



# Magazine

Revista de Salud  
Natural y Bienestar

SHIATSU



DO, MICHI: CAMINO  
OBRA DE KAZUKO HAGIWARA

CURSO INTERNACIONAL DE  
**SOTAI**  
REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL  
EN LISBOA, PORTUGAL



Marzo  
2015

# SHIATSU MAGAZINE



## XVI ANIVERSARIO

### SHIATSU YASURAGI

ESPAÑA MADRID

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

### ESCUELAS HERMANAS

PERTENECIENTES A LA

ALIANZA EUROPEA DE ESCUELA DE SHIATSU

[www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/shiatsu\\_alianza\\_europea.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/shiatsu_alianza_europea.html)

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)

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. TE DECIMOS CÓMO REGENERAR EL CARTÍLAGO, CON LA ALIMENTACIÓN

PAG 4 Y 5. EJERCICIOS PARA ALINEAR LA COLUMNA, CRÉATE UNA ESPALDA FUERTE Y FLEXIBLE.

PAG 6. SOTAI, 70 NUEVOS ESPECIALISTAS DE SOTAI PROFESIONAL EN BRASIL

PAG 6. PORTUGAL SE UNE AL REGISTRO INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS DE SOTAI -REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL-.

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL, MÁNDANOS UN MAIL A [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



### CENTROS en MADRID

SHIATSU

KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7. Madrid

Tel. 91 570 58 50

Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid

Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.

Tel: 91 577 16 53

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)

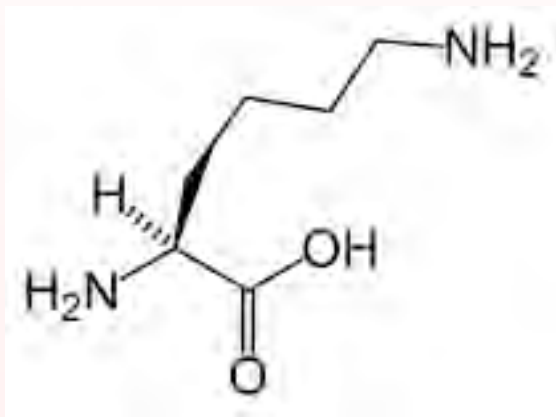
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

E s t a

revista está realizada con fines educativos y los artículos con recomendaciones o tratamientos que se insertan en ella, no

[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>

## REGENERAR EL CARTÍLAGO



Regenerar el Cartílago ¿Es posible?

El cartílago está compuesto de tejido conjuntivo especializado, carece de vasos sanguíneos, es flexible y sirve para permitir los movimientos de la articulación, amortiguar los botes al caminar, correr o saltar, para prevenir el desgaste por rozamiento y dar acomodo a las cavidades glenoideas de la tibia o a las superficies de los cóndilos femorales, También soporta algunas estructuras de poco peso como el pabellón auricular o la nariz.

Las lesiones más comunes en los cartílagos se suelen dar en las articulaciones de tobillos, rodillas, muñecas, codos y hombros, también las quemaduras y heridas graves pueden dañar el cartílago. Una nutrición adecuada estimulará su crecimiento y ayudará a una rápida regeneración del cartílago.

### Vitamina C para regenerar el tejido cartilaginoso

La vitamina C es un antioxidante natural que eleva el sistema inmune y favorece, de forma considerable, la producción natural de colágeno, por lo que su papel en el proceso de regeneración del cartílago y del tejido conjuntivo es indiscutible. También ayuda a preservar un adecuado funcionamiento de los vasos sanguíneos, de modo que hace mejorar el flujo de sangre oxigenada y de ese modo facilita la curación.

Las fuentes más ricas de vitamina C las puedes encontrar en los siguientes alimentos; mango, acerola, fresa, piña, melocotón, limón, naranja, hojas de nabo, tomate, repollo, pimiento rojo maduro, kiwi y también en otros muchos.

La "Lisina" es un aminoácido que favorece la absorción de calcio y la producción de colágeno se encuentra entre los nutrientes más importantes para la regeneración del cartílago. De acuerdo con estudios realizados en la Universidad de Maryland, una deficiencia de lisina podría retrasar el crecimiento del cartílago.

