

# Shiatsu Magazine



Revista de Salud  
Natural y Bienestar

SHIATSU CURSO

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

Abril  
2018

# SHIATSU MAGAZINE



Revista de Salud  
Natural y Bienestar

## C O N T E N I D O

PAG 3. Pide Matrimonio con un Aguacate

PAG 4 Y 5. Pata de Ganso ¿Qué es? Lesiones, Sotai

PAG 6. Gateo de los Bebés y Desarrollo

PAG 7. Actividades Recomendadas

PAG 8. Shiatsu Curso

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

### SHIATSU YASURAGI

#### Alianza Internacional de Escuela de Shiatsu

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

#### ESCUELAS ASOCIADAS

SCUOLA DI SHIATSU BIOZONE, SICILIA, ITALIA  
[www.bio-zone.it](http://www.bio-zone.it)

HEIWA TERAPIAS ORIENTAIS. RIO DE JANEIRO. BRASIL  
[WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR](http://WWW.HEIWATERAPIASORIENTAIS.COM.BR)

#### ESCUELAS HERMANAS

SHIATSU YASURAGI CHILE VALDIVIA  
[www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias](http://www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias)

CENTRE PRANA. ESPAÑA, BARCELONA  
<http://www.centro-prana.com/>

KOBAYASHI MEDICAL SHIATSU ACADEMY  
<http://www.shiatsu-academy.nl/>

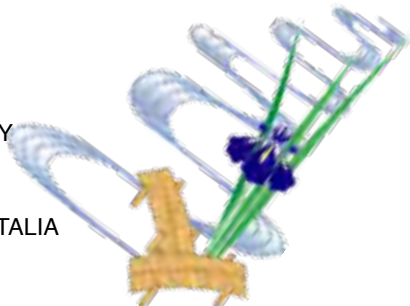
SCUOLA ITALIANA DE SHIATSU. ROMA, ITALIA  
[www.shiatsupalombini.it](http://www.shiatsupalombini.it)

#### 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)



### CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

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

## PIDE MATRIMONIO CON UN AGUACATE

El aguacate es una fruta excelente para la salud, especialmente por sus beneficios para el corazón.

Esta fruta ha sufrido de cierta “mala prensa nutricional”, porque popularmente se cree que podría hacer engordar al aportar una gran cantidad de calorías y grasas.

Sin embargo, esto no es del todo cierto. Consumido de manera moderada no es en absoluto perjudicial en una dieta completa. 100 gramos de aguacate aportan unas 33 kilocalorías y unos 23 gramos de grasas totales, grasas que son cardiosaludables.



El aguacate es un alimento cardiosaludable, ayuda a mantener el corazón sano y a reducir los niveles altos de colesterol y los triglicéridos. Además, regula los niveles de azúcar en la sangre. También es un buen aliado en la prevención de accidentes cerebrovasculares.

Sus propiedades antiinflamatorias colaboran en el control de la presión arterial. También pueden ser útiles para reducir los síntomas en algunos tipos de artritis o la psoriasis.

Contiene altas dosis de magnesio y potasio que facilitan el buen funcionamiento del sistema nervioso y musculoesquelético. También son importantes para el buen funcionamiento del sistema inmunitario

Su alto contenido en fibra favorece la limpieza del intestino, promueve la evacuación, reduce y ayuda a eliminar el mal aliento y aumenta la absorción de nutrientes.

Es un antioxidante puro por su contenido en vitaminas de varios grupos.

Es muy importante que se almacene en sitios bien ventilados. Sin recibir golpes y sin excesos de calor, ni cambios de temperatura, es una fruta muy delicada.

Como curiosidad el aguacate se ha convertido en una nueva forma de pedir matrimonio. Ahora está de moda entregar un anillo de compromiso oculto en un aguacate.



91 311 58 58 [www.solaria.es](http://www.solaria.es)

Calle Ruiz Palacios 17, Local

### CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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



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](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

Información Nutricional	
Agua	67,9 %
Calorías	233 Kcal
Hidratos de Carbono	0,40 gr.
Proteínas	1,88 gr.
Fibra	6,33 gr.
Grasas	23,50 gr
Potasio	487,00 mg.
Magnesio	30,00 mg.
Calcio	12,00 mg
Fósforo	43,00 mg.
Hierro	0,49 mg
Vitamina A	12 µg.
Vitamina C	6,00 mg.
Vitamina E	1,30 mg.
Vitamina K	19 µg.
Vitamina B3	31,42 mg

## PATA DE GANSO LESIONES

La **pata de ganso** o **pes anserinus** es una formación de tendones en la región medial de la rodilla. Cubre parte de la cara supero-medial de la tibia. Es la inserción común de los músculos recto interno, semitendinoso y sartorio.

Se llama Pata de Ganso porque la unión de los tres músculos por medio del tendón común que se asemeja a la pata de un ganso.

