

# Magazine



## CONTENIDO

Pag. 1 España, un País con Buena Esperanza de Vida.

Pag. 1 Cálculos renales

Pag. 2 Reflexoterapia Podal, el arte de la Armonización Global a través de los Pies

Pag. 4 Shiatsu para tu Bebé

Pag.5 Leyenda, Desafío del Guerrero

Pag. 7 **CURSOS:**

\*\*Masaje Facial Japonés Nivel I, MAYO

\*\*Reflexoterapia Podal, MAYO

\*\*La Casa como Espacio Terapéutico, JUNIO

\*\*Masaje Indio de Cabeza, CHAMPI, JUNIO

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



## España, un País con Buena Esperanza de Vida.

## Cálculos Renales

Los españoles son el pueblo con mejor salud entre las naciones de Europa Occidental, según un estudio realizado por investigadores internacionales y financiado por la Fundación Bill & Melinda Gates que ha sido publicado por la gaceta Lancet.

Los Investigadores analizaron las tasas de enfermedad y mortalidad de los países de Europa Occidental, además de Australia, Canadá y Estados Unidos, con datos recogidos desde 1990 a 2010.

España encabeza la lista con una expectativa de vida saludable de 70,9 años, Finlandia quedó la última con una expectativa de vida sana de 67,3 años. En tercer lugar encontramos a Australia con 70,1 años, Canadá fue quinto con 69,6 años y Reino Unido el duodécimo con una expectativa de 68,6 años. Estados Unidos con el puesto 17 mantiene una expectativa de vida de 67,9 años.

Las causas principales de mortalidad son por este orden: Presión Arterial alta, consumo de tabaco y consumo de alcohol.

Ciertos líquidos pueden contribuir más que otros a evitar la formación de cálculos renales, según un estudio realizado sobre las dietas de unas ochenta mil enfermeras estadounidenses.

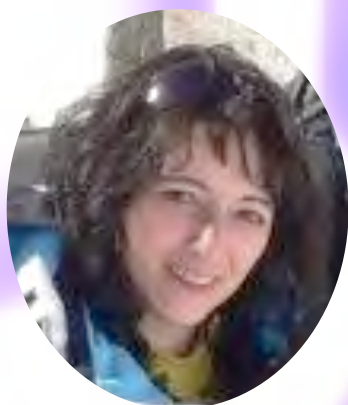
En dicho estudio, publicado por la revista Science News, los investigadores pudieron observar que la ingestión de 1/4 de litro diario de zumo de pomelo elevó el riesgo de formación de cálculos en un 44%. Afortunadamente otros líquidos redujeron el riesgo de formación de cálculos renales, como el té que lo redujo en un 8%; el café (descafeinado o con cafeína), redujo el riesgo de formación de cálculos en un 9% y el vino, siempre que se tome en dosis moderadas, lo redujo hasta en un 20%.

El doctor Gary Curhan, nefrólogo y epidemiólogo de Boston, concluyó que cambiar nuestros hábitos en la ingesta de líquidos, puede ayudar notoriamente a reducir el riesgo, pero siempre que esté enmarcado en una estrategia terapéutica más amplia.



# Reflexoterapia Podal

## El arte de la Armonización Global a través de Los Pies



**Marta Pizarro**  
Profesora de  
Reflexoterapia Podal

La reflexoterapia es la utilización terapéutica de ciertos reflejos localizada en distintas zonas del cuerpo. Así la práctica de esta técnica manual en los pies - reflexoterapia podal- consiste en la aplicación de masajes específicos en puntos, zonas y áreas reflejas de los pies, para conseguir la armonía funcional y estructural del organismo.

Podemos definir el reflejo como la respuesta rápida de estructuras biológicas a un estímulo determinado, específico y localizado con precisión, fuera del control de la voluntad. Este esquema general puede encontrarse en la reflexoterapia, la cual se define como "Un método de tratamiento que consiste en la excitación, la anestesia

o la cauterización de una región diferente a la que se encuentra afectada, con el fin de generar acciones reflejas favorables."

Los puntos, áreas o zonas reflejas, son partes de nuestro cuerpo que se comunican entre sí y a distancia, a través de diversas conexiones nerviosas.

