

Shiatsu Magazine



Revista de Salud
Natural y Bienestar

Febrero
2018



SHIATSU CURSO

www.shiatsuescuela.es
sy@shiatsuyasuragi.com



XIX 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

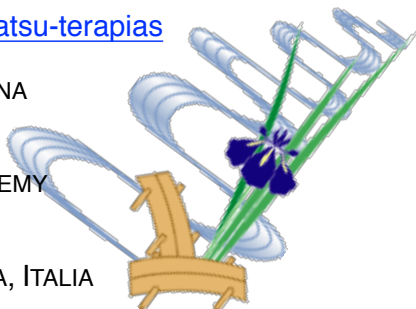
ESCUELAS HERMANAS

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. Ser Flexible Puede No Ser Tan Bueno

PAG 4. Acupuntura Abdominal Meridianos y Medidas

PAG 5. Acupuntura Abdominal Mapas de localización

PAG. Acupuntura Abdominal Puntos localización e Indicaciones de la según la MTCh

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

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.

SER FLEXIBLE PUEDE NO SER TAN BUENO

Bueno, primero hay que aclarar que ser rígido tampoco lo es. Además no hablamos sólo de flexibilidad, sino de hiperlaxitud.

Parece que existe una relación importante entre hiperlaxitud y ansiedad.

Además, tener exceso de laxitud en las articulaciones está asociado a un mayor riesgo de padecer colon irritable, problemas de tiroides y cefaleas.

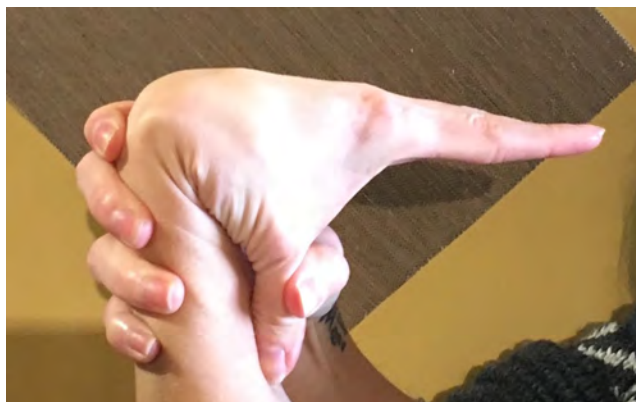
Un 25% de la población ha padecido o padecerá episodios de ansiedad durante su vida. Estos trastornos están relacionados con desequilibrios del SNA, sistema nervioso autónomo.

Un estudio llevado a cabo por especialistas del Hospital del Mar, concluye que la hiperlaxitud articular (HLA) está asociada de manera muy estrecha con el riesgo de sufrir un trastorno de ansiedad o un ataque de pánico.

La HLA provoca un aumento de la flexibilidad del tejido conectivo. Es un desorden no patológico que afecta al aparato locomotor alterando las fibras de colágeno. Afecta principalmente a mujeres y puede ser hereditario.

El estudio se realizó con 158 personas, de una edad comprendida entre los 16 y 20 años y se buscaba la posible relación entre hiperlaxitud y ansiedad. A la vez, se creó un grupo de control para que aportara datos de referencia fiables con los que comparar los resultados.

El estudio no concluyó con las pruebas que se hicieron a los dos grupos, sino que se mantuvo un seguimiento durante



15 años tanto el grupo de HLA como en el de control para determinar el desarrollo de ansiedad y ataques de pánico.

Tras el estudio se llegó a la conclusión de que ansiedad y HLA están relacionadas porque ambas tienen en común trastornos en el sistema nervioso autónomo, conocidos como disautonomía.

El sistema nervioso autónomo es la parte del sistema nervioso que controla las acciones involuntarias, inconscientes y automáticas. Se divide en dos subsistemas:

Simpático que se encarga de activar la mayor parte de los órganos del cuerpo para que trabajen de forma más intensa, salvo los relacionados con la digestión.

