

# SM Magazine

Revista de Salud  
Natural y Bienestar

Junio  
2016

SHIATSU

2016

Congresso

internazionale



bio-zone  
Università Popolare  
Shiatsu e Benessere

B  
e  
m  
o  
z  
i  
o  
n  
a  
l  
e

emozionale



SHIATSU  
YASURAGI

# 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

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>

### 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. COME Y REGENERA TU CARTÍLAGO

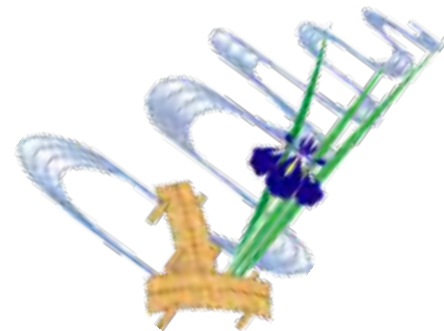
PAG 4 Y 5. HIPERTIROIDISMO-HIPOTIROIDISMO, DIFERENCIAS

PAG 6. SE HA DESCUBIERTO UN MÚSCULO

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>

## COME Y REGENERA TU CARTÍLAGO

El cartílago es una estructura flexible que da soporte a diversas estructuras del cuerpo como el pabellón

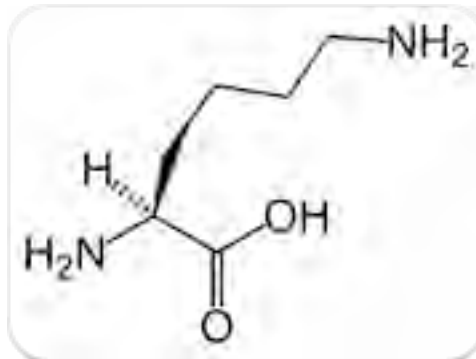
auricular, la nariz y las articulaciones. Algunas áreas son mucho más sensibles a dañarse como las articulaciones de las rodillas, muy afectadas en personas que realizan actividades físicas diarias como los deportistas, pero también puede afectar a personas mayores debido al desgaste corporal producido por la edad.

Los característicos desgarros, con su correspondiente dolor, son las lesiones más comunes en los cartílagos. Las zonas más afectadas suelen ser las articulaciones de las extremidades rodillas, tobillos, codos, muñecas, etc. También causan daños en el tejido cartilaginoso las quemaduras y heridas graves, que precisan de una rápida regeneración de este tejido para su rápida curación y, por lo tanto, una nutrición adecuada para estimular la regeneración del cartílago se hace indispensable.

¿Se puede regenerar el cartílago?

Antes siempre se decía que no, pero por suerte ahora ya sabemos que algunos alimentos son claves para su regeneración. Para regenerar el tejido cartilaginoso, es fundamental mantener una dieta rica en aminoácidos, que ayudan a absorber el

calcio y producir colágeno para reconstruir los tejidos dañados



Existe una sustancia "milagrosa" para conseguir una rápida regeneración del cartílago, es la **lisina**, un aminoácido potente que ayuda en la producción de colágeno y a reconstruir el tejido dañado. Además, tiene la ventaja añadida de mejorar el aspecto de la piel y la firmeza de los tendones.

Según la Universidad de Maryland, la deficiencia de lisina puede retrasar el crecimiento y causar cansancio, igualmente puede afectar a la regeneración de las células de la piel, y dañar la reconstrucción total del área comprometida con algún daño físico. Aseguran también, que la lisina es parte esencial en la estimulación del proceso natural de curación en la recuperación

de quemaduras, heridas severas y daños en otros tejidos.

12 mg por kilogramo de peso corporal es la cantidad de lisina diaria que

recomiendan. Para obtenerla podemos tomar ciertos alimentos ricos en este aminoácido como gelatina, sardina, salmón, pargo, bacalao, legumbres, mangos, albaricoques, peras, manzanas, higos, huevos, cerveza y levadura de cerveza, queso, yogur, soja, frutos secos...

