

Shiatsu Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar

Enero
2018

SHIATSU CURSO

www.shiatsuescuela.es
sy@shiatsuyasuragi.com

Shiatsu Yasuragi 91 570 58 50 www.shiatsuescuela.es sy@shiatsuyasuragi.com



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

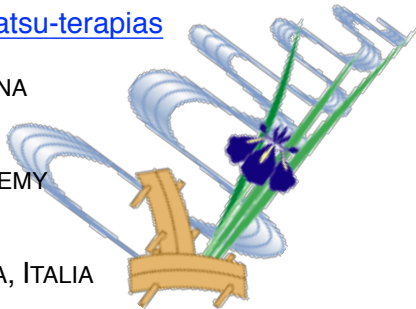
<http://www.centro-prana.com/>

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. Come Despacio y Vivirás Más y Mejor

Pag 4 y 5. Puntos Maestros de Acupuntura.
Indicaciones y Localización

Pag 6. A Partir de Mañana... Buenos propósitos
claves para consolidar tus hábitos

Pag 7. Actividades Recomendadas

Pag 8. Shiatsu Curso

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

COME DESPACIO Y VIVIRÁS MÁS Y MEJOR

En un estudio realizado en la Universidad de Hiroshima, se ha constatado que quienes comen más rápido tienen un mayor riesgo de padecer síndrome metabólico. Además estas personas tienden a no sentirse llenas y es más probable que coman en exceso.

Se investigó a 642 hombres y 441 mujeres con una edad media de 51,2 años y una buena salud. Se les dividió en tres grupos: comedores rápidos, medios o lentos. Se controló durante cinco años el peso y otros parámetros fisiológicos.

Los que comían con más tranquilidad tenían una incidencia del síndrome metabólico el 2,3%, los del grupo medio aumentaba hasta 6,5%, por último los que lo hacía más rápido llegaron al 11.6%. Además, comer rápidamente también se asoció con un mayor aumento de peso, más acumulación de grasa en el abdomen e hiperglucemia. todo ello puede llevar a la aparición de diabetes y trastornos cardiovasculares

Comer rápido empeora la digestión, produce flatulencia, hinchazón y puede hacer que aumenten otros trastornos gastrointestinales

Motivos para comer despacio

Percibimos mejor los sabores y asociamos el momento de comer a un acto placentero. Por lo tanto se disfruta más de la comida.

Nos saciamos antes.

Prevenimos trastornos intestinales.

Favorece el control de la cantidad que comemos.

Ayuda a absorber mejor los nutrientes.

Se facilita el proceso digestivo.

Reduce el estrés y te permite tener un mayor control sobre la ansiedad.

Debemos tener en cuenta

Lo aconsejable sería dedicar un tiempo de entre 20 a 30 minutos a una comida completa.

Masticar bien cada bocado, así se favorece la salivación y facilita la digestión.

Bebe líquido cada dos o tres bocados.

Emplea cubiertos. Los bocadillos sándwiches y comer con las manos en general, hacen que comas más rápido.

Deja el cubierto en a mesa tras cada bocado.

Come sin distracciones, la tele, el ordenador, etc hacen que comas más rápido.

Toma conciencia de que comer es un placer y disfruta de los aromas, sabores y textura.

Comer más despacio puede ser un cambio de estilo de vida fundamental para ayudar a prevenir el síndrome metabólico y la obesidad.



CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

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

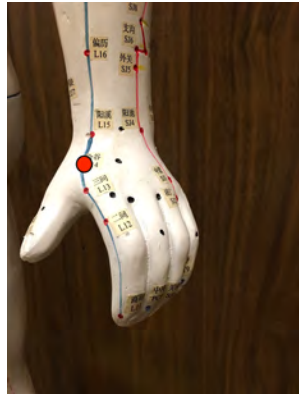
PUNTOS MAESTROS DE ACUPUNTURA

Puntos Maestros. 18 puntos que forman parte de un antiguo método de tratamiento de la Medicina Tradicional China. Son puntos esenciales que simplifican los tratamientos de dolencias y enfermedades. Se emplean para prevención, aliviar el dolor, restaurar el equilibrio, etc.

A continuación damos la lista de los puntos con algunas de sus indicaciones según la Medicina Tradicional China. La mayoría de ellos tienen más indicaciones, pero enumeramos sólo algunas de ellas.

4 IG. Punto analgésico por excelencia. Dolores en general (cualquier zona); vómitos, diarrea, estreñimiento, trastornos del intestino grueso en general, calambres, parálisis facial.

No se debe emplear este punto en las embarazadas a no ser que se quiera inducir el parto.