Parasimpático que relaja la actividad de la mayoría de los órganos, menos los relacionados con la digestión.

Las funciones de uno y otro son antagónicas, para conseguir un equilibrio funcional que mantiene la homeostasis corporal.

Las personas con HLA padecen con más frecuencia síntomas relacionados con un estado de angustia, como palpitaciones, náuseas, respiración entrecortada, hiperventilación, temblores o molestias en el pecho.

En la misma línea de estudio, se investigan otras asociaciones, porque quienes padecen de HLA también parecen sufrir más problemas de tiroides, colon irritable y cefaleas.

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

ACUPUNTURA ABDOMINAL

La Acupuntura abdominal es un sistema que desarrolló el Dr. Bo Zhi Yuan. Es una forma de reflexoterapia similar a la auriculoterapia, reflexología podal, etc. Se basa en el empleo de una serie de puntos de acupuntura en el abdomen que representan el conjunto del organismo humano. Es una variante relativamente nueva que permite regular los meridianos para así armonizar el organismo y aliviar dolores crónicos, tonificar vacíos, etc. Es un método muy sencillo y seguro.



En la aplicación de acupuntura abdominal se utilizan 5 meridianos:

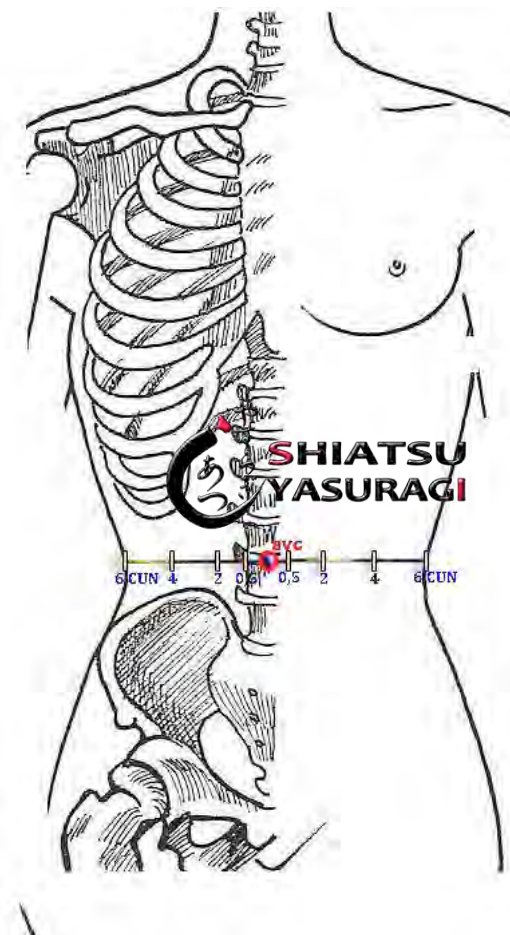
- Bazo
- Riñón
- Estómago
- Vaso Concepción
- **Prenatal

**Meridiano Prenatal. El Dr. Bo mantiene la teoría de que el cordón umbilical es el primer meridiano que se desarrolla y continúa actuando como una especie de sistema de control, incluso después de nacer el bebé. A través de este meridiano se distribuye la energía del cielo anterior y se encuentra a nivel superficial en el abdomen. Dibujado en el abdomen, algunos dicen que podría recordar a la silueta de una tortuga, nosotros no lo vemos tan claro, pero...

El Dr. Bo considera que el Meridiano Prenatal genera un microsistema de reflexoterapia que refleja el cuerpo humano.

Una parte muy importante para esta técnica de acupuntura abdominal es la localización de los puntos. Es fundamental que sea precisa y para ello se emplea una regla para medir las distancias en cun de la persona a tratar. En muchas ocasiones debido a la asimetría de las personas podemos encontrar diferencia de distancia entre la zona superior e inferior del ombligo, así como entre las de la derecha y la izquierda. Antes de emplear la técnica se deben marcar con

un marcador de piel, lápiz o rotulador las distancias de los cun. Las referencias importantes son el centro del ombligo 8VC, el punto 16VC y la sínfisis púbica.



