

# SHIATSU

# Magazine

## CONTENIDO

Pag. 1 Masaje Indio de Cabeza, CHAMPI.

Pag. 2 Caminar, el Mejor Ejercicio

Pag. 3 Emociones, Diagnóstico Oriental

Pag. 4 Arquetipos:

Pag. 5 Madera, Fuego, Tierra

Pag. 6 Metal, Agua

Pag. 7 **CURSOS:**

\*\*Shiatsu, Seminario, Sistema Oficial de Japón, JUNIO

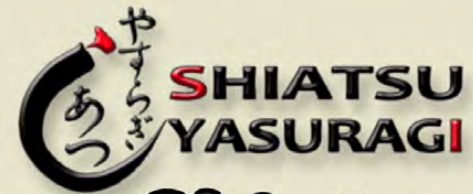
\*\*La Casa como Espacio Terapéutico, JUNIO

\*\*Masaje Facial Japonés Nivel II y III, JUNIO

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

Shiatsu Yasuragi 91 570 58 50

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



## Shiatsu

## Sotai

## 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

M a y o

2 0 1 3



## Champi, Masaje Indio en La Cabeza



Por Fernando Cabo  
Director de Shiatsu Yasuragi Reino Unido. Profesor de Masaje Champi.



El masaje indio de cabeza se basa en la práctica del Ayurveda y tiene más de 1000 años de antigüedad.

Tradicionalmente las técnicas fueron restringidas a la cabeza y al cabello, para mejorar el cuero cabelludo y la condición del pelo en las mujeres indias. Hoy es un sistema que incorpora la parte superior de la espalda, los hombros, cuello, brazos y cara. Existe la creencia de que con este tratamiento se estimulan unos importantes centros de energía o chakras, que si son tratados, el cuerpo entero se puede beneficiar. El tratamiento puede proporcionar alivio instantáneo de síntomas de la tensión y del estrés e induce a un estado de calma, paz y tranquilidad,

también promueve altos niveles de concentración.

Esta terapia, simple y eficaz, emplea una variedad de técnicas para manipular el tejido fino de modo suave. Se realiza con la persona en una posición sentada o tumbada, generalmente a través de ropa ligera, a no ser que se quiera utilizar aceite también en la espalda, en cuyo caso habrá que retirar parte de la camisa o camiseta. El uso del aceite en el cabello se hace con la intención de mejorar el cuero cabelludo.

### BENEFICIOS

El masaje Indio proporciona alivio de dolores, promueve la salud del cuero cabelludo y el cabello, induce a la relajación y crea sensación de bienestar.

**Otras ventajas físicas y psicológicas incluyen:**

- Relajación general y específica de músculos, proporcionando alivio inmediato.
- Disolución de las adherencias fibrosas (nudos y nódulos).
- Relajación del cuero cabelludo, alivio de las tensiones en el mismo.
- Relajación del cuerpo entero.
- Dispersión de toxinas de los músculos tensos, contracturados.

- Estimula y mejora la circulación de la sangre y aumenta la oxigenación del organismo.
- Estimula y mejora la circulación del sistema linfático.
- Alivio de los dolores de cabeza y de la fatiga visual.
- Excelente para trastornos del sueño e insomnio
- Alivio del cansancio y la tensión mentales.
- Mejora la concentración.
- Alivio de la tensión mental y emocional.



### CURSO 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)

## Caminar, el Mejor Ejercicio



Correr no es necesario: en un estudio se asegura que caminar deprisa es tan beneficioso como correr para mantener controlados el colesterol, la presión arterial y reducir el riesgo de padecer diabetes, tres factores importantes en el desarrollo de la enfermedad cardiaca.

El estudio publicado por la revista Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology, (en su versión digital) avala que lo importante no es



### CENTROS en MADRID

SHIATSU,  
MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7  
Tel. 91 570 58 50

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



el tiempo empleado sino la distancia que se recorre. El estudio aclara que, si se emplea el mismo gasto energético, correr reduciría en un 4,3% el riesgo de padecer colesterol alto y caminar lo haría en un 7%. Correr reduce el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca en un 4,5% y caminar, hace que disminuya en un 9,3%. Correr reduce el riesgo de padecer hipertensión en un 4,2%, mientras que caminar lo reduciría en un 7,2% por ciento. En el caso de la diabetes las dos actividades proporcionan datos similares.