11 IG. Punto homeostático. Hipertensión arterial, anemia, conjuntivitis, dolor de dientes y muelas, alergias, gingivitis, parálisis facial.

5 P. Trastornos nerviosos, dolores precordiales, afecciones de la piel y articulación del codo. Tos, trastornos respiratorios, y enuresis.



7 P. Se emplea en Trastornos nerviosos, cefalea, afecciones de la piel, tortícolis y dolor de dientes y muelas. Afecciones respiratorias, parálisis facial.

6 PC. Punto calmante. Se emplea en trastornos psicológicos, y emocionales, insomnio, palpitaciones, hernia de hiato, úlcera gastroduodenal, gastritis aguda.



5 TC. Todo tipo de adicciones, parálisis y neuralgias del miembro superior, dolores torácicos y neuralgia intercostal, calambre del escritor, epicondilitis, epitrocleitis, trastornos del oído, fiebre, cefaleas, catarro.



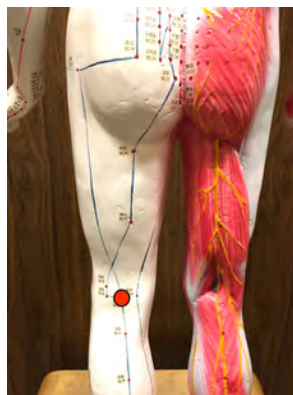
7 C. Punto calmante, ansiedad, insomnio, cefalea, amnesia, vértigos, trastornos cardíacos.



36 E. Punto homeostático. Vitalizante. Trastornos digestivos en general, trastornos oculares. Parálisis en general. Mejora del sistema inmunitario,

6 B. Punto homeostático. Trastornos genitourinarios en general masculinos y femeninos. Insomnio, depresión, agotamiento tísico y mental. Trastornos digestivos y parálisis de las piernas.

No se debe emplear este punto en las embarazadas a no ser que se quiera inducir el parto.



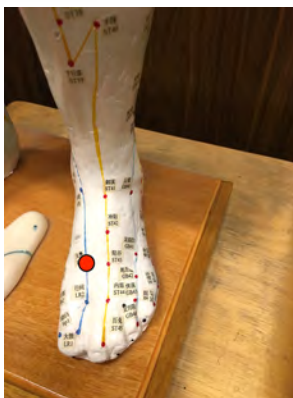
40 V. Hipertensión. Lumbalgia, ciática, dolor en la espalda baja, dolor de la rodilla. Hemorroides, cistitis, anuria, y enuresis. Catarro, alergia, algunas dermatitis.

60 V Lumbalgia, sacralgia ciática. Vértigo, diarrea crónica, hemorroides. Afecciones del tobillo y pie. En embarazadas no usar.

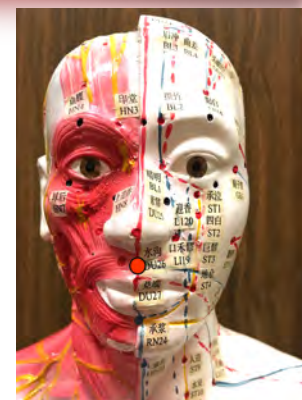


PUNTOS MAESTROS DE ACUPUNTURA

3 H Dolores de pelvis, trastornos menstruales. Cefaleas, vértigos. Cálculos biliares. Enfermedades oculares. Intoxicación alimentaria. Hipertensión. Parálisis facial.

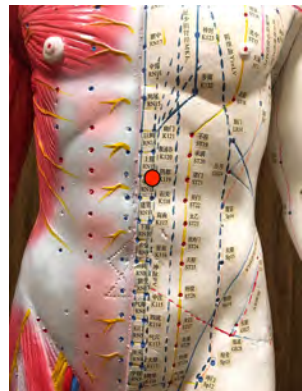
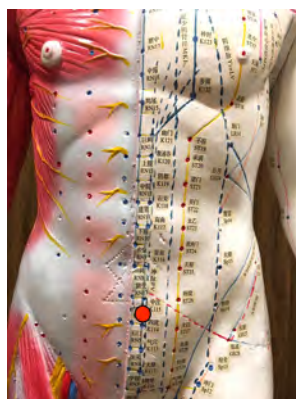


26 VG Indicaciones: Shock, desmayos, lipotimia, mareos. Palpitaciones. Parálisis facial, rigidez de cuello.



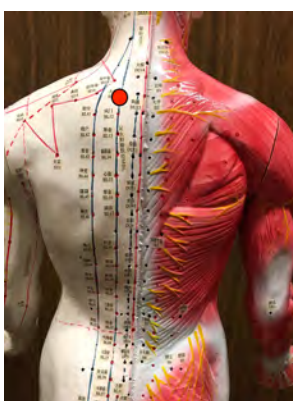
34 VB Punto de acción para todo tipo de afecciones de los tendones. Musculatura de los miembros inferiores. Hemiplejía, ciática, dolor de rodilla. neuralgia intercostal, hiperacidez estomacal.