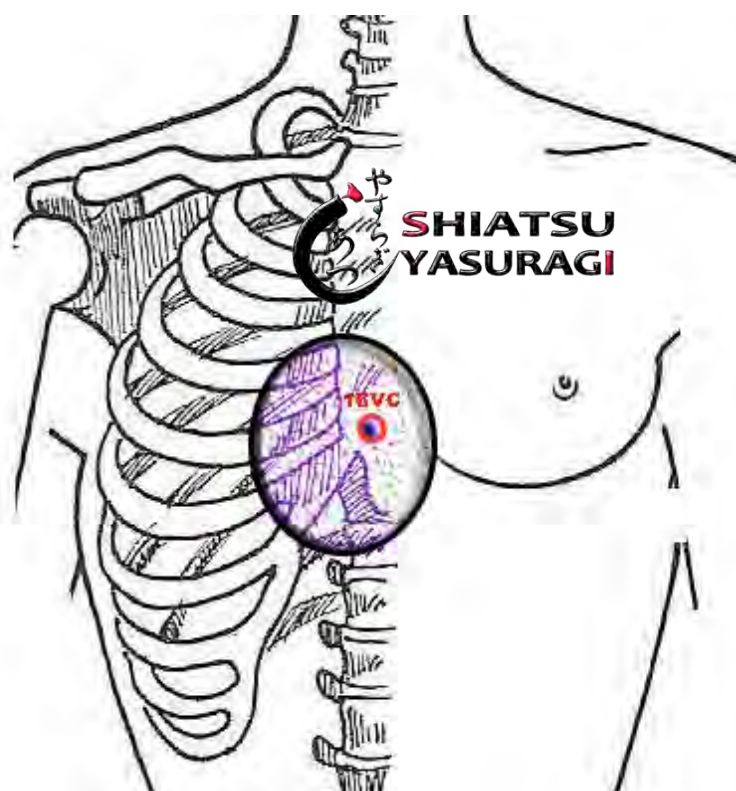
A ambos lados del ombligo

Se mide la distancia desde el centro del ombligo hasta el flanco lateral del abdomen. Esta medida es el equivalente a 6 cun. Divide la distancia en 6 y después marca las distancias 0,5, 2 y 4 cun desde el ombligo hacia el flanco. A continuación hacemos lo mismo en el lado contrario. Estas medidas nos servirán para localizar los puntos Qi Pang, 24E, 26E; 15B, rodilla y tobillo.

Por encima del ombligo

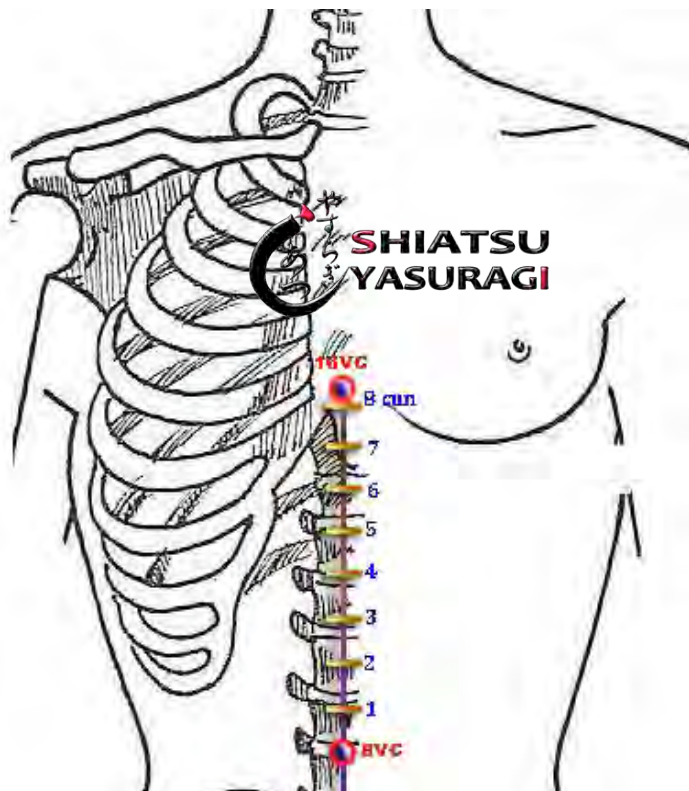
Ahora tenemos que localizar de forma correcta la unión de las costillas con el esternón en su región inferior.