**El recto interno o grácil.** Su acción sobre la cadera es la aducción y flexión y sobre la rodilla la flexión.

**El semitendinoso.** Su acción sobre la cadera es la extensión y la flexión sobre la rodilla.

**El músculo sartorio.** Es el músculo más largo del cuerpo. Acción: rotación externa, flexión y aducción de la cadera y flexión de la rodilla y separar y rotar externamente la cadera. Es fundamentalmente un músculo sinergista, que actúa junto con otros músculos del muslo que son los que producen los movimientos.

**Causas de las lesiones en la pata de ganso.**

La posición de sastre o de costurero y la de loto son posturas que mantenidas durante mucho tiempo pueden implicar una lesión de la pata de ganso.

Trastornos y rigidez de la región lumbar.

Trastornos y rigidez de la región pélvica.

Empleo de calzado inadecuado.

Mala pisada por alteraciones estructurales de la cadera, rodilla o tobillo.

Caminar o correr mucho en bajada o superficies inestables.

Falta de flexibilidad y acortamiento de los músculos aductores.

Desordenes genitourinarios. Trastornos en la próstata o en el útero.

### Síntomas

Lo más habitual en la tendinitis en la pata de ganso es dolor e inflamación. Un dolor intenso, constante y, en ocasiones, insoportable, incluso puede aparecer por la noche. Se puede verificar presionando la zona, se percibe tumefacción y aumentará el dolor.

En su fase inicial puede doler únicamente al comenzar el movimiento, pero tras el calentamiento desaparece. Después, es muy habitual, que el dolor vuelva a aparecer e incluso aumentar tras del ejercicio.



Si se deja, puede convertirse en crónico y terminar impidiendo caminar con normalidad. Por eso, es muy importante no forzarlo.

Para evitar que vaya a más, debemos calentar mucho, antes de cualquier ejercicio y si aparece dolor, descansar.

### Tendinitis de la pata de ganso

El tratamiento tradicional suele ir encaminado a descargar la zona de los tres músculos afectados por medio de masajes, presiones, frío en la zona, estiramientos, etc., para restablecer la funcionalidad de los tendones.



## SOTAI

### Sotai

Para ayudar y prevenir en este caso, proponemos los siguientes ejercicios de sotai que favorecen el desbloqueo de la pelvis, del músculo semitendinoso, grácil y sartorio y armonizar los arcos de movimiento.

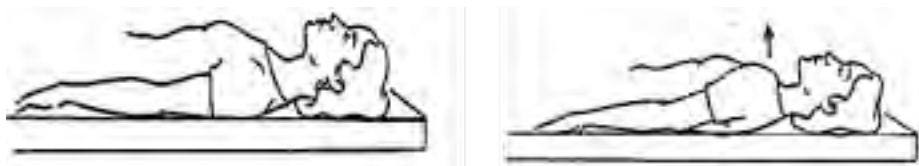
### Ejercicios de sotai

#### 9 Sotai Básico 9, Hombros Craneal-Caudal Supino

Decúbito Supino. Con un rodillo o cojín bajo las rodillas.

Elevamos primero un hombro hacia el techo, en dirección anterior y luego el otro.

Realizamos la Secuencia Básica hacia el lado más cómodo y que no duela.



#### 10 Sotai Básico 10 Pies Inversión-Eversión

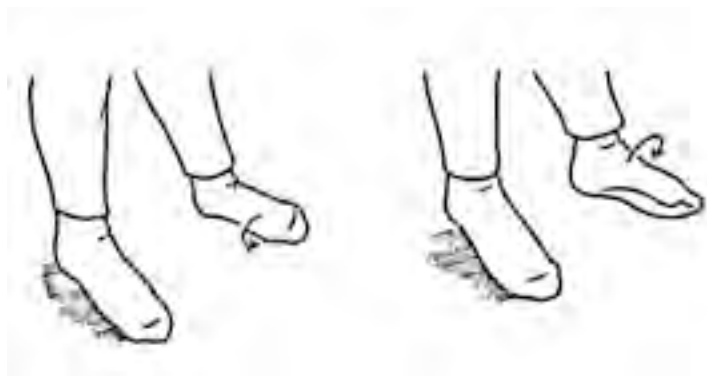
Sentados en una camilla o una silla.

Realizamos movimientos circulares con un pie hacia un lado y el contrario y luego con el otro.

Con el pie que nos resultó más fácil realizar los movimientos circulares:

- Inversión y después eversión
- Realizamos la Secuencia Básica, hacia el lado más fácil y cómodo.

### Sotai Secuencia Básica



- Realiza el movimiento hacia un lado y su contrario para determinar qué dirección es la más agradable, más cómoda y no duele. Si hay duda sobre qué lado elegir, siempre tiene prioridad el que no produzca dolor, aunque no sea el más cómodo.
- Una vez determinado, haz el movimiento en la dirección que resultó más agradable, más cómoda y sin dolor.
- El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.
- Mantén esa posición durante 3 segundos.