Además existen estudios que demuestran que caminar mejora la salud de los huesos. Andar una hora al día mejora de forma reveladora la esperanza de vida. Caminar a paso ligero durante 45 minutos por la mañana es eficaz contra el insomnio, por la tarde puede tener el efecto contrario. Este ejercicio es un coadyuvante fundamental en los planes para perder peso, mejora el estado de ánimo, fomenta la creatividad y potencia el intelecto.

## EMOCIONES

### DIAGNÓSTICO ORIENTAL



#### ARQUETIPOS



Extraído del Libro Diagnóstico Oriental de las Emociones, de Arturo Valenzuela. Ed. de Natural Ediciones.

El diagnóstico Oriental está constituido por un conjunto de elementos que nos permiten acercarnos al conocimiento del estado de los planos físico y emocional de cada persona. Su estudio nos proporcionará la posibilidad de analizar, pronosticar y posteriormente ofrecer el tratamiento adecuado para cada individuo.

En la medicina occidental las reacciones de las personas frente al medio o a estímulos emocionales y físicos son estudiados por la psiquiatría y psicología. Con dichos estudios los especialistas elaboran una serie de patrones, que sirven para determinar la personalidad de sus pacientes.

En medicina china utilizamos el Shen para llegar a conclusiones similares y conocer los estados emocionales de ansiedad, irritabilidad, fobias, depresión, euforia, etc.

Ciertamente, hace miles de años que la medicina china tenía claro que los cambios emocionales pueden influir en el funcionamiento y la estructura orgánicos. Es primordial tener en cuenta las emociones, ya que pueden afectar directamente a los órganos y provocar enfermedades o favorecer su desarrollo. La relación entre emociones y órganos es bidireccional, por lo que un mal funcionamiento de un órgano puede causar trastornos emocionales y viceversa.

La definición general de Shen sería Conciencia Organizadora, conjunto de funciones físicas y emocionales (o espirituales) del organismo, que le permiten comunicarse y adaptarse a su entorno. Una parte importante del estudio del Shen está basada en los arquetipos.

Arquetipos en los 5 Reinos de las transformaciones.

La configuración de cada persona viene dada, a priori, por la herencia genética de nuestros padres e imprimirá la tendencia que tendremos a ser de una manera u otra y a padecer unos trastornos fisiológicos u otros. Esto nos permite constituir una serie de arquetipos relacionados con el yin/yang y los 5 Reinos, discriminar cada trastorno y asociarlo a un arquetipo concreto, lo que facilita el diagnóstico, pronóstico y posterior tratamiento.

Los arquetipos más primarios son las polaridades yin y yang.

Por un lado tenemos a los arquetipos yin, que suelen ser personas poco activas, tranquilas, con cierta tendencia a la obesidad, mayor volumen en la zona inferior del cuerpo y con una presión arterial más bien baja.



En el lado contrario, arquetipos yang, encontraremos personas activas o muy activas, nerviosas, inquietas, tendentes a la delgadez, mayor volumen en la región

superior del cuerpo y su presión arterial podría ser alta.

Si el yin y el yang están en equilibrio tanto un arquetipo como el otro, son personas equilibradas, emocionalmente estables, sinceras, responsables, que quieren y les gusta ser queridas, cabales, imaginativos y alegres.



Pero si la polaridad yin/yang se inclina en exceso o carencia por alguno de los dos tipos podría pasar a ser "patológico".

Las personas arquetipo yin "patológico" pueden caer con facilidad en la tristeza, falta de interés, despreocupación, miedo, carencia imaginativa, etc.

La persona arquetipo yang "patológico", pueden ser eufóricos, egoístas, obsesivos, temerarios, imaginación desenfrenada, etc.

La división puede ir más allá y podemos dividir los arquetipos de acuerdo con los 5 Reinos de las Transformaciones.

## ARQUETIPOS Y 5 REINOS DE LA TRANSFORMACIÓN

Los arquetipos básicos que podemos encontrar en nuestros exámenes de acuerdo con los 5 Reinos de las Transformaciones son 5, aunque existen muchas más divisiones.