Así podemos localizar el punto 16VC.

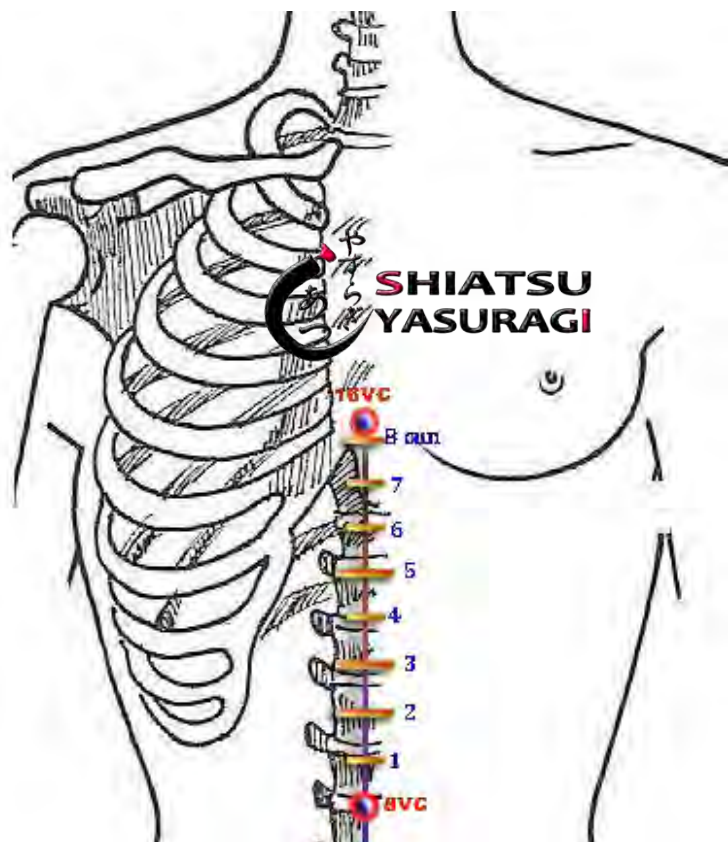


TOMA DE MEDIDAS ACUPUNTURA ABDOMINAL

Este punto nos servirá de referencia para dividir en 8 cun la distancia que hay desde el ombligo hasta este punto



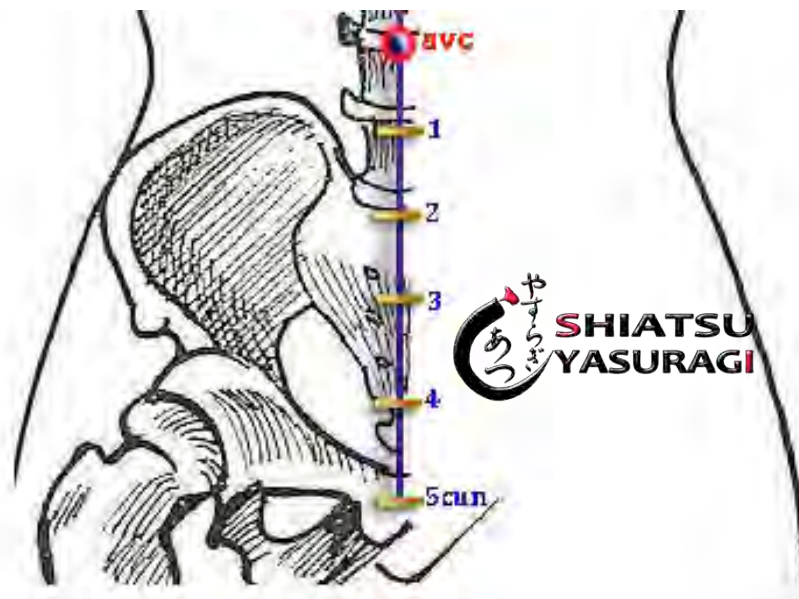
A continuación marca, en dirección craneal, las distancias de 2, 3 y 5 cun



