemos valor nos mostraremos erguidos.

Para conocer mejor este lenguaje, podemos realizar una discriminación de los dolores si dividimos la espalda en zonas, teniendo en cuenta la columna vertebral y sus secciones: cervical, torácica, lumbar y sacra

La rigidez del cuello, en especial en la región posterior, tiene relación con la obstinación y las obsesiones.

El exceso de alegría (euforia) se verá reflejado a nivel T4-T6.

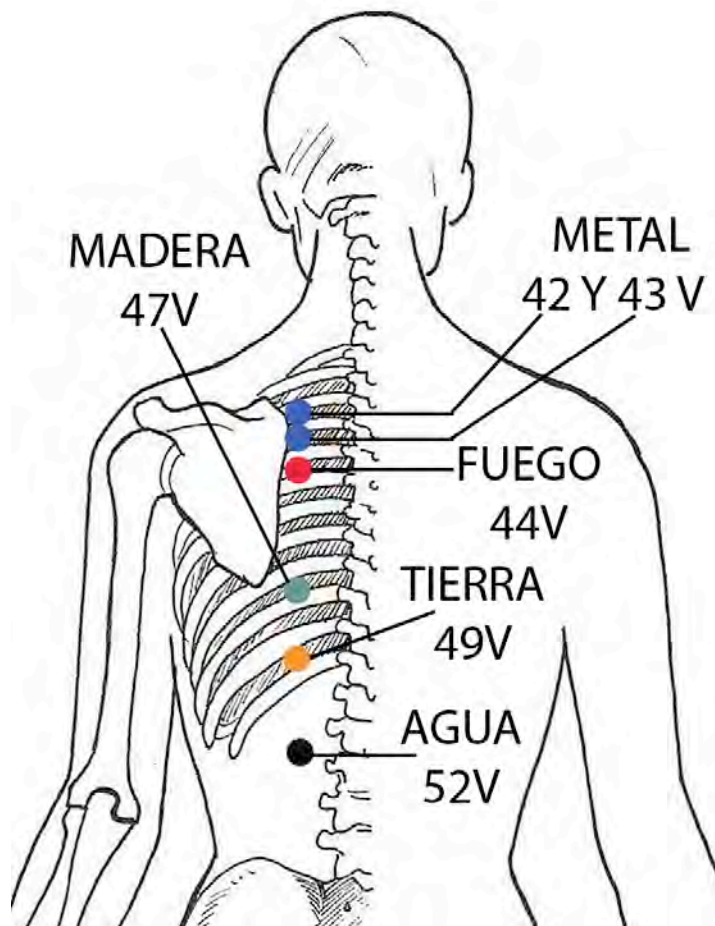
La preocupación afectará a nivel de las primeras vértebras torácicas curvando la columna y en el trapecio superior, provocando rigidez.

La tristeza, a la región torácica T1 a T3, pero, sobre todo, en la región interescapular, en el origen del romboides menor, con un punto o dos de intenso dolor a la presión.

La ansiedad se verá reflejada a la altura de las vértebras T3 a T12, con rigidez a ambos lados de la columna en la musculatura paravertebral.

Los dolores a nivel de la columna lumbar pueden estar relacionados con miedo, impaciencia e inestabilidad emocional.

La ira se refleja en dolores a la altura de T8 A T12, contrayendo la musculatura de la espalda.



En el sacro encontramos relación con el miedo, sobre todo a episodios que ocurrieron en nuestra infancia y también inestabilidad emocional.

Tenemos 6 puntos en la espalda que nos ayudan a equilibrar las emociones, 42 y 43V tristeza, 44V alegría, 47V Ira, 49V preocupación y 52V miedo. Si están llenos, dispersar y si los encontramos vacíos, tonificar.

Intestino Delgado



Muchas personas desconocen la relación que existe entre intestino delgado y corazón. Ahora sabemos que mantener un intestino delgado saludable, es la clave para mejorar el estado de salud del corazón.

El intestino delgado es la parte del Aparato Digestivo que nace en el extremo distal del estómago y finaliza en el ciego del colon. Su principal función es la absorción de los nutrientes necesarios para el organismo de los humanos y otros animales. Una parte importante de la digestión es el proceso de transformación de los alimentos que tomamos cada día, el intestino delgado es pieza fundamental para transformar los alimentos en nutrientes como glucosa, ácidos grasos y aminoácidos.

Si el intestino delgado carece de salud, en sus paredes pueden aparecer mucosidades que reducen la absorción de nutrientes, a la vez que debilitan el sistema inmune, porque las enfermedades le hacen trabajar de forma innecesaria.

Las disfunciones en el tracto digestivo, pueden ocasionar

trastornos como estreñimiento, hinchazón abdominal, gases, dolor de estómago, alitosis, problemas en uñas, pelo y piel que se secan y quiebran o agrietan e incluso pueden dañar el hígado. El hígado se encarga de eliminar de la sangre las sustancias nocivas para el organismo. Si está dañado, su acción desintoxicante disminuye y daña órganos tan importantes como el corazón.