Algunas personas deciden tomar suplementos de lisina, pero es preferible obtenerla de modo natural, mediante una alimentación adecuada, pero es necesario remarcar que las mujeres embarazadas, personas con trastornos del metabolismo del nitrógeno, renales y hepáticos. **NO deben tomar suplementos de lisina.**

También la vitamina C es muy conveniente para mantener la producción de colágeno y la sangre oxigenada que fluirá por las arterias y abastecerá a los tejidos dañados aquello que precisan para su reconstrucción. La deficiencia de vitamina C puede reducir la cicatrización. Los seres humanos necesitan más de 75 mg diarios de esta vitamina y podemos obtenerla del kiwi, las fresas, la clementina, la mandarina, el limón, naranja, lima, pomelo, la guayaba, la grosella negra, el caqui, los pimientos, el brocoli...

### CURSO DE SHIATSU



**Escuela Internacional**

**EN JUNIO -40% EN LA MATRICULA**

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)

## HIPERTIROIDISMO, HIPOTIROIDISMO

¿Conoces la glándula tiroides?

Es una glándula

neuroendocrina, Está formada por dos lóbulos en forma de mariposa a ambos lados de la tráquea y es la encargada de secretar las hormonas que regulan los procesos metabólicos, de crecimiento y de consumo de energía. Además, produce proteínas y regula la sensibilidad del cuerpo a otras hormonas.

La glándula tiroides puede estar hiperactiva o hipoactiva y en ambos casos afecta al organismo y presenta diversos síntomas.

La estadística nos señala que los trastornos de tiroides afectan más a las mujeres que a los hombres y que una de cada veinte personas, puede llegar a tener algún tipo de trastorno relacionado con esta glándula

Hipertiroidismo e hipotiroidismo. Su diferencia principal estriba en la producción de hormona tiroidea, si nuestra glándula produce hormona en exceso, tendremos hipertiroidismo e hipotiroidismo si no produce la suficiente, este segundo es más habitual en mujeres y personas mayores de 50 años.

La causa más común de hipotiroidismo es la tiroiditis. La hinchazón y la inflamación dañan las células de la glándula tiroides. En el caso del hipertiroidismo es la enfermedad de Graves.

Para saber si tienes alguna de las dos afecciones, lo primero es acudir al especialista médico para que realice las pruebas pertinentes.

Los síntomas del hipotiroidismo y el hipertiroidismo varían bastante.

En el hipotiroidismo se aprecia falta de concentración, cansancio, dolor muscular y articular, hipersensibilidad al frío, piel seca y

pálida, pelo fino y quebradizo, retención de líquidos, piernas hinchadas,

heces duras, estreñimiento, periodos menstruales irregulares, debilidad y aumento de peso.

El hipertiroidismo se caracteriza por un aumento de la frecuencia cardiaca, nerviosismo o ansiedad, inquietud, hipersensibilidad al calor, pérdida de cabello, aumento del apetito, temblor en las manos, pérdida de peso inexplicable, dificultad para dormir, irritabilidad, aumento de la sudoración, trastornos menstruales y diarrea, también puede aparecer un bulto en la garganta llamado bocio.