- Relaja súbitamente, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo relajado, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.
- Descansa 15 ó 20 segundos.
- Repite la secuencia desde el paso 2, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.
- Verifica y comprueba que 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 y si no ha mejorado no importa pasar al ejercicio siguiente.

Nota: Si duele o molesta en cualquier parte del cuerpo el ejercicio no se debe realizar.

### Vídeos



Para la versión en papel puedes ver los vídeos en este link.

<https://goo.gl/m7Zzbk>

### Próximos Seminarios Yasuragi

- Thai Masaje, Masaje Tradicional Tailandés 22 de Abril
- Champi, Masaje Indio en la Cabeza 5 de Mayo
- Auriculoterapia 20 de Mayo
- Yoga Facial 27 de Mayo
- Masaje Facial Japonés 2 y 3 de Junio
- Osteopatía SacroCraneal 9 y 10 de Junio

## GATEO DE LOS BEBÉS Y DESARROLLO

La mayoría de los bebés aprende a gatear entre los 6 y 10 meses. También puede que prefiera otro método de "transporte", como ir rodando, deslizarse sobre la tripa o moverse por la casa sentado.

El gateo es la forma en la que el bebé inicia su independencia y exploración del mundo. Es mejor que se les ayude a conseguirlo porque le reportará múltiples beneficios.

El gateo favorece la autonomía y la seguridad personal. Incluso ayuda a aprender a tomar buenas decisiones, una capacidad que se inicia en esa etapa de la vida

Al gatear el niño apoya su peso en las palmas de las manos y reparte el peso en las articulaciones, columna, etc.. De este modo, siente la fuerza de la gravedad sobre su cuerpo y aprende a moverse bajo ella.

El gateo favorece el desarrollo del sistema vestibular y propioceptivo. Sistemas que le ayudan a mantener el equilibrio, saber donde está su cuerpo en relación con el entorno y percibir dónde se encuentra cada parte de su cuerpo.

También conecta los hemisferios cerebrales y genera las rutas de información que permitirán el desarrollo de diversas funciones cerebrales indispensables para su maduración cognitiva.

Ayuda a establecer y entrenar la lateralización. Una etapa más del proceso de maduración del sistema nervioso. Los niños con una lateralización bien definida tienen una buena organización psicomotora, buena

comprensión de conceptos espaciales y armonía en vista, lectura, escritura, habla, etc.

Desarrolla el patrón cruzado. Función neurológica que permite el desplazamiento corporal en equilibrio del cuerpo humano.

Desarrolla la convergencia visual y posibilita el enfoque de los ojos. Al mirar al suelo para colocar sus manos en el gateo, el bebé enfoca los dos ojos en un mismo punto a corta distancia. Es un eficaz ejercicio muscular para los ojos.

Le ayuda a tomar la medida del mundo que le rodea y así puede adaptarse a su entorno. La distancia que hay entre los ojos y la palma de la mano al gatear es una braza, con esa nueva medida el niño puede realizar los cálculos que le permiten desenvolverse en su mundo.

Al posar sus manos en el suelo potencia la psicomotricidad, incluida la fina, que le ayudará en el futuro en actividades como la escritura. También a desarrollar el sentido del tacto. La palma de la mano

envía al cerebro información propioceptiva y táctil.

Desarrolla la oposición cortical, el dedo gordo de la mano se opone a los otros cuatro dedos.

Le ayudará a leer y escribir en el futuro. Mediante el gateo, se va desarrollando la coordinación cerebral ojo-mano, porque la distancia entre las manos y los ojos es similar a la que usará para leer y escribir.



Para estimular el gateo es necesario que lo hagamos en una superficie limpia, lisa y cálida. No hay que forzar al bebé a ponerse de pie, porque genera inseguridad. Hay que dejar que el niño gatee y evitar abusar de aparatos que retardan el desarrollo del movimiento. Gatear persiguiendo un objeto como una pelota, etc., es más efectivo que poner una alfombra para que gatee.

### CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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



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](mailto: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

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

### CHAMPI MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 5 de Mayo

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto: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](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### YOGA FACIAL

MADRID 27 de Mayo

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

### MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 2 y 3 de Junio

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto: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](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)



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

[Shiatsu Yasuragi](http://Shiatsu Yasuragi) 91 570 58 50 [www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es) [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com) <sup>7</sup>

# Próximos Seminarios Yasuragi

- Thai Masaje, Masaje Tradicional Tailandés 22 de Abril
- Champi, Masaje Indio en la Cabeza 5 de Mayo
- Auriculoterapia 20 de Mayo
- Yoga Facial 27 de Mayo
- Masaje Facial Japonés 2 y 3 de Junio
- Osteopatía SacroCraneal 9 y 10 de Junio

[Shiatsu Yasuragi](http://Shiatsu Yasuragi) 91 570 58 50 [www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es) [sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

## CURSO DE SHIATSU ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

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

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