Consideramos más correcto utilizar el término reflexoterapia que reflexología, porque la reflexología, es la parte de la fisiología que estudia los reflejos, siendo cometido de médicos especializados en neurología.

La utilización del término "reflexología" para denominar esta técnica terapéutica, es consecuencia de la traducción literal del inglés, donde se utiliza la palabra "reflexology".

La Reflexoterapia Podal forma parte de las terapias alternativas, holísticas o manuales, en el campo de la medicina natural, que contempla todos y cada uno de los sistemas, teniendo presente su interconexión con el resto.





Por eso, esta técnica irá encaminada a la armonización global de todos y cada uno de los sistemas orgánicos en general, cuando en alguno de ellos, en particular, se presente alteración.

Cualquier anomalía en uno de los sistemas del organismo, por pequeña que sea, puede comprometer el buen funcionamiento de los demás. Esto, se evidencia con claridad al explorar los pies, para encontrar puntos sensibles que nos muestren donde centrar nuestro trabajo, de acuerdo con los síntomas que nos explica quien acude a nuestro centro para tratarse, porque encontraremos zonas sensibles, no relacionadas, en principio, con las anomalías que originaron la alarma en el organismo.

Debemos trabajar todos los puntos, áreas y zonas reflejas en cada masaje, para asegurarnos que no queda ningún cabo suelto. Pues hay ocasiones en las que lo que parece importante, no lo es tanto y por el contrario, descubrimos que algo que, en principio, parece no estar implicado, puede ser el factor clave para ayudar a recuperar el equilibrio perdido.

Un pequeño truco, si tienes la vista cansada, prueba a darte un pequeño masaje en los dedos 2º y 3º del pie, verás que pronto notarás mejoría.



### **CURSO, REFLEXOTERAPIA PODAL**

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

Precio 120€.

Incluye apuntes y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender **REFLEXOTERAPIA PODAL**, ponte en contacto con:

91 570 58 50

[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

[http://www.shiatsuescuela.es/  
shiatsuescuela/  
reflexoterapia\\_curso.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/reflexoterapia_curso.html)



Curso Básico  
Reflexoterapia



## Shiatsu para tu Bebé



En Medicina China existe un sistema para reforzar la vitalidad y prevenir su decaimiento. Son los puntos estacionales. En el caso de bebés lo que hacemos es presionar durante 30 segundos cada uno de los puntos al finalizar la aplicación básica de shiatsu en todo el cuerpo.

En los bebés es muy importante que los órganos se desarrollen con prontitud, especialmente pulmón, riñón y bazo porque el pulmón distribuye el oxígeno, el riñón se encarga a través de la médula de producir la sangre y también es el encargado de la estructura ósea y el bazo se cuida del transporte y transformación de los alimentos para configurar la estructura del organismo. Aunque no debemos olvidar corazón e hígado. Por todo ello, cuando apliquemos shiatsu a nuestro bebé debemos presionar los siguientes puntos de acupuntura:



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

La tercera sesión

**Oferta 3X2, válida ABRIL 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](http://www.shiatsuyasuragi.com)**

**10 Riñón,** para fortalecer el riñón y procurar que nuestro bebé tenga un crecimiento y desarrollo adecuados, fortalecer los huesos y articulaciones y evitar los miedos.

**Localización:** entre los tendones de los músculos semimembranoso y semitendinoso. Con la rodilla flexionada, el punto está en el lado interno de la fosa poplítea.



**8 Pulmón**, para que llene de vitalidad el cuerpo y nuestro bebé quede protegido de patógenos externos, evitar la tristeza y desarrollar el instinto de supervivencia.

**Localización:** en el lado interno de la apófisis estiloides del radio, a nivel de la prominencia mas alta.

**3 Bazo**, fortaleceremos su sistema digestivo, mejorar la configuración de su organismo, evitar las diarreas, estreñimientos y cólicos. Potenciar su capacidad para aprender y evitar las preocupaciones.

**Localización:** en la unión de la piel roja del dorso del pie y la blanca de la planta, en la base de la cabeza pequeña del primer hueso metatarsiano (juanete).