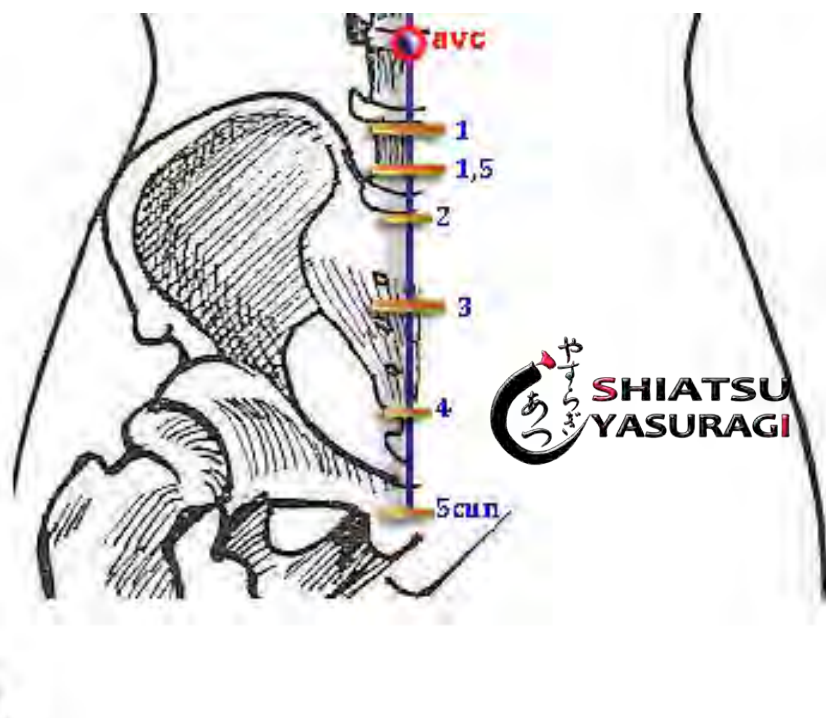
Estas medidas nos servirán para localizar los puntos 9VC, 24E, Muñeca, 10VC, Codo, 12VC.

Debajo del ombligo

Localiza la sínfisis púbica. La distancia que hay entre el ombligo y la sínfisis pubiana es de 5 cun.



Desde el ombligo en dirección caudal haz las divisiones y marca las distancias 1, 1,5 y 3 cun.



Estas medidas nos servirán para localizar los puntos 26E 6VC, 4VC, 13R

PUNTOS DE ACUPUNTURA ABDOMINAL

Localización, Correspondencia e Indicaciones.

Meridiano de Vaso Concepción, VC, o Ren Mai, RM.

Conecta con los tres calentadores o recalentadores. Governa el desarrollo, la reproducción, el parto, la menopausia, andropenia. Mueve el yin por todo el cuerpo y hace que circule, así nutre y humedece el organismo humano.

Estos puntos se emplean para la tonificación de los órganos.

12VC. 4 cun por encima del ombligo. Reflejo de la cabeza. Es el primer punto a punturar.

11VC. 3 cun craneal al ombligo. Reflejo de occipital y nuca.