La cantidad diaria recomendada de la lisina es 12 mg por kilogramo de peso corporal: Los siguientes alimentos son ricos en lisina: carnes rojas, cerdo, aves, bacalao, sardina, queso -sobre todo el parmesano- huevos, soja, berros, cereales integrales, arroz integral, espárragos, espinacas, levadura de cerveza, frutos secos, legumbres....



## CURSO DE SHIATSU

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  
KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

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

Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid  
Tel: 91 433 01 66

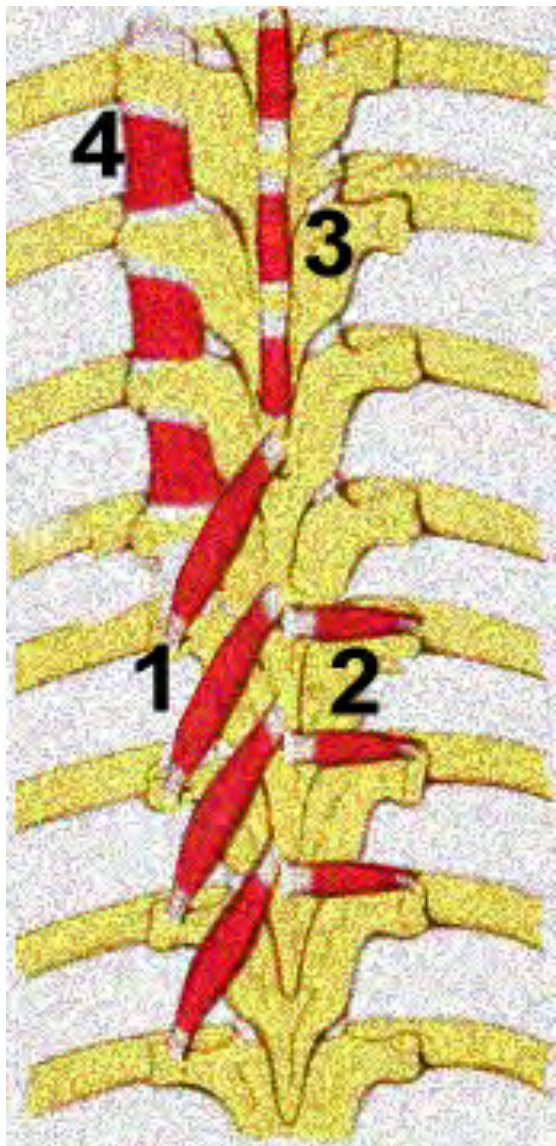
C/ Serrano, 58. Madrid.  
Tel: 91 577 16 53

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

## EJERCICIOS PARA ALINEAR LA ESPALDA

Las patologías de la espalda a nivel lumbar, dorsal o cervical se deben, en muchas ocasiones, a disfunciones de los músculos profundos.

Estamos hablando básicamente de 4 grupos musculares (ver figura) multifidos 1, rotadores 2, interespinosos 3 e intertransversos 4.



Su función en conjunto es mantener la estabilidad de la columna, los espacios vertebrales y las curvas fisiológicas del raquis: lordosis y cifosis.

Si su funcionamiento no es el adecuado y dejan de realizar su trabajo; la columna, para mantener su estabilidad y curvas correspondientes, solicitará ayuda de otros músculos para realizar su función. Esos músculos al no estar preparados para desempeñar dicha tarea, se fatigarán y lesionarán, no la realizarán de forma correcta y desestabilizarán la columna, con los consecuentes dolores de hombros, de espalda en general, escoliosis,

lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia, etc.

Para asegurarnos de que este valioso grupo muscular cumpla correctamente su cometido, podemos realizar algunos ejercicios de sotai por la mañanas.

Sotai es una técnica creada por el [Dr. Keizo Hashimoto](#), que ha sido muy difundida en Japón por [Yoshikazu Nemoto](#) y en occidente su discípulo, [Arturo Valenzuela](#), la ha desarrollado y mejorado, para hacerla más fácil de aprender y de aplicar, más cómoda y 100% más efectiva y la está difundiendo por todo el mundo.

Algunos la llaman sotai ho, pero la palabra "ho" sólo significa método y no añade nada al significado. Antiguamente el shiatsu también se llamaba shiatsu ho.

Proponemos una serie de ejercicios que están especialmente indicados para flexibilizar y mejorar la función de estos músculos. Aunque los 4 ejercicios actúan sobre todo el grupo muscular, es mejor realizarlos todos porque cada ejercicio incide de forma distinta en un músculo u otro. Al realizar los 4 nos aseguraremos una mayor efectividad.

