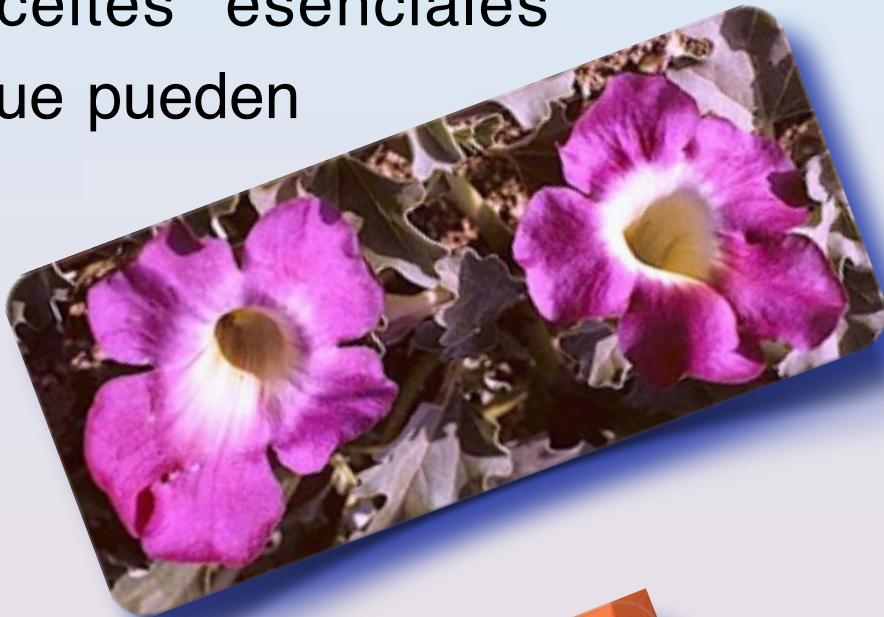


PLANTAS QUE COMBATEN EL DOLOR

Existen ciertas plantas o aceites esenciales que pueden



TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Tapping, más conocido por sus siglas en inglés EFT, Emotional Freedom Techniques...



DORMIR A PESAR DEL CALOR

Es fundamental con altas temperaturas evitar las cenas copiosas



**SHIATSU CURSO
EN JULIO DESCUENTO
MATRÍCULA 30%**

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

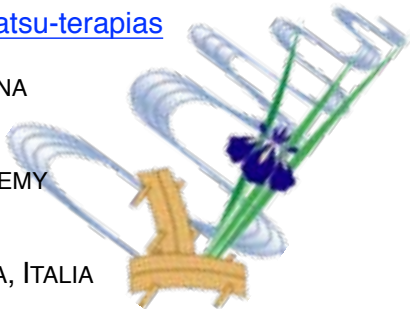
<http://www.centro-prana.com/>

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. Plantas que Combaten el Dolor

PAG 4 Y 5. Técnica de Liberación Emocional

PAG 6. Dormir a Pesar del Calor

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

Julio 30% 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.

PLANTAS QUE COMBATEN EL DOLOR

Existen ciertas plantas o aceites esenciales que pueden ayudar a aliviar algún tipo de dolor. Es necesario conocer que algunas plantas medicinales pueden tener efectos secundarios o interacciones con los medicamentos. En personas con enfermedades crónicas o en tratamiento médico, se debe consultar con su médico antes de emplear estas plantas.



Antes de todo, lo mejor para combatir la inflamación de forma natural es una dieta rica en omega 3. Porque el omega 3 o ácido linolénico ayuda en la producción de hormonas y componentes antiinflamatorios. Encontramos omega 3 en el pescado azul, las nueces, el repollo, aceite de hígado de bacalao...

En cuanto a las plantas que pueden ayudar a aliviar el dolor, existen diferentes especies, os dejamos algunas a continuación.

Eucalipto. Las hojas del eucalipto contienen aceite esencial, flavonoides, taninos y ácidos. Estos componentes proporcionan al eucalipto propiedades analgésicas, balsámicas, diuréticas, antirreumáticas, depurativas, descongestivas y antiinflamatorias.

Jengibre. El jengibre puede tener actividad antiinflamatoria. Según varios estudios, el jengibre ayuda en el bloqueo de las prostaglandinas y disminuye la inflamación y el dolor.

Uña de gato. Es antiinflamatoria, antioxidante, inmunoestimulante, analgésica y diurética.

