

Shiatsu

Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar

SHIATSU CURSO
EN MAYO 50% DESCUENTO
EN LA MATRÍCULA

www.shiatsuescuela.es
sy@shiatsuyasuragi.com

Mayo
2018

SHIATSU MAGAZINE



Revista de Salud
Natural y Bienestar

C O N T E N I D O

PAG 3. Nuevo Órgano en el Cuerpo Humano

PAG 4 Y 5. Calambres en el Embarazo

PAG 6. Síndromes Extraños

PAG 7. Actividades Recomendadas

PAG 8. Shiatsu Curso

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

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

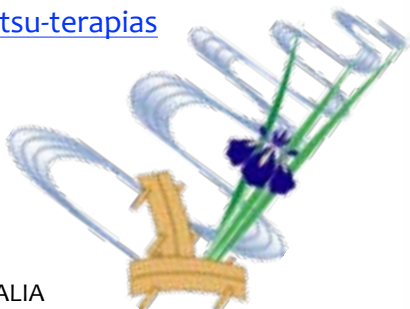
ESCUELAS HERMANAS

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)

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

En Mayo 50% Descuento en la Matrícula

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, vídeos y artículos **No Sustituyen Ni Excluyen la Atención o el Tratamiento Médico o Farmacológico Convencional** prescrito por profesionales sanitarios.

NUEVO ÓRGANO EN EL CUERPO HUMANO

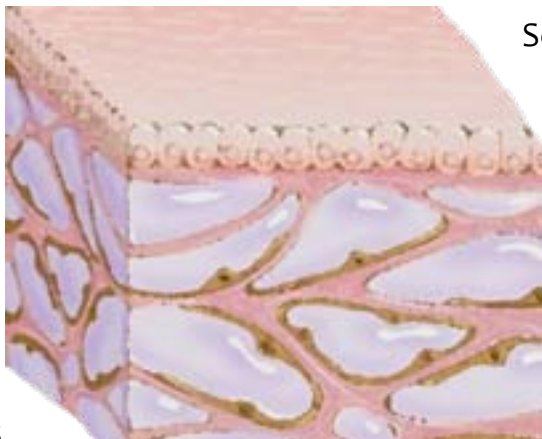
Se descubre un nuevo órgano en el cuerpo humano.

Ha resultado, junto con la piel, ser uno de los mayores órganos del cuerpo humano. Se llama intersticio y está compuesto por una red de tejidos de conexión rellenos de líquido que están situados bajo la piel y que recubren a otros muchos órganos del organismo.

Este nuevo órgano formado por elastina y colágeno funciona como una bolsa protectora llena de líquido que amortigua los movimientos de los músculos, arterias y venas y órganos. Así recubre, protege e interconecta los sistemas digestivo, excretor, vasos sanguíneos, los pulmones, y los paquetes de células de las fibras musculares.

Hasta ahora no se había observado su existencia porque las técnicas de observación anatómica, que se centran en fijar las muestras de los tejidos con productos químicos, no lo permitían observar. Se hablaba de un espacio intersticial, situado entre las células, pero no de un órgano en sí.

En un estudio, los investigadores recogieron muestras de conductos biliares de enfermos de cáncer antes de someterles a cirugía. Tras encontrar el intersticio sobre el páncreas y los conductos biliares, pudieron reconocerlo en otros puntos del organismo.



Para reconocerlo se ha usado la endomicroscopia por láser confocal, que es una endoscopia en la que, en vez de una cámara, un láser y unos sensores detectan señales fluorescentes que rebotan en los tejidos.

Este descubrimiento tiene un gran potencial en el avance de la medicina, puesto que es posible que la toma de fluido intersticial se convierta en una potente herramienta de diagnóstico.

Según Neil Theise, médico e investigador en la Escuela Universitaria de Medicina de Nueva York y coautor del estudio y otros autores, el intersticio tiene una gran importancia para el funcionamiento de

todos los órganos y el comportamiento de la mayoría de las enfermedades importantes. Entre estas, destaca el cáncer, porque en ocasiones puede propagarse a través de esta red.

Las células que forman el intersticio producen parte del líquido que nutre al sistema linfático, encargado de transportar la linfa y es primordial para el adecuado funcionamiento del sistema inmunitario.

El envejecimiento deteriora el intersticio que pierde capacidad de producir colágeno y elastina y contribuye a la formación de arrugas en la piel, también a la rigidez de músculos y tendones y a que algunas enfermedades avancen.