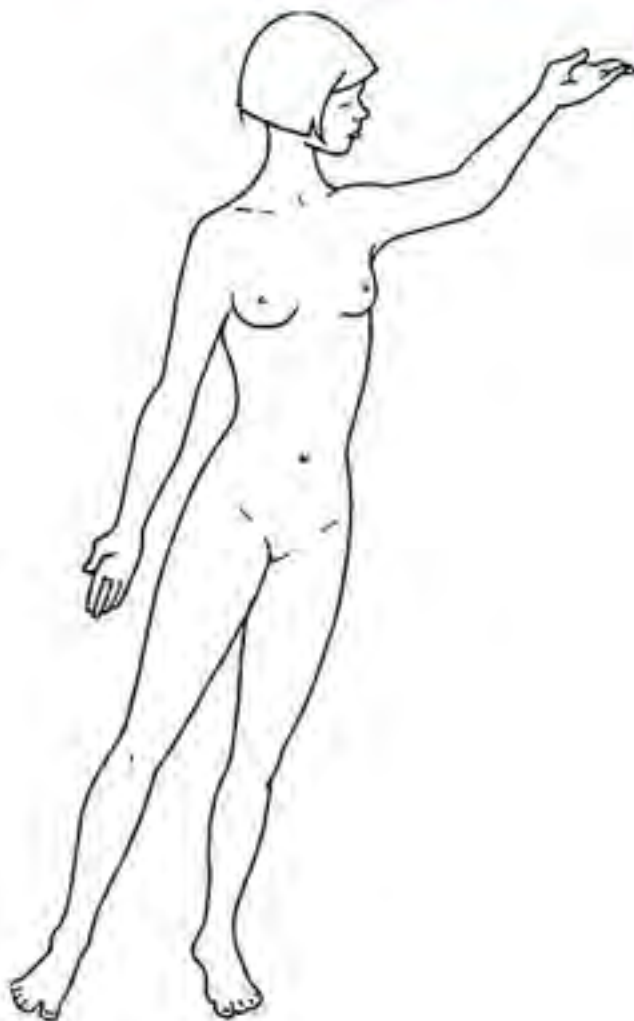
Para tratar la enfermedad, lo mejor siempre es acudir al especialista cualificado y seguir su tratamiento.

No obstante, existen algunos factores que han sido identificados como causantes del mal funcionamiento de la glándula tiroides y que con un cambio de hábitos podemos eliminar de nuestra vida. Estos factores dependen del estilo de vida de la persona, es decir, pueden ser cambiados y son: **exceso de toxinas, estrés crónico y dieta deficiente.**

El cambio de hábitos no siempre es sencillo, pero se puede conseguir si se hace poco a poco y se realiza con determinación y disciplina.

Primero vamos a ver qué evitar.

### HIPERTIROIDISMO



Pérdida de Cabello

Nerviosismo

Insomnio

Fatiga

Ansiedad

Aumento del Apetito

Palpitaciones

Irritabilidad

Aumento Sudoración

Trastornos Menstruales

Diarrea

Bocio

**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)

## HIPERTIROIDISMO, HIPOTIROIDISMO

El sedentarismo puede estar asociado a la presencia de trastornos hormonales y disfunciones de la glándula tiroides.

Tabaquismo. Si fumas, es mejor que abandones el hábito, porque corres el riesgo padecer un mal funcionamiento de tu glándula tiroides.

Alcohol. El consumo excesivo de alcohol, afecta en general al organismo y en particular, podría ser un factor coadyuvante en la aparición de trastornos tiroideos.

Alimentos procesados, evitarlos no solo ayuda a impedir trastornos de esta glándula sino muchos otros más.

A continuación seguiremos con aquello que nos puede ayudar.

Optimiza tu dieta. Incluye la cantidad adecuada de yodo y Omega 3 en tu dieta para que la tiroides funcione correctamente.

También será necesario añadir otros metales como el selenio o el zinc.

Haz ejercicio. La práctica habitual de ejercicio equilibra el funcionamiento de la tiroides y es beneficiosa para la salud en general.

Combate el estrés. Cualquier actividad relajante es una buena idea en este sentido. prueba con la práctica de meditación, qigong(chikung), taichi o yoga. Igualmente es oportuno dejar un tiempo al día para disfrutar de la lectura o la música.

Como medida adicional a todo lo que hagas por tu parte para ayudar a prevenir disfunciones hormonales, es muy recomendable recibir shiatsu con periodicidad.

Según los tratados japoneses la aplicación de shiatsu regula el sistema endocrino, que

se encarga de la preservación del equilibrio químico del organismo. El shiatsu ayuda a mantener el equilibrio hormonal del cuerpo, controla el metabolismo, regula el aparato reproductor y mejora las funciones sexuales, estimula la secreción de hormonas necesarias y mantiene el equilibrio entre los componentes de la sangre.