Pimienta de cayena. Posee acción analgésica y antiinflamatoria, por su contenido en capsaicina.

Harpagofito. Es una de las plantas que tradicionalmente se emplean para aliviar el dolor.

El harpagofito tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Además, existen estudios que aseguran que es un eficaz aliado en el tratamiento del dolor asociado a alteraciones osteoarticulares de origen reumático y no reumático.

Cúrcuma. Contiene curcumina, que le proporciona la acción antiinflamatoria. En un estudio realizado en Italia se observó que la ingesta de cúrcuma produjo una disminución del dolor y la rigidez en pacientes con osteoartritis de rodilla y una clara mejora de su bienestar emocional.

Sauce Blanco. Presenta propiedades antiinflamatorias, analgésicas, antipiréticas, y anticoagulantes

Árnica. Propiedades analgésicas, antiinflamatorias, rubefaciente (estimula la circulación sanguínea en la zona en que se aplica).

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

Julio 30% 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 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

TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Tapping, más conocido por sus siglas en inglés EFT, Emotional Freedom Techniques. La técnica esta basada en los conocimientos de la medicina china y la moderna kinesiología que aplica los trabajos del Dr. Callahan. En los años 80, Gary Craig, alumno del Dr. Callahan, simplificó el método y lo hizo más sencillo y eficaz. También ha sido denominado "acupuntura emocional" sin agujas.

El método se basa en la idea de que todos los trastornos físicos tienen su origen en un desequilibrio o perturbación en el sistema energético del cuerpo y pueden afectar emocionalmente. Así mismo, cualquier emoción se manifiesta en nuestro sistema energético causando bloqueos y perturbaciones que pueden afectar a lo físico.

Gary Craig dijo que "La causa de todo malestar emocional es una alteración en el sistema energético del cuerpo"

Según Craig la Técnica de Liberación Emocional es una herramienta poderosa para eliminar cualquier tipo de malestar emocional.

Craig aboga por su empleo en trastornos emocionales para combatir adicciones y un mejor desarrollo personal. Su recomendación para que el método sea más efectivo, es que cuando te apliques la técnica de tapping, tienes que centrarte en pensamientos vinculados con el dolor emocional que sientes, la adicción que quieres vencer o tu meta de superación personal.

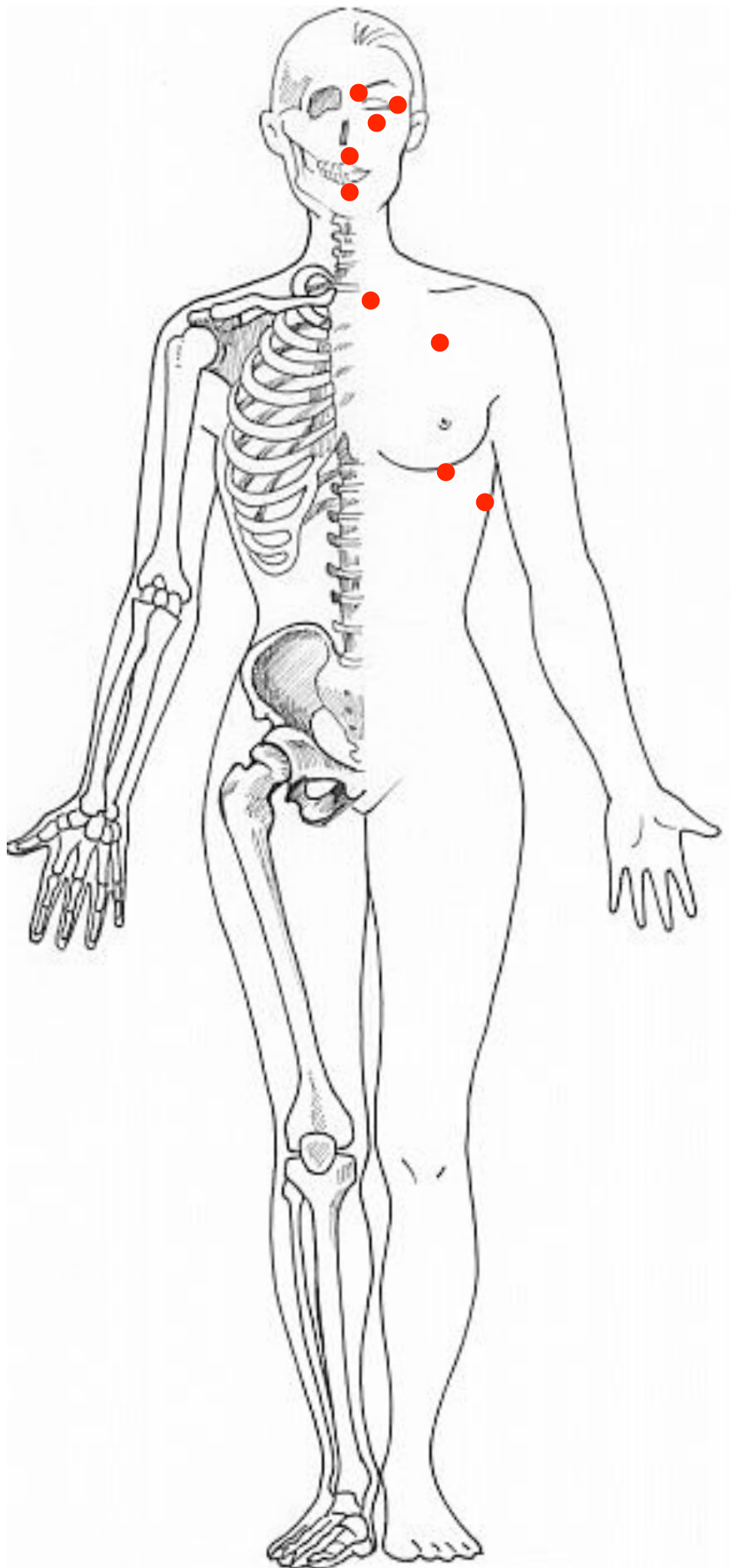
Si el problema es un trastorno emocional pensar en esas emociones incómodas, etc., mientras lo aplicas. Si es una adicción piensa en las ganas de fumar, jugar, etc. Si se trata de una meta personal, pensar en el objetivo a conseguir. También se puede emplear con cualquier otro problema que se quiera trabajar.