La aplicación periódica de shiatsu mejora las funciones digestivas. También puede aplicarse Autoshiatsu en el abdomen, ver página siguiente.

SHIATSU YASURAGI NUEVOS CENTROS MASAJE SHIATSU, MASAJE FACIAL JAPONÉS GRATIS

La tercera sesión

Oferta 3X2, válida MARZO 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.

Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.

Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com

Autoshiatsu en el Abdomen



La aplicación de Shiatsu en el abdomen ayuda a los órganos a funcionar con regularidad.

El Shiatsu aplicado en la región abdominal regula las funciones del sistema digestivo, mejora la asimilación del alimento, mantiene el equilibrio nutricional, incrementa el vigor y hace así posible la acumulación de energía en el cuerpo.

También contribuye a mejorar la circulación sanguínea y linfática, equilibra el sistema respiratorio, regula el aparato reproductor, favorece las funciones inmunológicas, armoniza el sistema nervioso autónomo.

Además ayuda a aliviar trastornos respiratorios, digestivos, menstruales, reproductores, enuresis, renales, insomnio, diabetes, hepáticos, urinarios, ansiedad, emocionales, estrés, hipertensión, miembros fríos y dolores de cuello, lumbares, cabeza, y miembros inferiores.

1. Tumbados en la cama, ponemos nuestras manos sobre el abdomen utilizamos la yema de los dedos índice, medio y anular para presionar (suave), presionamos con la espiración y con la inspiración dejamos de presionar. Utilizaremos primero 8 puntos como en la figura

alrededor del ombligo y realizaremos tres pases completos del 1 al 8, cada presión ha de durar 3 segundos.



2. Después realizaremos un círculo de 12 puntos ampliando la circunferencia alrededor del ombligo y realizaremos tres pases completos del 1 al 12, cada presión ha de durar 3 segundos.



El autoshiatsu en el abdomen es mejor realizarlo por las noches y por la mañana, los efectos en la respiración se notarán de inmediato.

IU se Posiciona Contra Las Terapias Alternativas.



El pasado diciembre fue aprobada por el plenario de la X Asamblea Federal de Izquierda Unida la Resolución de rechazo a la homeopatía y las terapias alternativas. La propuesta fue de la mano del psicólogo tinerfeño y militante de Izquierda Unida **Eparquio Delgado**, que impulsó a su partido a posicionarse en contra de las terapias alternativas y la pseudociencia con el fin (según él) de proteger la Sanidad Pública y evitar, también, que se siga relacionando a IU con la defensa de este tipo de terapias, porque alguna (de nuevo según él) puede ser dañina.

La iniciativa se aprobó e IU se convierte así, en la primera organización que se posiciona claramente en contra de nuestras profesiones.

Desde Shiatsu Magazine, mostramos nuestro más absoluto rechazo contra este tipo de resoluciones, que intentan ir contra el derecho de las personas a decidir libremente qué tipo de terapia desean recibir cuando tienen una dolencia.

Por otro lado, en el caso concreto del **shiatsu**, queremos recordarle a estos señores políticos de IU, que el **shiatsu** forma parte del sistema sanitario de Japón (uno país de los más desarrollados del mundo), desde hace décadas y no ha sido, ni es, en absoluto, un peligro para la salud pública como pretenden dar a entender.

shiatsu yasuragi
TERAPIAS ORIENTALES
Shiatsu
Masaje Facial Japonés
Escuela y Terapias
www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
Plaza de San Amaro 7, Madrid
91 570 58 50

REFRANES JAPONESES



七転び八起き

Nanakorobi yaoki

Caer siete veces y levantarse ocho.

Se emplea con frecuencia, para dar ánimo a alguien a quién la suerte no le sonrío, para que sepa que puede recobrase de nuevo, tras cada mala jugada del destino.

2013, PRÓXIMOS CURSOS

**SHIATSU YASURAGI
NUEVOS CENTROS
MASAJE SHIATSU,
MASAJE FACIAL JAPONÉS
GRATIS**

La tercera sesión

Oferta 3X2, válida MARZO 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.

Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.

Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com

ACUPUNTURA ESTÉTICA,

6 y 7 de **ABRIL**, 12 horas.

Precio 175€.

Incluye Libro Guía, Material y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **ACUPUNTURA ESTÉTICA**, ponte en contacto con:

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

MASAJE FACIAL JAPONÉS NIVEL 1

20 y 21 de **ABRIL**, 16 horas.

Precio 220€.

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **MASAJE FACIAL JAPONÉS**, ponte en contacto con:

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

REFLEXOTERAPIA PODAL

11 y 12 de **MAYO**, 12 horas.

Precio 120€.

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **REFLEXOTERAPIA PODAL**, ponte en contacto con: 91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

FENG SHUI,

LA CASA COMO ESPACIO TERAPÉUTICO

9 de **JUNIO**, 8 horas.

Precio 110€.

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **FENG SHUI**, ponte en contacto con: 91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

CHAMPI, MASAJE INDIO DE CABEZA

21 de **JUNIO**,

Precio 85€.

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **CHAMPI**, ponte en contacto con: 91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es