91 311 58 58 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

Mayo 50% Descuento en la Matrícula

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

CALAMBRES MUSCULARES

Los calambres musculares, son la contracción involuntaria y dolorosa de un músculo o conjunto de músculos. Se pueden producir en diversas zonas del cuerpo, pero durante el embarazo los más comunes son en los pies, las piernas y también en las ingles.

Los calambres generan una gran incomodidad, a menudo cuando más relajada está la embarazada, interrumpen su merecido descanso.

Veamos cuáles son las causas que los producen y cómo podemos reducirlos y prevenirlos.

Si tenemos bajos los niveles de potasio o calcio, no estiramos antes de hacer ejercicio o por falta de hidratación, pueden aparecer los molestos calambres.

En el caso de la embarazada, el aumento de peso, la falta de sueño o la acumulación de cansancio pueden provocarlos. También los cambios hormonales, el flujo circulatorio escaso porque el útero crece y ejerce presión sobre los vasos sanguíneos que llevan de regreso la sangre desde las piernas al corazón, etc. Todo ello causa que hasta el 50% de las mujeres embarazadas sufran calambres, especialmente, en el segundo y tercer trimestres.

Lo mejor para calmar y prevenir los calambres es mantener una serie de hábitos saludables.

Una correcta hidratación. Bebe líquido con regularidad y sobre todo, antes, durante y después de realizar ejercicio.

Mantén una dieta sana y equilibrada. Consulta con tu médico cuál es la más adecuada para ti.

Evita la ropa ajustada, sobre todo aquella que comprima tus pies y piernas.

El calzado es primordial, un calzado adecuado, que no apriete, sea cómodo y sujete bien el pie.

Evita estar mucho tiempo de pie o sentada, también mantener las piernas cruzadas o en una posición que limiten el flujo circulatorio.

Realiza un par de ejercicios de sotali cada mañana, nada más levantarte. Te recomendamos el 1 y el 10 (ver en página siguiente).

Los ejercicios de sotali flexibilizan los músculos y los sincronizan con las articulaciones, evitan los acortamientos y previenen las alteraciones de los músculos. También, estimulan la circulación de la sangre y la linfa y desentumecan los tejidos.

Si los haces a diario conseguirás una mayor y mejor capacidad de contracción y extensión de los músculos que facilita el movimiento de las articulaciones y amplifica tanto la potencia, como la resistencia muscular

Realiza ejercicio regularmente, para que los músculos tengan una tonicidad adecuada.

Caminar es un ejercicio estupendo, tanto para mejorar la circulación, como el tono muscular.

Masajea suavemente la zona afectada.

Antes de hacer ejercicio e incluso cada mañana estira la musculatura en general.

Date baños en agua templada-caliente o dirige la ducha hacia las zonas donde más frecuente sufres los calambres.

Práctica ejercicios de relajación con regularidad.

Recibe shiatsu periódicamente, un shiatsu a la semana ayuda a mejorar la circulación en general. Evita el cansancio excesivo, vigila tu actividad física. Cuida los músculos y el corazón, no es bueno sobrecargarlos. La aplicación regular de Shiatsu, favorece la llegada de la cantidad y calidad de sangre necesaria a músculos y órganos para el desarrollo óptimo de sus funciones. Además la presión de Shiatsu penetra en los músculos, los flexibiliza y mejora su nutrición. Si notas que los calambres te duran mucho tiempo, o que aparece hinchazón, enrojecimiento o sensibilidad en la pierna, debes consultar a tu médico.

Sotali

1 Sotali Básico 1, Extensión de la Columna

Tumbada en la cama, boca arriba. Con las piernas flexionadas y separadas. Las manos apoyadas en el abdomen. Las plantas de los pies apoyadas en la camilla. Levantamos la punta de ambos pies dejando que los talones sigan apoyados en la camilla. Llevamos el movimiento hasta el límite. Mantenemos en esa posición 3 segundos y relajamos de golpe. Esperamos 10-15 segundos y repetimos hasta hacerlo un total de 3 veces.

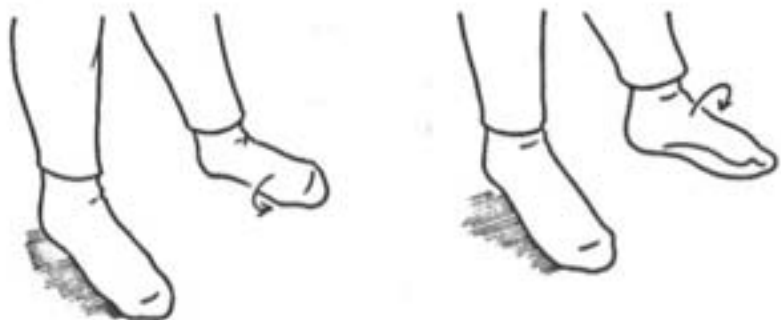


DURANTE EL EMBARAZO

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.