**1 Hígado**, fortalecer los tendones, potenciar la vista, mejorar su capacidad para crear proyectos y potenciar su imaginación, ayuda a evitar la ira y la rabia.

**Localización:** En el ángulo externo de la uña del dedo gordo del pie.

**8 Corazón**, fortalecer el corazón, cuidar de su sistema circulatorio, procurarle calma y serenidad.

**Localización:** entre el 4° y 5° metacarpiano, en la cara palmar.

Libro Tu bebe Sano y Feliz con Shiatsu  
Arturo Valenzuela, Natural Ediciones



Puntos Estacionales



## Leyenda, Desafío del Guerrero



En Japón, es conocida la historia de un anciano samurai, que dedicaba su tiempo a enseñar a los jóvenes de su aldea.

Pese a su edad, se decía que todavía era capaz de derrotar a cualquier



adversario, por fuerte que fuera y su fama era conocida en todo Japón.

Un día, cierto guerrero, conocido por su actitud provocadora, se acercó al viejo samurai y le pidió que le escuchara, en realidad quería ser el guerrero más famoso de Japón y derrotar al maestro samurai le daría la oportunidad de ser reconocido como el mejor.

Todos los discípulos se mostraron contrarios y avisaron al maestro, porque el joven guerrero era famoso por provocar a sus adversarios, para que atacaran y responder con técnicas letales. A pesar de los ruegos de sus discípulos el samurai aceptó escucharle y se preparó para ver como actuaba su joven adversario.

Entonces, el guerrero provocador comenzó a insultar al maestro samurai, le arrojó piedras, le escupió, etc., hizo lo imposible por provocarlo, para así poder atacarle, pero el viejo Samurai permaneció impasible. Tras muchas horas, cansado y decepcionado por la falta de respuesta, el provocador guerrero se marchó.

Los discípulos, desilusionados por la falta de respuesta del maestro a los insultos y provocaciones, le preguntaron:

- ¿Cómo es posible, maestro, que haya podido soportar tanto insulto?

- ¿Por qué no ha respondido con su katana? aunque hubiera perdido la lucha, lo hubiéramos preferido a esta muestra de cobardía.

El viejo samurai les miró sonriendo y preguntó a su vez:

- Si alguien os viene a visitar y os trae un regalo, pero vosotros no lo aceptáis, ¿a quién pertenece el ese regalo?

- A quien lo trajo -respondió uno de los discípulos.

- Pues lo mismo ocurre con la rabia, el odio, la envidia y los insultos, si no se aceptan, continúan perteneciendo a quien los traía consigo, respondió, con serenidad, el sabio samurai.

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

La tercera sesión

**Oferta 3X2, válida ABRIL 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](http://www.shiatsuyasuragi.com)**



## 2013, PRÓXIMOS CURSOS

### 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](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

[http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/reflexoterapia\\_curso.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/reflexoterapia_curso.html)

### SHIATSU SEMINARIO, SECUENCIA OFICIAL DE JAPÓN

1 y 2 de **JUNIO**, 12 horas.

Precio 120€.

Incluye apuntes y DIPLOMA.

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

[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

### FENG SHUI, LA CASA COMO ESPACIO TERAPÉUTICO

9 de **JUNIO**, 8 horas.

Precio 100€.

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

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

[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

[http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/feng\\_shui\\_curso.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/feng_shui_curso.html)

### MASAJE FACIAL JAPONÉS NIVELES II y III

15 y 16 de **JUNIO**, 16 horas.

Precio 220€.

Incluye Libro Guía y 2 DIPLOMAS.

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

91 570 58 50

[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

<http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/kobido.html>

### 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](mailto:yasuragi@rdifusion.es)

[http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/curso\\_de\\_masaje\\_indio\\_de\\_cabeza.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/curso_de_masaje_indio_de_cabeza.html)

**shiatsu yasuragi**  
**TERAPIAS ORIENTALES**

Shiatsu  
Masaje  
Facial  
Japonés

Escuela y Terapias  
[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)  
[yasuragi@rdifusion.es](mailto:yasuragi@rdifusion.es)  
Plaza de San Amaro 7, Madrid  
**91 570 58 50**