10VC. 2 cun craneal al ombligo. Base del cuello, 7ª cervical.

9VC. 1 cun craneal al ombligo. Dolor agudo en hernias discales.

6VC. 1,5 cun por debajo del ombligo. 2ª y 3ª vértebras lumbares.

4VC. 3 cun por caudal al ombligo. 4ª y 5ª lumbares..

Meridiano de Riñón R.

Goberna huesos y médula, produce la sangre y nutre el cerebro. Controla los líquidos, la función sexual y reproductiva. Conserva el Jing, la esencia. El Jing es la base del crecimiento y el desarrollo de todos los sistemas del organismo.

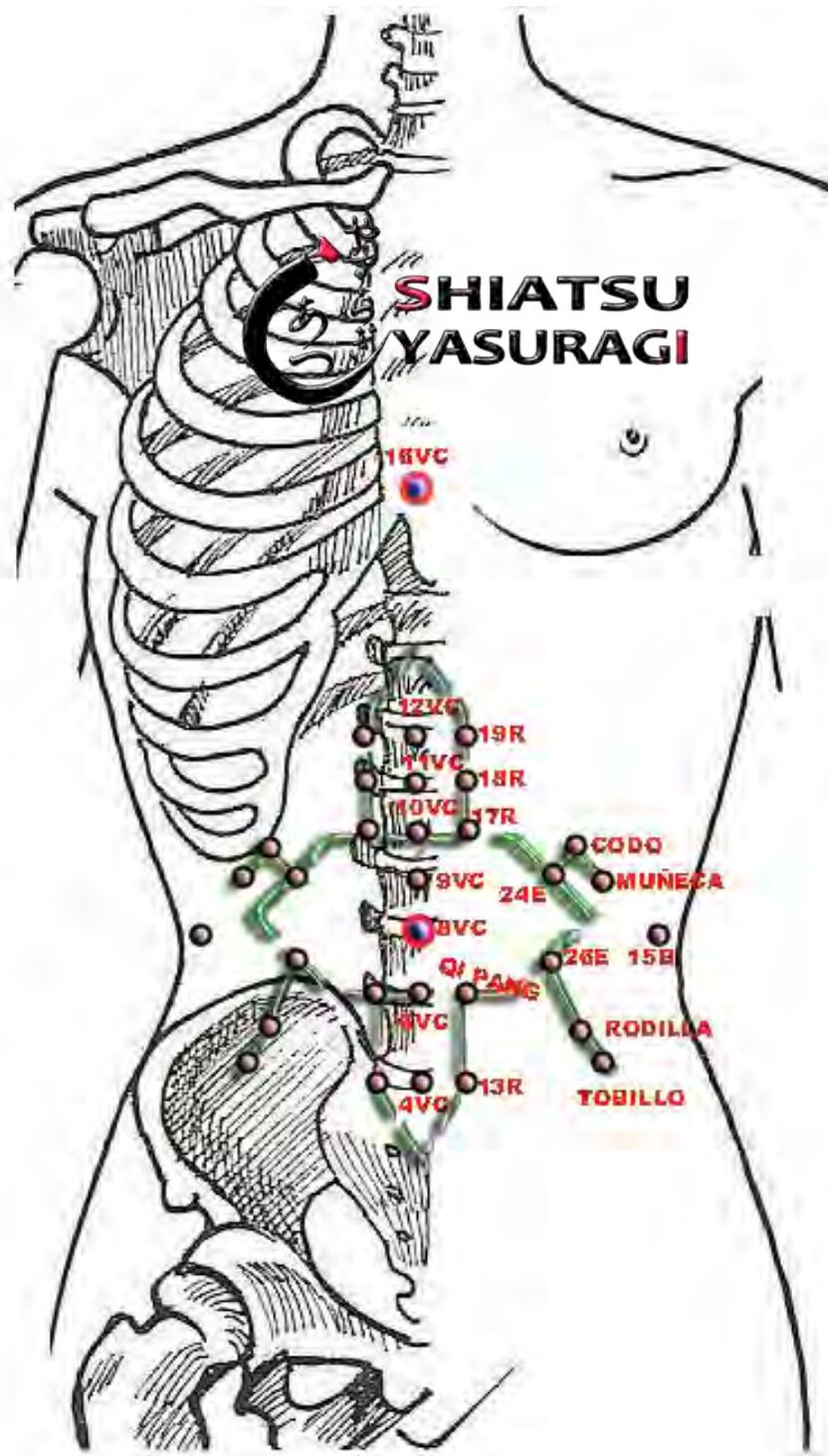
17R. 0.5 cun lateral al 10 VC. Se emplea para los problemas de la región lateral del cuello, a la altura de la 7ª vértebra cervical.