Los practicantes del método aseguran que cuando se realiza correctamente, los factores emocionales subyacentes que contribuyen al problema, se liberan junto con los bloqueos de energía. La mayoría de la veces la mejora es permanente, pero en algunos casos hay que continuar repitiendo el procedimiento hasta eliminar el problema.

Mostramos un mapa de puntos empleado en la llamada "receta básica" de la Técnica de Liberación Emocional. También, aportamos la descripción del meridiano de acupuntura que estimula y las emociones asociadas.

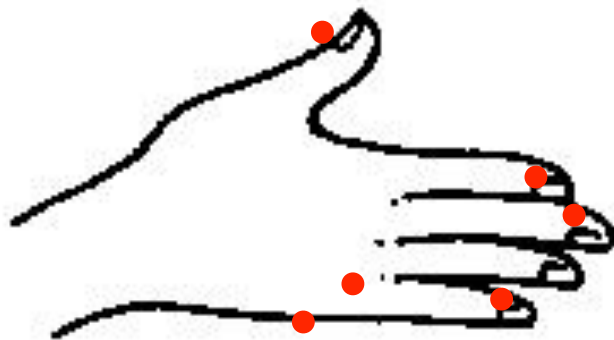
Receta Básica

El método que Craig utiliza es estar enfocados en el asunto que se quiere liberar,



TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

mientras se realiza un suave y rítmico golpeteo con las yemas de los dedos (tapping) sobre algunos puntos de acupuntura, al tiempo que con una frase corta y en voz alta describimos el asunto que queremos liberar.



No importa en que lado se haga "tapping", incluso puede hacerlo en ambos lados a la vez. Lo aconsejable es utilizar la mano dominante.

Punto de karate, relacionado con el meridiano de Intestino Delgado. Sus emociones asociadas son la duda y la tristeza.

Punto 9 gammas, relacionado con el meridiano de Triple Calentador. Sus emociones asociadas confusión y bloqueo. Este punto acompañado de una serie de ejercicios sirve para sincronizar ambos hemisferios cerebrales.

Punto interno de la ceja relacionado con el meridiano de Vejiga. Sus emociones asociadas son la inseguridad, el miedo y la ansiedad

Punto del vértice externo del ojo, relacionado con el meridiano de Vesícula Biliar. Sus emociones asociadas son la ira y la rabia

Punto infraorbital del ojo, relacionado con el meridiano de Estómago. Sus emociones asociadas son la obsesión y ansiedad.

