

DEMENCIA SENIL Y VIDA SANA

VISTA CANSADA ¿SE PUEDE EVITAR?

La presión suave sobre estos puntos puede ayudar a relajar la tensión de los músculos oculares....

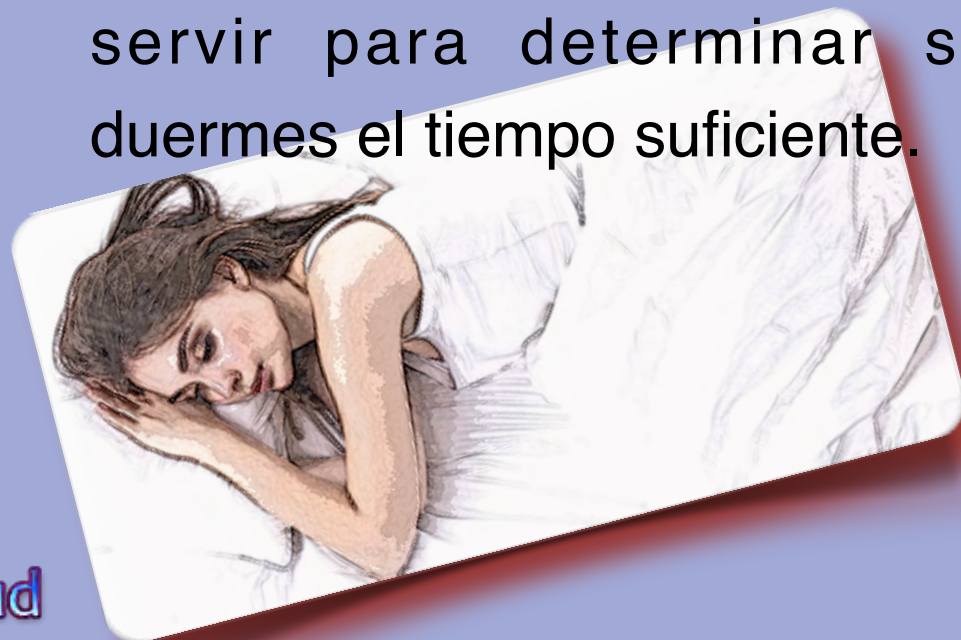


La mayoría de los expertos, recomiendan cambiar ciertos hábitos para ayudar a prevenirla.



¿DUERMES SUFICIENTE? ESTE TEST TE LO DICE

Un truco casero que puede servir para determinar si duermes el tiempo suficiente.



SHIATSU CURSO
EN JUNIO DESCUENTO
MATRÍCULA 40%

Revista de Salud
Natural y Bienestar



XVIII ANIVERSARIO

SHIATSU YASURAGI

Alianza Internacional de Escuela de Shiatsu

ESPAÑA MADRID

www.shiatsuescuela.es

ESCUELAS ASOCIADAS

SCUOLA DI SHIATSU BIOZONE, SICILIA, ITALIA

www.bio-zone.it

HEIWA TERAPIAS ORIENTAIS. RIO DE JANEIRO. BRASIL

WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR

ESCUELAS HERMANAS

SHIATSU YASURAGI CHILE VALDIVIA

www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias

CENTRE PRANA. ESPAÑA, BARCELONA

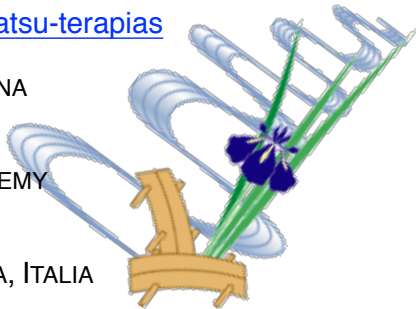
<http://www.centro-prana.com/>

KOBAYASHI MEDICAL SHIATSU ACADEMY

<http://www.shiatsu-academy.nl/>

SCUOLA ITALIANA DE SHIATSU. ROMA, ITALIA

www.shiatsupalombini.it



ESCUELAS AMIGAS

SCUOLA DI SHIATSU Aura Non Conventional Relax

<http://www.centroaura.com/>

ASOCIACIONES

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SHIATSU
INTERNATIONAL SHIATSU FOUNDATION
ASSOCIAZIONE ITALIANA DI SHIATSU
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SOTAI
JAPAN SOTAI ASSOCIATION
AAGESSPY (SHIATSU Y SOTAI PROFESIONAL)

C O N T E N I D O

PAG 3. Duermes Suficiente, Este Test te lo Dice

PAG 4 Y 5. Vista Cansada ¿Se Puede Evitar?