18R. A 1 cun craneal al anterior, 17R. También para la región lateral del cuello, en la base de la cabeza.

19R. 0.5 cun lateral al 12VC. Región temporal, lateral de la cabeza.

13R. 0.5 cun lateral al 4VC. Región lumbar, paravertebrales.

Qi Pang. Punto extraordinario 0.5 cun lateral a 6VC. Tonifica la energía vital. Refuerza la región lumbar y miembros inferiores.



Meridiano de Estómago

Es un meridiano que ayuda a desbloquear la energía, porque mueve mucha energía y sangre. Controla el descenso. Recibe y digiere los alimentos

24E. 1 cun craneal + 2 cun lateral al ombligo. Refleja el hombro del mismo lado. Se emplea para desbloquear los miembros superiores.

26E. 1 cun caudal + 2 cun lateral al ombligo. Refleja la cadera del mismo lado. Se emplea para desbloqueo de los miembros inferiores.

Meridiano de Bazo

Rige el ascenso de lo puro y la musculatura. Sostiene los tejidos en su sitio y la sangre dentro de los vasos. Es decir, evita que la cosa se salgan de su sitio o crezcan sin control.

15 B. 4 cun lateral al ombligo. Se suele añadir para humedad o lumbalgia.

Puntos extra

Reflejan los miembros superiores e inferiores. Habitualmente se suelen añadir más agujas en línea o en triángulo en la zona afectada para así cubrir toda la zona de dolor.

Codo. 0.5 cun lateral + y 0.5 cun craneal al de 24 E. Reflejo de codos.

Muñeca. 1 cun lateral al 24E. Reflejo de las muñecas.

Rodilla. 0.5 cun lateral + 0.5 cun caudal al 26E. Reflejo de rodilla.

Tobillo. 1 cun caudal + 1 cun lateral al 26E. Reflejo de tobillo.

Atención:

Es imprescindible que la acupuntura Abdominal sólo se aplique por personas con la formación adecuada. También se debe hacer un examen del abdomen antes de aplicarla, porque está contraindicada en casos de trastornos abdominales agudos, dilatación venosa del ombligo, tumores celíacos y durante el embarazo.

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

SHIATSU, UNA SESIÓN GRATIS

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

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

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 14 y 11 de Abril

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

THAI MASAJE, MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

MADRID 22 de Abril

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

AURICULOTERAPIA

MADRID 20 de Mayo

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

OSTEOPATÍA SACROCRANEAL

MADRID 9 y 10 de Junio

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.

Próxim^os Seminarios Yasuragi

- Champi, Masaje Indio de Cabeza **18 Febrero**
 - Acupuntura Aplicada a la Estética **7 y 8 Abril**
 - Masaje Facial Japonés **14 y 15 Abril**
 - Masaje Tradicional Tailandés **22 Abril**
 - AurículoTerapia **20 Mayo**
 - Osteopatía SacroCraneal **9 y 10 Junio**
- www.shiatsuescuela.es sy@shiatsuyasuragi.com

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 especialista
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 (en hospitales, 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

sy@shiatsuyasuragi.com

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