Punto infranasal, relacionado con el meridiano de Vaso Gobernador. Sus emociones o sentimientos asociados son la

falta de coraje y la vergüenza

Punto infralabial, relacionado con el meridiano de Vaso Concepción. Su sentimiento asociado es la vulnerabilidad.

Punto interno de la clavícula, relacionado con el meridiano de Riñón. Su emoción asociada es el miedo.

Punto Infraaxilar, relacionado con el meridiano de Bazo. Sus emociones asociadas son la preocupación y el exceso de compasión.

Punto del pulgar, relacionado con el meridiano de Pulmón. Sus emociones asociadas son la tristeza y la pena.

Punto del índice, relacionado con el meridiano de Intestino Grueso. Sus emociones/ sentimientos asociados son el control y culpa.

Punto del dedo corazón, relacionado con el meridiano de Pericardio. Sus emociones asociadas son la confusión y la lastima.

Punto del meñique, relacionado con el meridiano de Corazón. Sus emociones asociadas son la autocrítica y el corazón dañado (emocionalmente).

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

Julio 30% 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 3 x 2

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

0
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

DORMIR A PESAR DEL CALOR

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) ha emitido un aviso especial por ola de calor que afectará a todo el interior de la península Ibérica, puntos del interior y del sur peninsular donde las temperaturas máximas superarán los 40° C.



Verano de Altas Temperaturas

Un año más llega el verano, éste con mucho sol y altas temperaturas. Probablemente este período que tanto nos gusta, puede transformarse en un infierno a la hora de conciliar el sueño por la noche.

Así que vamos a dar unos sencillos consejos para poder dormir con facilidad durante el verano sin pasar demasiado calor.

No realices ejercicio físico

Durante las 4 horas previas a acostarte no hagas ejercicio, ni practiques deporte si quieres dormir a pesar de la ola de calor. Las actividades intensas provocan el aumento de la temperatura corporal que al combinarse con el calor ambiental te harán pasar más calor. Por supuesto, si quieres pasear antes de acostarte, sí es recomendable para relajarte y disfrutar de la temperatura nocturna, algo más baja.

Cena ligera

Es fundamental con altas temperaturas evitar las cenas copiosas que provocan una digestión pesada. El arroz contiene melatonina, que en pequeñas dosis, ayuda a acelerar y conciliar mejor el sueño, sin los efectos secundarios que puede producir algunos medicamentos para el insomnio. Apuesta por las sopas frías como el gazpacho o el salmorejo. También las ensaladas y el yogur son buenas opciones. Puede parecer chocante, pero con una cena picante conseguirá que el cuerpo pierda calor a través de la sudoración y se nos refresque antes de ir a la

cama.

Evita el alcohol, el café y las bebidas excitantes.

En verano se tiende a abusar más de bebidas alcohólicas que alteran el sueño. También se deben evitar todos aquellos alimentos que contengan cafeína y nicotina

Ducha templada antes de dormir

Atención no te duches con agua fría. El agua fría reactiva el organismo y aumenta el gasto energético, esto te hará sentir más calor aún. Es mucho mejor que el agua esté templada.

Apaga los dispositivos electrónicos

El ordenador, la tableta, la televisión, dejar el móvil cargándose, etc., hacen que aumente la temperatura de tu habitación.

Congela o enfría la almohada

Una almohada fría te ayuda a reducir la temperatura del cuerpo y será más fácil dormir.

Pijama y sábanas de algodón

Es el tejido que mejor transpira y mantiene una sensación de frescor en nuestro cuerpo. El pijama no debe ser muy ajustado al cuerpo, mejor holgado. Las sábanas lo mismo, de algodón incluso puedes meterlas en el congelador o la nevera durante unos minutos para que estén más fresquitas.

Agua en la mesilla

Por si eres de los que te despiertas a media noche con sed, ten un poco de agua en la mesilla. Evita la deshidratación, te ayuda a relajarte y hace que no te levantes para aplacar tu sed.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

Julio 30% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 09 de Septiembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

AURICULOTERAPIA

MADRID 10 de Septiembre 8 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.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

Julio 30% 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

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

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

JULIO 30% DE DESCUENTO EN MATRÍCULA

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

Julio 30% DE DESCUENTO

EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50