6 VC Enuresis, incontinencia urinaria. Afecciones genitourinarias masculinas y femeninas. Trastornos menstruales, intestinales.



12 VC Punto de acción para todo tipo de afecciones gástricas.

11 V Punto de acción para todo tipo de afecciones óseas. Cervicalgias, espasmos musculares, dolores articulares en general. Tos, fiebre, bronquitis.



17 V Anemias, hipo, náuseas, vómitos, Disnea, bronquitis. Estenosis del esófago, gastritis, úlcera estómago, diabetes.

PRÓXIMOS SEMINARIOS

TUINA MASAJE TRADICIONAL CHINO

MADRID 3 y 4 de Febrero

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 10 y 11 de Febrero

CHAMPI MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 18 de Febrero

ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 7 y 8 de Abril

Información y Reservas

sy@shiatsuyasuragi.com

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

A PARTIR DE MAÑANA

A partir de mañana empezaré a... Las investigaciones arrojan un dato nada favorable para los buenos propósitos de Año Nuevo. Cerca de un 90% de lo que nos proponemos para el nuevo año se queda sin cumplir.

El Año Nuevo se asocia al cambio, a hacer nuevas cosas, eliminar las malas costumbres, aprender cosas nuevas, etc. No obstante, los malos hábitos son difíciles de erradicar y los buenos cuesta mucho implementarlos.

De todos modos, y para que nos sirva de consuelo, no debemos culparnos en exceso por nuestra falta de voluntad. Existe una explicación para que fallemos tanto en nuestros buenos propósitos: al cerebro le gusta la rutina.

El cerebro, en lo posible, emplea la automatización de conductas para economizar recursos. Así, trabaja repitiendo las acciones que "sabe" que funcionan sin tener que "pensar" en cómo hacerlas. De ese modo, reduce notoriamente el gasto de recursos



cerebrales y consigue que seamos más productivos con menos coste cerebral.

Seguro que lo habrás notado. Durante el día realizamos una inmensa cantidad de actividades para las que no precisamos pensar en absoluto, porque las tenemos automatizadas y no precisamos emplear grandes recursos cerebrales al levantarnos de la cama, lavarnos los dientes, vestirnos, etc.

La vida que llevamos en la actualidad, sería imposible de abarcar sin la automatización de nuestras acciones cotidianas que nos permite realizarlas de manera rápida y eficiente.

Tenemos unas neuronas específicas que procuran dejar espacio libre en el cerebro para que pueda realizar

aquellas actividades que ya le parecen más importantes y rechazan las nuevas que le pueden hacer "perder tiempo".

En realidad, somos aquello que hacemos de forma repetida. Así que la excelencia se consigue porque tenemos hábitos que hacemos de forma regular.

Ahora bien, tenemos que saber que si no nos gusta la vida que llevamos y queremos cambiar para mejorar podemos adquirir nuevos hábitos, que con la repetición nos llevarán a la excelencia.

Un estudio británico ha demostrado que se precisan de 66 días para que se cree un hábito y pueda mantenerse durante años.

No debemos tirar la toalla y si queremos cumplir nuestros buenos propósitos hemos de hacerlo con paciencia, tesón y una buena estrategia. Emplea algunas claves para consolidar tus hábitos:

Práctica y constancia. Tenemos que practicarlo, ejercitar el cuerpo y la mente a diario.

Empieza poco a poco. Tiene que ser algo progresivo y además tener paciencia para que se vayan creando.

Sé realista. Proponte algo sencillo, pequeño y fácil de realizar.

Genera un espacio físico y temporal. Tienes que realizarlo en el mismo sitio y a la misma hora. Ritualizarlo para incrementar las posibilidades de consolidarlo

Controla el progreso. Revisa periódicamente si lo estás realizando o no.

Prémiate por estar consiguiendo tus metas.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA

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

SHIATSU, UNA SESIÓN GRATIS

[HTTPS://GOO.GL/VXYQV8](https://goo.gl/vxyqv8) 91 570 58 50

TUINA

MASAJE TRADICIONAL CHINO

MADRID 3 y 4 de Febrero

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 10 y 11 de febrero

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

CHAMPI MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 18 de Febrero

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

ACUPUNTURA APLICADA A LA ESTÉTICA

MADRID 7 y 8 de Abril

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA

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

Avalada Desde Japón

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

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.

CURSO DE SHIATSU

ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

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

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.

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.



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

EN LA MATRÍCULA DEL PRIMER CURSO

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50