PAG 6. Demencia Senil y Vida Sana

PAG 7. ACTIVIDADES RECOMENDADAS

PAG 8. SHIATSU CURSO. PRÓXIMOS SEMINARIOS

SI QUIERES RECIBIR SHIATSU MAGAZINE DIGITAL,
MÁNDANOS UN MAIL A sy@shiatsuyasuragi.com

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA EN CENTROS
ESPECIALIZADOS O POR CUENTA PROPIA

JUNIO 40% DE DESCUENTO

EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

Las técnicas naturales que empleamos en la aplicación, enseñanza y difusión en nuestra escuela, centros, revistas y artículos No Sustituyen NI Excluyen la Atención o el Tratamiento Médico o Farmacológico Convencional prescrito por profesionales sanitarios.

DUERMES SUFICIENTE, ESTE TEST TE LO DICE

Siempre hay un número ideal de horas a dormir cada día, pero no es el mismo para todos. depende de muchas cosas, entre ella la edad.

La National Sleep Foundation es una organización estadounidense. Su objetivo es comprender mejor los mecanismos del sueño, investigar sus alternaciones y combatirlas.

Tras revisar más de 300 estudios científicos, elaboró una tabla con el tiempo ideal de sueño, según la edad.

Edad	Horas de Sueño
0 a 3 meses	14 a 17 horas diarias
4 a 11 meses	12 a 15 horas diarias
1 a 2 años	11 a 14 horas diarias
3 a 5 años	10 a 13 horas diarias
6 a 13 años	9 a 11 horas diarias
14 a 17 años	8 a 10 horas diarias
18 a 25 años	7 a 9 horas diarias
26 a 64 años	7 a 9 horas diarias
14 a 17 años	7 a 8 horas diarias

De cualquier modo, el ritmo de vida moderno hace que no siempre durmamos las horas que realmente necesitamos.

¿Cómo saber si arrastras un déficit de sueño?

Nathaniel Kleitman, profesor de fisiología de la Universidad de Chicago y considerado el padre de la investigación estadounidense sobre el



sueño. El profesor ideó un truco casero que puede servir para determinar si duermes el tiempo suficiente. Lo llamó Sleep Onset Latency Test.

Para que sea perfecto necesitamos una cuchara metálica y una bandeja u otro utensilio también de metal. Se debe hacer en las primeras horas de la tarde. Debes acostarte en una habitación totalmente a oscuras y en completo silencio. También necesitarás un reloj para medir el tiempo.

Cómo realizarlo.

Hay que poner la bandeja metálica junto a la cama, en el suelo. Te acuestas para dormir y sostienes la cuchara en tu mano, justo encima de la zona donde dejaste la bandeja. Consulta la hora, antes de cerrar los ojos y esperas hasta dormirte. Cuando te duermas, la cuchara caerá de la mano y el ruido al caer sobre la bandeja te despertará. Mira el reloj de nuevo y sabrás cuánto tiempo has tardado en dormirte.

Si te has dormido en 5 minutos o menos, es posible que tengas déficit de sueño grave. Si tardas entre 5 y 10 minutos, tu déficit de sueño es moderado. Si tardas 15 minutos o más, estás durmiendo lo suficiente.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA EN CENTROS ESPECIALIZADOS O POR CUENTA PROPIA

Junio 40% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA 3 x 2

Date **3 masajes y paga sólo 2** más información, pincha en **OFERTA**

o
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com



91 311 58 58 www.solaria.es

Calle Ruiz Palacios 17, Local

VISTA CANSADA

¿Tienes la vista cansada? Crees que ya no ves igual que antes?

La verdad es que la vista no tiene por qué disminuir en todos los casos. Si se realizan con regularidad, ejercicios de los músculos que controlan los movimientos oculares y la agudeza visual, se puede reducir la fatiga de los ojos y mantener e incluso mejorar la vista. También existen ciertos puntos de presión que pueden ayudar a mantener la salud visual.