## Secuencia Básica para Realizar los Movimientos de Sotai:

Se realiza el movimiento hacia un lado y el contrario para determinar qué dirección es más agradable, más cómoda y no duele.

Una vez determinada, se realiza el movimiento en la dirección que resultó más agradable, más cómoda y sin dolor.

El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.

Se mantiene esa posición durante tres segundos.

Se relaja súbitamente, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo muerto, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.

Se descansa 10 ó 15 segundos.

Se repite hasta realizar el movimiento un total de tres veces.

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, si no ha mejorado no importa, pasar al ejercicio siguiente.

**Básico 1** flexibiliza y mejora la función de los músculos intertransversos, interespinosos, rotadores y multifidos

**Básico 1** (decúbito supino).



Las piernas flexionadas y separadas.

Las manos apoyadas en el abdomen.

Las plantas de los pies apoyadas en la camilla.

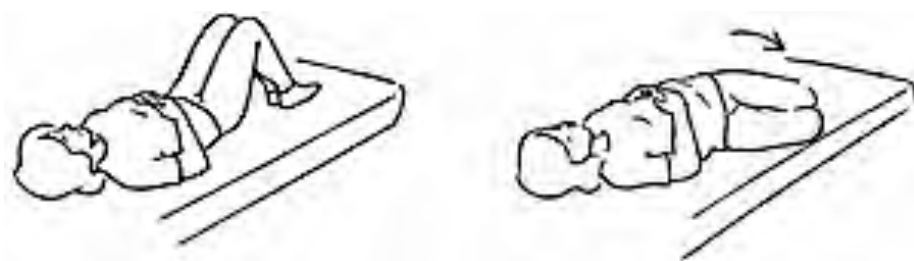
Levantamos la punta de ambos pies dejando que los talones sigan apoyados en la camilla.

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

ver vídeo: <http://goo.gl/vROfG4>

**Basico 2** flexibiliza y mejora la función de los músculos intertransversos, interespinosos, rotadores y multifidos

**Básico 2** (decúbito supino).



Manos apoyadas en el abdomen.

Las piernas flexionadas y juntas.

Las plantas de los pies apoyadas en la camilla.

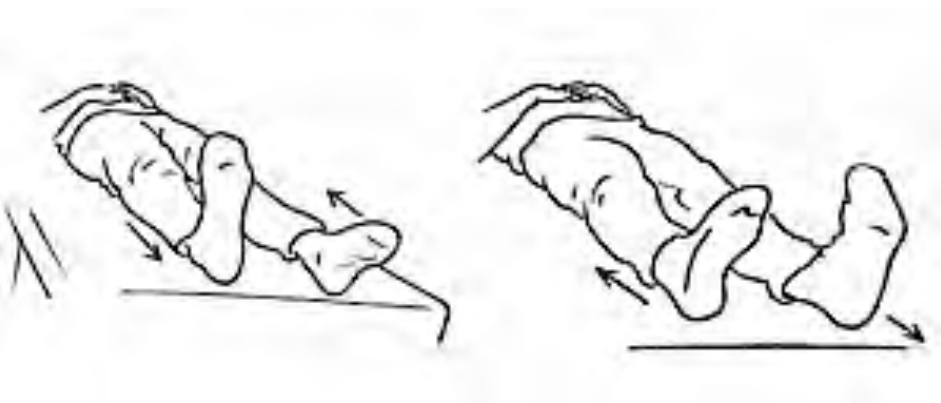
Inclinamos ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda.

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

ver vídeo: <http://goo.gl/vROfG4>

**Básico 3** flexibiliza y mejora la función de los músculos intertransversos, interespisosos, rotadores y multífidos

**Básico 3** (decúbito supino).



Manos apoyadas en el abdomen.

Las piernas extendidas y ligeramente separadas.

Empujamos con el talón de una de nuestras piernas en dirección caudal (hacia abajo) estirándola lo máximo posible, con la otra pierna realizamos el movimiento contrario, tirar hacia craneal (hacia arriba) desde a cadera. Después probamos el mismo movimiento, pero la pierna que tiraba hacia arriba ahora empujará hacia abajo y viceversa.