### HIPOTIROIDISMO

- Cansancio
- Falta de Concentración
- Piel Seca
- Cabello Quebradizo
- Hipersensibilidad al Frío
- Retención de Líquidos
- Estreñimiento
- Aumento del Peso
- Irregularidad Menstrual
- Debilidad
- frecuencia Cardiaca Lenta



#### CURSO DE SHIATSU



#### Escuela Internacional

**EN JUNIO -40% EN LA MATRICULA**

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

## NUEVO MÚSCULO DESCUBIERTO

No, no es una broma lo has entendido perfectamente, Tenemos un nuevo músculo y no es porque nos haya crecido de repente, sino que ha sido descubierto recientemente. El nuevo músculo se llama **Tensor del Vasto Intermedio**. Con lo que nos estaba costando aprender los que ya se conocían y ahora nos vienen con éstas. Pues habrá que añadirlo a la tarea de estudios, otro músculo más, con su origen, su inserción, sus acciones y sus lesiones.

Bien, ahí lo tenemos, en el grupo muscular cuádriceps, denominado así por tener cuatro cabezas. ¿Le tendremos que poner otro nombre ahora? nos gusta pénticeps, pero no nos harán caso.

Parece un poco raro que se descubra un músculo así de repente, pero no es algo nuevo, ya se había hablado en 1990 sobre posibilidad de que existiera un quinto componente del músculo cuádriceps, en el estudio Morphological variations of the human vastus lateralis muscle de P L Willan y col. aunque no se había concretado, descrito ni ilustrado.

En un artículo publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. Institutos Nacionales de Salud. A newly discovered muscle: The tensor of the vastus intermedius (2016) de Grob K & Cool, se menciona un estudio realizado sobre 26 cadáveres en los que encontraron que el nuevo músculo era independiente a los demás vientres musculares y que tiene nervio y arteria propios. Estaría inervado por el nervio femoral e irrigado por la arteria femoral circunfleja lateral.

El Tensor del Vasto Intermedio comienza en la parte superior externa del fémur, entre los orígenes del Vasto Lateral y el Vasto Intermedio.

El músculo es bastante pequeño y muy corto, aunque continúa por la pierna como una aponeurosis delgada hasta que se convierte en parte del tendón del cuádriceps y termina con su unión a la rótula, en su región medial.

Su función es tensar la aponeurosis del vasto intermedio y colaborar en la

medialización del músculo mencionado. Así que ya tenemos el segundo tensor de la región femoral, el otro es el tensor de la fascia lata.

Pero, ¿por qué no se conocía?

Los autores del estudio sugieren que esta zona de la región femoral anterior no es habitual para una intervención quirúrgica y es posible que los cirujanos no la hayan tenido que estudiar en profundidad. Además, de unas personas a otras cambia su presencia real, por lo que han pensado que era algo propio de esa persona en concreto y no lo han documentado. Por último, es difícil de ver, al estar escondido entre una enrevesada estructura de nervios y vasos sanguíneos pertenecientes a los vientres musculares del propio Tensor del vasto Intermedio, Vasto Lateral y Vasto Intermedio que pueden perderse fácilmente

Al parecer todos, más o menos, tenemos este músculo. quye queremos decir, pues que en el estudio realizado en 26 piernas, se encontró en todas, pero existían ligeras variaciones de una persona a otra, es decir, tu Tensor del Vasto Intermedio puede no ser exactamente igual que el mío. Incluso se ha señalado que el de tu pierna izquierda, podría ser algo diferente que tu derecha.