Primero veamos qué músculos controlan los movimientos oculares.

Recto superior: su contracción lleva la mirada hacia arriba.

Recto inferior: su contracción lleva la mirada hacia abajo.

Recto lateral o externo: al contraerse lleva la mirada hacia el exterior (hacia la oreja).

Recto medial o interno: cuando se contrae lleva la mirada hacia la línea central de la cara. (hacia la nariz).

Oblicuo superior: produce un movimiento de giro del ojo hacia la línea central de la cara. (hacia la nariz y hacia abajo).

Oblicuo inferior: produce un movimiento de giro del ojo hacia el exterior y hacia arriba.

En la sociedad actual, el uso habitual y repetitivo de la vista para mirar pantallas de móvil, GPS y televisión, es posiblemente la causa del deterioro de la vista.

Una forma de reducir la vista cansada y favorecer una mejor visión es la aplicación de shiatsu en determinados puntos.

La presión suave sobre estos puntos puede ayudar relajar la tensión de los músculos oculares y mejorar la circulación de la zona.

La aplicación de shiatsu se inicia en la zona interna del ojo, en el vértice más cercano a la nariz.

Punto 1. Es el punto 1V. La presión sobre este punto ayuda a estimular la circulación sobre músculo recto medial. También de la arteria y vena angulares

Punto 2. A continuación pasamos al 2V. Localizado en la zona interna de la ceja, la punta de la ceja que está más cercana a la nariz. Por encima del punto anterior.

La presión sobre este punto ayuda a estimular la circulación del músculo oblicuo superior. También la de las arterias y venas supratroclear y supraorbital.

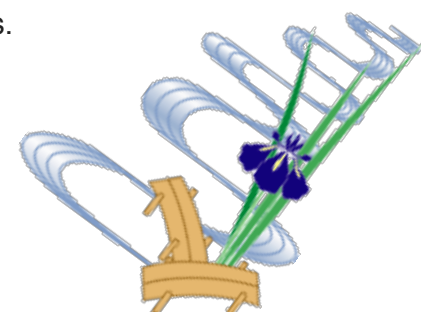
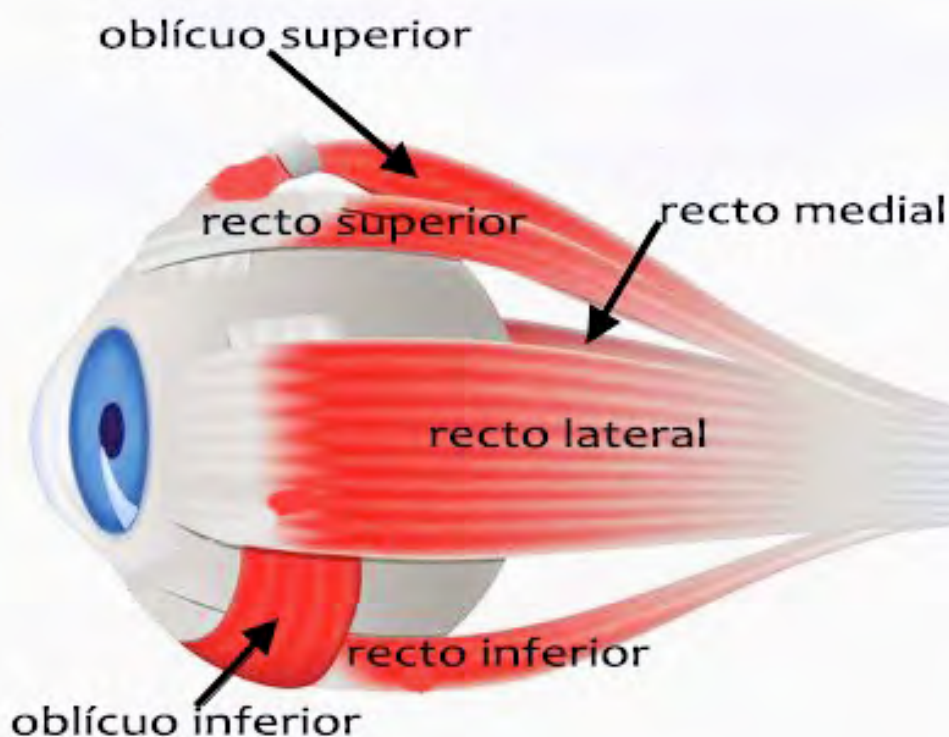
Punto 3. En el centro de la ceja. Aquí la presión favorece la circulación sobre el recto superior y la arteria supraorbital.