### ARQUETIPO MADERA

Son musculosos, de espalda ancha, ojos grandes, mirada sincera, cálida, siempre tiene calor porque su temperatura corporal es elevada, sensibles a los cambios estacionales y sensibles al viento. Sus manos pequeñas y fibrosas. Las articulaciones de las manos gruesas, como nudos, uñas gruesas que en algunos casos son frágiles. Nerviosos, les gusta el atardecer y también la noche, prefieren acostarse y levantarse tarde, la mañana les cansa. Odian el ácido, pero les encanta lo salado, su humor es inestable, son emprendedores, inconstantes, imaginativos, optimistas, con buena memoria, algo ansiosos y muy habladores.

Sus enfermedades, por lo general, se relacionan con los tendones, rigideces, falta de movimiento,

trastornos primaverales, estrés, y la ira les juega malas pasadas.

### ARQUETIPO FUEGO

Pueden ser gruesos o delgados de cara roja, manos finas y elegantes. Suelen tener las palmas rojas, dedos de pianista. Su temperatura corporal elevada y odian el calor. Duermen poco, por la mañana son muy activos, inteligentes, a veces pedantes, emotivos, locuaces, con un buen discurso, muy sensible, fácilmente excitables y bastante ecuanímes.

Sus trastornos son vasculares, hipertensión, problemas relacionados con los vasos sanguíneos, sobre todo en verano, emocionalmente inestables, pueden pasar de la euforia a la depresión en segundos.

### ARQUETIPO TIERRA

Gruesos o con tendencia a la obesidad, estatura baja. Su forma corporal es redonda en general, la cara también redonda, pálida y amarillenta que enrojece con la edad. Tienen papada, labios gruesos, mirada risueña y dulce, manos cortas y gruesas, uñas cuadradas. Les gusta comer, se agotan cuando tienen hambre, aguantan bien el frío, odian la humedad y también el calor, pero menos. Optimistas, relajados, extrovertidos, equilibrados, inspiran confianza, astutos, benévolos, grandes pensadores, aunque algo distraídos.

El bazo es importante para estas personas Pueden padecer trastornos

del sistema inmunológico y digestivos, edemas, retención de líquidos. Deben cuidar su tendencia al exceso de preocupación. Les afectan los periodos entre estaciones.

### ARQUETIPO METAL

Delgados, altos, estilizados, debido a su estatura y delgadez algo encorvados,. Cara alargada, blanca a veces mate, nariz alargada. Manos largas, finas, estrechas con dedos y uñas largos y estrechos, uñas blancas, azules o moradas cuando hace frío, muy frioleros. Activos por la mañana, se cansan según avanza el día, duermen a menudo para recuperarse, les gusta dormir temprano. Sus sabores preferidos son dulce, picante y lácteo. Reflexivos, algo introvertidos, tranquilos, justos, objetivos, buena memoria, mirada clara, inspiran confianza, tienen cierto aire de seguridad, muy observadores, tristes (tendencia a la depresión).

Trastornos respiratorios, se acatarran con facilidad, tendentes a la depresión, a veces egoístas, deben cuidarse la piel y evitar los climas secos, es conveniente que beban líquido a menudo.

### ARQUETIPO AGUA

Altos, enjutos, de rasgos picudos, cara oscura, sobretodo bajo los ojos. Manos pequeñas y cortas, uñas blandas. Frioleros, no les gusta el invierno, sensibles, emotivos, tenaces, tristes (tendencia a la depresión), desconfiados, celosos, distantes, ambiciosos, pueden ser temerarios y autoritarios aunque también miedosos, les gusta la noche, acostarse y levantarse tarde.

Problemas de huesos, artritis, artrosis, ciertas rigideces, especialmente en invierno. Trastornos en el crecimiento o desarrollo pueden tener problemas con los miedo y las fobias.

Normalmente las personas no llegan a estos extremos que comentamos en este artículo, son sólo unos apuntes para conocer qué trastornos nos pueden afectar de acuerdo con nuestro arquetipo. Conociéndoles podemos prevenir trastornos físicos y emocionales.

Aprender sobre nuestras emociones no es muy difícil y existen diversas fórmulas de aprendizaje. En Shiatsu Yasuragi la enseñanza del diagnóstico oriental de las emociones y su tratamiento forma parte del programa regular de estudios.



## 2013, PRÓXIMOS CURSOS

### SHIATSU SEMINARIO, SISTEMA 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](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**

**Shiatsu  
Sotai  
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**