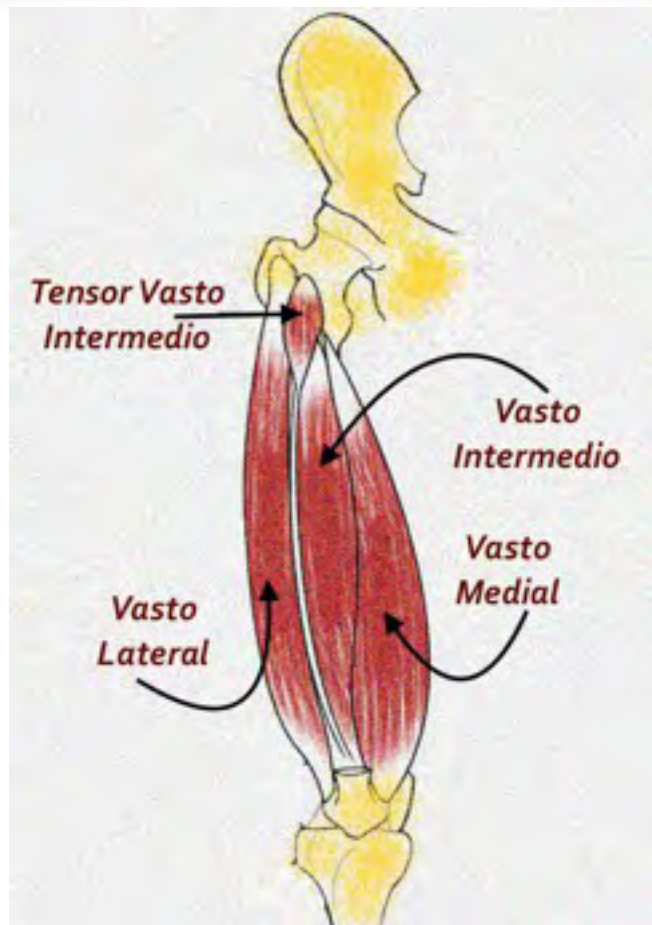
En el estudio se pudieron identificar cinco variaciones del músculo:

Tipo independiente donde vientre muscular y su aponeurosis no se mezcla con otros músculos, 42% de los casos.

Tipo Vasto Intermedio. La aponeurosis del Tensor del Vasto Intermedio comparte las acciones con la del Vasto Intermedio, 23% de los casos.

Tipo Vasto Lateral. La aponeurosis del Tensor del Vasto Intermedio comparte las acciones con la del Vasto Lateral, 19% de los casos.

Tipo común. Las aponeurosis del Tensor del Vasto Intermedio, Vasto Lateral y Vasto Intermedio son indistinguibles. Todos ellos comparten una común, 19% de los casos. Tipo 2VM. Dos vientres musculares, Este vientre muscular se compone de dos o más pequeñas porciones de músculo en lugar de uno solo, 19% de los casos.



En la imagen se ha cortado el recto femoral, a fin de poder ver, con mayor claridad, el flamante **Tensor del Vasto Intermedio**.

### CURSO DE SHIATSU



**Escuela Internacional**

**EN JUNIO -40% EN LA MATRICULA**

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

## 2<sup>o</sup> Congresso

internazionale



bio-zone  
Università Popolare  
Shiatsu e Benessere

B

C  
D  
S  
M  
D

C  
E

emozionale

El Congreso Internacional Benessere, se celebrará en la Ciudad de Catania, Sicilia, Italia y participarán Maestros de varios países y diferentes técnicas:

Giuseppe Leotta, Gianna La China, Arturo Valenzuela, Thais Otegui, Umberto Giaroli, Rosalía Di Ranni, Ida Cagno, Ermanno Rossitti, Angelo Musmeci, Marcello Mangano...

Masaje Osteorelax, Bioshiatsu cara y cuello, fotobioestimulación, Lifting Japonés, Shiatsu Yasuragi, Hinaishin...

La actualización de conocimientos y cualificaciones es fundamental en la actual sociedad, es además, una inmejorable herramienta para optimizar tu rendimiento, y aptitud, así como para promover tu progreso profesional los congreso internacionales te ofreces la oportunidad de mejorar tu formación.

Más información en:

[Congresso Internazionale](#)

### CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

**EN JUNIO -40% EN LA MATRICULA**

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

## CURSO DE SHIATSU ESCUELA INTERNACIONAL

En Junio 40% de Descuento en la Matrícula

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.

Desde Japón contamos, para la organización de los cursos, con el asesoramiento y colaboración de grandes maestros:

Matsuko Namikoshi, Takashi Namikoshi, Yoshikazu Nemoto, Kazuko Hagiwara, M. Kobayashi, S. Suzuki, 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



### CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

EN JUNIO -40% EN LA MATRICULA

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