Punto 4. 23TC. En el extremo lateral de la ceja. La presión en esta zona ayuda a estimular la circulación del músculo orbicular de los párpados. También de la arteria y vena cigomático-temporales.

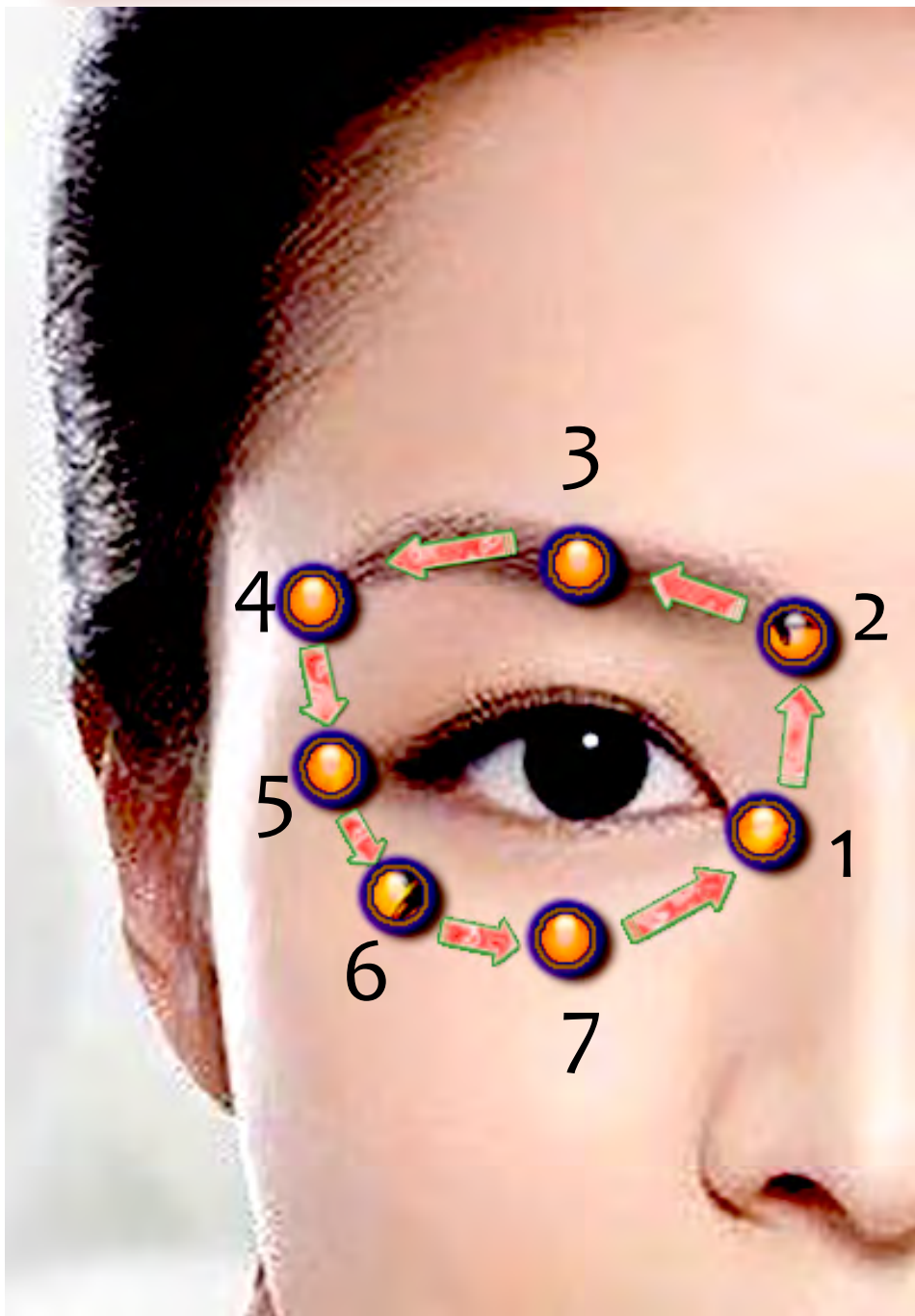
Punto 5. 1VB. En el vértice externo del ojo. Para favorecer el riego en el músculo recto lateral y de la arteria y vena cigomático-faciales.