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

ver vídeo: <http://goo.gl/vROfG4>

**Básico 4** flexibiliza y mejora la función de los músculos intertransversos, interespisosos, rotadores y multífidos

**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.

ver vídeo: <http://goo.gl/vROfG4>

Cursos de Sotai en Todo el Mundo

información en [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

## 70 NUEVOS ESPECIALISTAS DE SOTAI PROFESIONAL EN BRASIL.

BRASIL YA SE HA UNIDO AL REGISTRO INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS DE SOTAI -REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL-.

En línea con su labor de divulgación de la técnica de Sotai en el mundo, Shiatsu Yasuragi en



representación del Japan Sotai Institute y la International Sotai Association ha viajado a Brasil, para continuar con la difusión de la técnica de Sotai -Reeducación Postural Integral- en América del Sur.



Shiatsu Yasuragi está recibiendo también invitaciones de otros países del mundo para realizar cursos de Sotai y ya se están llevando a cabo conversaciones con los diferentes organismos implicados, para, en un breve plazo, poder estar presentes en todos aquellos países que lo han solicitado y atender a nuevas peticiones de otros países que lo soliciten. Nuestro próximo destino será Portugal.

Arturo Valenzuela impartió dos cursos de sotai, de ese modo, quedarán formados los primeros especialistas de Sotai en Brasil, 70 Especialistas profesionales en total, que contarán con el aval de Shiatsu Yasuragi, Japan Sotai Institute y la International Sotai Association. Todos ellos pasarán a formar parte del **Registro Internacional de Especialistas de Sotai -Reeducación Postural Integral-**.

## Y AHORA A PORTUGAL, CURSO INTERNACIONAL DE SOTAI

PORTUGAL SE UNE AL REGISTRO INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS DE SOTAI -REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL-.



Nuestro próximo destino es Portugal, en Marzo [Arturo Valenzuela](#) se desplaza al país vecino para impartir un curso de sotai y formar a los primeros Especialistas de Sotai Profesional en Lisboa.

El curso está organizado por Marco Aurélio Corrêa Basso con la colaboración de APAJap, Associação Portuguesa de Acupuntura Japonesa. y se impartirá los días 14 y 15 de Marzo en Lisboa

Todos los participantes recibirán la formación de Especialistas de Sotai Profesional, Nivel I y obtendrán el certificado de Shiatsu Yasuragi, la Asociación Internacional de Sotai y el Japan Sotai Institute.

Al finalizar el curso pasarán a formar parte del **Registro Internacional de Especialistas de Sotai -Reeducación Postural Integral-**.

Información y reservas en [marcoacupuntura@hotmail.com](mailto:marcoacupuntura@hotmail.com) tel de Portugal 911969438



# SHIATSU MAGAZINE

## ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

### ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 14 Y 15 de MARZO, 12 horas

Incluye Material, Libro Guía, y **DIPLOMA**.

Si tienes interés en aprender **ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA** contacta con

91 570 58 50

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 11 y 12 de Abril

Incluye Libro Guía y **DIPLOMA**.

Si tienes interés en aprender **MASAJE FACIAL JAPONÉS** contacta con

91 570 58 50

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

LISBOA, Portugal 14 Y 15 de Marzo, 12 horas

Incluye Material, Libro Guía, **DIPLOMA** e Inscripción en el Registro Internacional de Especialistas de Sotai Profesional

Si tienes interés en aprender **SOTAI REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL** contacta con

[marcoacupuntura@hotmail.com](mailto:marcoacupuntura@hotmail.com)

tel de Portugal 911969438

### VENDAJE NEUROMUSCULAR

MADRID 9 Y 10 de Mayo, 12 horas

Incluye Material, Libro Guía, y **DIPLOMA**.

Si tienes interés en aprender **VENDAJE NEUROMUSCULAR** contacta con

91 570 58 50

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



#### CURSO DE SHIATSU Y SOTAI

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  
KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS  
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

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

Avda. Menéndez y Pelayo 79. Madrid  
Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.  
Tel: 91 577 16 53

[www.shiatsuyasuragi.com](http://www.shiatsuyasuragi.com)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

# SHIATSU MAGAZINE

## CURSO DE SHIATSU NIVEL I

EN SEPTIEMBRE 10 % 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.



### CURSO DE SHIATSU

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

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

[Matsuko Namikoshi.](#) [Takashi Namikoshi.](#)  
[Yoshikazu Nemoto.](#) [Kazuko Hagiwara.](#)  
[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