Para la versión en papel puedes ver el vídeo en este link.

<https://goo.gl/m7Zzbk>



Próximos Seminarios Yasuragi

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| ◦ 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 |
| ◦ Flores de Bach, testaje | 24 de Junio |
| ◦ Chi-Kung, Qi Gong | 30 de Junio |

SÍNDROMES EXTRAÑOS

Existe una gran variedad de trastornos que afectan a millones de personas alrededor del mundo. Algunos tan extraños, únicos e insólitos que incluso no creerías que puedan ser ciertos.

Algunas son tan extrañas que rozan la delgada línea del absurdo. No obstante, no deben ser tomadas a risa, pues para quienes las padecen son un infierno que les hace sufrir intensamente.

Insensibilidad congénita al dolor

O neuropatía hereditaria sensitivo autonómica. Las personas afectadas no presentan sensación de dolor, suele asociarse a una disfunción del sistema nervioso autónomo y a trastornos en el metabolismo de las catecolaminas. Lo que podría parecer bueno es en realidad un grave problema, porque estas personas no muestran reacción de huida ante estímulos dolorosos, lo cual puede provocar numerosos problemas de salud bien conocidos como infecciones, fracturas, hemorragias y quemaduras detectadas demasiado tarde.

Síndrome de Florencia

Síndrome de Stendhal, de Florencia o estrés del viajero, aparece cuando una persona frente a una obra de arte, se siente abrumada por su “extrema belleza” y comienza a sentir padeciendo confusión, vértigo, aceleración del ritmo cardíaco, palpitaciones, ansiedad, temblores, depresión e incluso alucinaciones.

Síndrome de Koro

El Koro es un síndrome cultural en el que la persona tiene el miedo irracional de que sus genitales se están contrayendo y van a desaparecer.

Es más habitual en hombres y creen que su pene se va reduciendo progresivamente hasta invaginarse en el abdomen y causar la muerte. Es frecuente en India, China y Japón

Síndrome de Jerusalén

Es una psicosis religiosa desatada por el impacto que causa visitar Jerusalén u otros lugares religiosos. Este síndrome ocasiona que sus víctimas lleguen a creer que son profetas y recorran la ciudad promulgando las Santas Escrituras o exhortando a los pecadores al arrepentimiento.

Trimetilaminuria o el síndrome del olor a pescado

Quienes padecen esta enfermedad no pueden producir correctamente una enzima, la flavinmonooxigenasa 3 por lo que desprenden un olor a pescado muy intenso que se expela a través del aliento, la orina y la transpiración.

Lamentablemente para estos pacientes, no se ha descubierto ningún tipo de tratamiento para esta afección.

Síndrome del marido jubilado

El médico japonés Nobuo Kurokawa lo descubrió en los 90. Advirtió que en su país, resultaba frecuente un empeoramiento de la salud mental de las esposas cuando su pareja dejaba de trabajar definitivamente.

Esta enfermedad psicósomática se caracteriza por la aparición de signos de enfermedad física o cuadros depresivos en mujeres cuyo maridos se aproxima a la edad de jubilación. Se estima que hasta el 60% de la población japonesa femenina de la tercera edad padece este extraño síndrome.

Síndrome de la cabeza explosiva

Esta enfermedad provoca intensos malestares en la cabeza del paciente, que escucha potentes estallidos dentro de su craneo.

Por esta causa presentan el ritmo cardíaco acelerado, episodios de profunda ansiedad y miedo.



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

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

Mayo 50% Descuento en la Matrícula

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

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 5 de Mayo

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

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

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

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

Shiatsu
Seminario Internacional
Catania, Sicilia
6 de mayo
Arturo Valenzuela

APPROCCIO AI DISORDINI DELL'APPARATO LOCOMOTORE.
SHIATSU: ZONE - LINEE - PUNTI

Próximos Seminarios Yasuragi

- 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
- Flores de Bach, testaje 24 de Junio
- Chi-Kung, Qi Gong 30 de Junio

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.

CURSO DE SHIATSU

ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

Mayo 50% Descuento en la 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:

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

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

Próximos Seminarios Yasuragi

- 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
- Flores de Bach, testaje 24 de Junio
- Chi-Kung, Qi Gong 30 de Junio