Punto 6. La presión en esta zona ayuda a estimular la circulación del músculo orbicular de los párpados. Además de la arteria y vena infraorbitales.

Punto 7. 1E. Bajo el ojo justo en el centro. estimula la circulación del recto inferior y de la arteria y vena infraorbitales.



¿SE PUEDE EVITAR?



Nuestros ojos están diseñados para moverse con regularidad. El movimiento frecuente de los ojos promueve el flujo sanguíneo óptimo y el tono adecuado para los músculos que controlan los movimientos oculares.

Para mantener ese tono es conveniente la realización de algunos ejercicios oculares.

Eleva tu mirada hacia arriba, lo máximo que puedas, mantén de 3 a 5 segundos en esa posición. Después relaja la vista con los ojos cerrados unos 3 segundos. Repite hasta un total de 3 veces.

Baja tu mirada hacia abajo, lo máximo que puedas, mantén de 3 a 5 segundos en esa

posición. Repite hasta un total de 3 veces.

Realiza, lentamente, un círculo con la mirada, hacia la derecha. Descansa 3 segundos, con los ojos cerrados y repítelo hasta un total de 3 veces.

Realiza, lentamente, un círculo con la mirada, hacia la izquierda. Descansa 3 segundos, con los ojos cerrados y repítelo hasta un total de 3 veces.

Cuando hagas estos ejercicios, recuerda que son para los ojos. Debes mantener la cabeza y el cuello en la misma posición, sin moverlos.

posición.
Después relaja la vista con los ojos cerrados unos 3 segundos. Repite hasta un total de 3 veces.

Mueve tu mirada hacia la derecha, lo máximo que puedas, mantén de 3 a 5 segundos en esa posición.
Después relaja la vista con los ojos cerrados unos 3 segundos. Repite hasta un total de 3 veces.

Mueve tu mirada hacia la izquierda, lo máximo que puedas, mantén de 3 a 5 segundos en esa posición.
Después relaja la vista con los ojos cerrados unos 3

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA EN CENTROS ESPECIALIZADOS O POR CUENTA PROPIA

Junio 40% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA 3 x 2

Date 3 masajes y paga sólo 2 más información, pincha en **OFERTA**

o
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

La demencia senil es un término que concentra la disminución del funcionamiento intelectual que interfiere en las funciones cotidianas. Además, afecta, completa o parcialmente, a dos o más capacidades de la persona como el juicio, la memoria, el razonamiento, el lenguaje, la percepción, etc.

Muchos de los casos tienen que ver con cuestiones genéticas y cambios propios de la edad, aunque también ocurre como consecuencia de otras enfermedades.

Aunque se han desarrollado diversas técnicas para sobrellevarla, continúa siendo un problema que provoca dependencia en quienes la padecen.

Por eso, la mayoría de los expertos, recomiendan cambiar ciertos hábitos para ayudar prevenirla.

Relaciones sociales activas. Un entorno social activo y regular estimula la actividad cerebral. Además, produce bienestar. Las relaciones sociales activas son determinantes para evitar la demencia.

No fumar. Quienes fuman tienen más posibilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia.

Beber con moderación. Las personas que beben alcohol tienen un alto riesgo de desarrollar la enfermedad.

Practicar actividades mentales. Desafiar al cerebro fortalece el pensamiento, la memoria y mejora las funciones cerebrales en general.

Cuerpo sano. Realizar actividad física con regularidad es una de las formas de prevención más efectiva contra la demencia y otros problemas cognitivos que aparecen con la edad.

Alimentación sana. La alimentación es

fundamental en la salud del cerebro. Una buena alimentación es imprescindible para obtener un rendimiento óptimo del cerebro

Leer a diario. Leer con asiduidad entrena y refuerza el cerebro. Ayuda a reducir las posibilidades de padecer demencia.

Practica escritura y otras actividades con tu mano no dominante varios minutos todos los días. Esto ejercerá el lado opuesto de tu cerebro y pondrá en acción a tus neuronas.

Evitar la obesidad. La obesidad se traduce en un mal riego sanguíneo y en mayores deficiencias cardíacas, lo que lleva a un empeoramiento de nuestro cerebro.

Duerme el tiempo necesario. Varios estudios han demostrado una relación importante entre la interrupción del sueño y la demencia.



CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA EN CENTROS ESPECIALIZADOS O POR CUENTA PROPIA

Junio 40% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA 3 x 2

Date 3 masajes y paga sólo 2
más información, pincha en **OFERTA**

O
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA NIVEL II

MADRID 8 y 9 de Julio 12 horas

Incluye Libro Guía, material y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 15 de Julio

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MANOPUNTURA

MADRID 9 y 10 de Septiembre 12 horas

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 16 y 17 de Septiembre 16 horas

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

SHIATSU, UNA SESIÓN GRATIS

MADRID 23 de Septiembre, de 10:00 a 15:15

Oferta para personas cuyas dolencias no han sido resueltas por otras terapias o tratamientos. En estos casos, Shiatsu Yasuragi ofrece la posibilidad de ser tratado en **clase de 3º** por el profesor y los alumnos.

Un sábado al mes en los siguientes horarios

Sábado 10:00, 11:20, 13:10

Sólo mediante CITA PREVIA por teléfono 91 570 58 50.

El shiatsu se aplica sin que la persona tenga que desvestirse. tendrá una duración de 1 hora aproximadamente. No se admitirán personas que no tengan una dolencia demostrable. Shiatsu Yasuragi se reserva el derecho de no aceptar a personas cuya dolencia no sea adecuada para las clases.

Las técnicas naturales que empleamos en la aplicación, enseñanza y difusión en nuestra escuela, centros, revistas y artículos No Sustituyen NI Excluyen la Atención o el Tratamiento Médico o Farmacológico Convencional prescrito por profesionales sanitarios.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA EN CENTROS ESPECIALIZADOS O POR CUENTA PROPIA

Junio 40% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

O F E R T A

Date 3 masajes y paga sólo 2
más información, pincha en **OFERTA**

o
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

CURSO DE SHIATSU

ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

JUNIO 40% DE DESCUENTO EN MATRÍCULA DE PRIMER CURSO

www.shiatsuescuela.es

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.

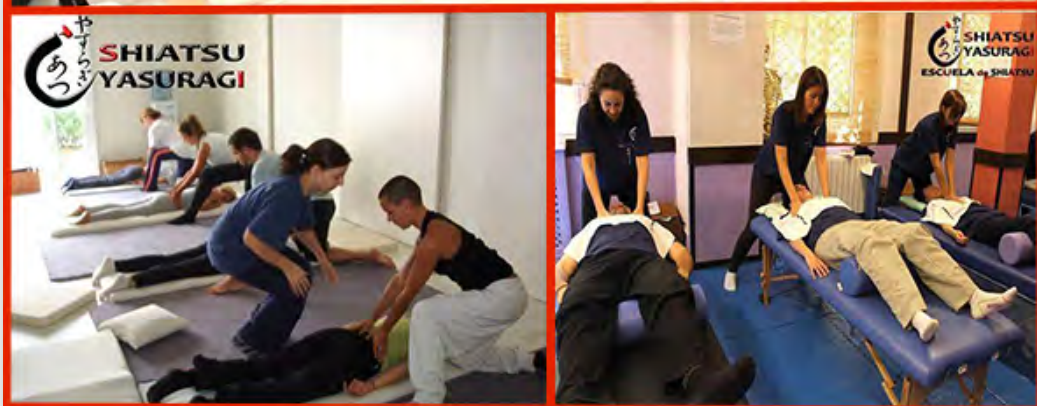
Bolsa de Trabajo: Para nuestros centros de shiatsu, cubrimos los puestos vacantes con alumnos graduados en Shiatsu Yasuragi. Además mantenemos acuerdos con diversos centros en los que nuestros graduados pueden obtener empleo como terapeutas o instructores.

www.shiatsuescuela.es

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, K. 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

Avalada Desde Japón

OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA EN CENTROS ESPECIALIZADOS O POR CUENTA PROPIA

JUNIO 40% DE DESCUENTO

EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50