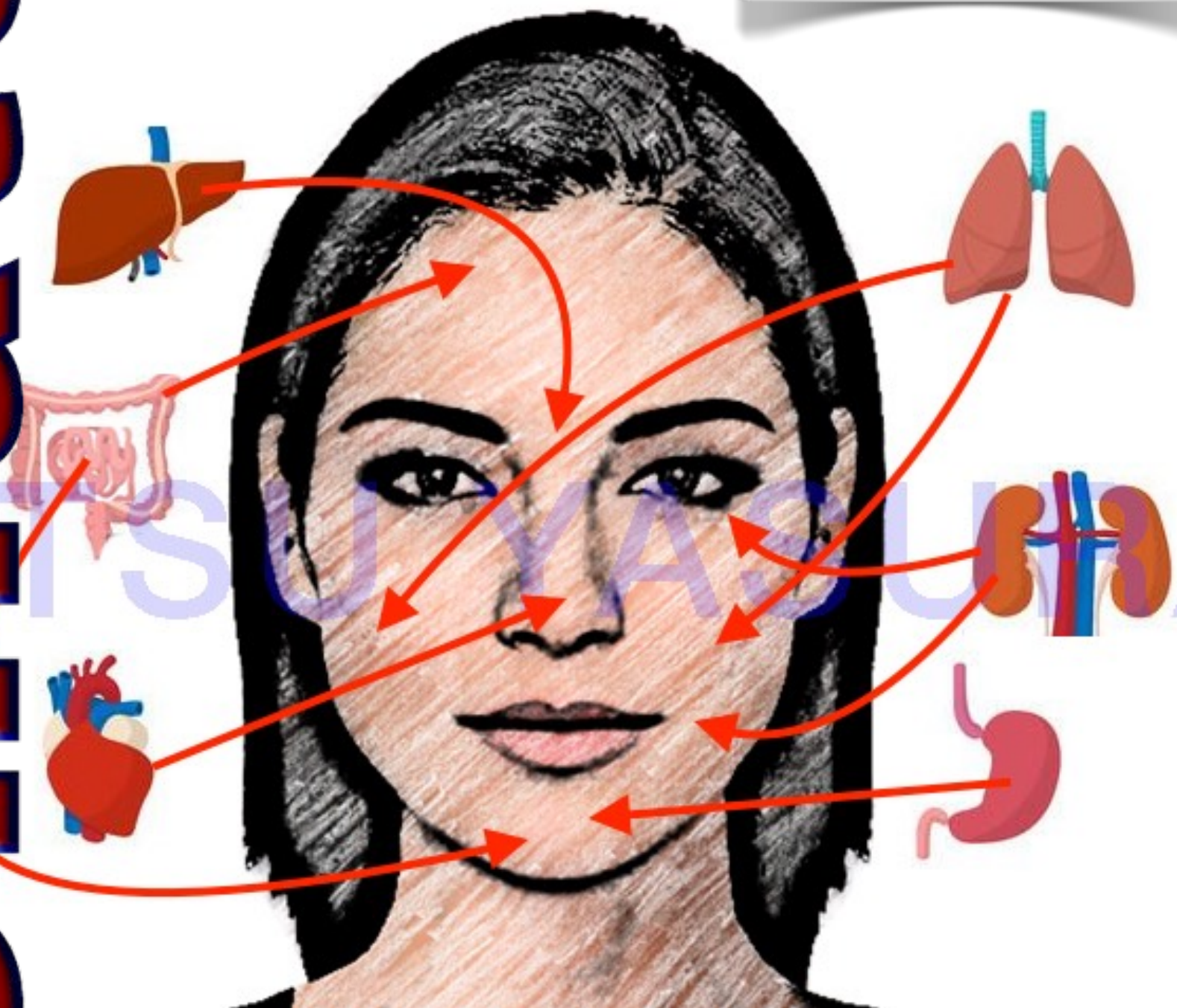


3 Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar

SHIATSU



SHIATSU CURSO

EN JUNIO 40% DESCUENTO
EN LA MATRÍCULA

Junio
2018

www.shiatsuescuela.es
sy@shiatsuyasuragi.com

SHIATSU MAGAZINE



Revista de Salud
Natural y Bienestar

C O N T E N I D O

PAG 3. Albaricoque Fruta de Verano

PAG 4 Y 5. Acné Qué Dice de tu Salud y Tus Emociones

PAG 6. Punto Tai Shyou

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

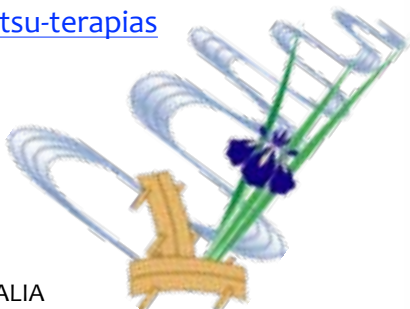
ESCUELAS HERMANAS

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 Junio 40% 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.

ALBARICOQUE FRUTA DE VERANO

El albaricoque, fruto del albaricoquero, árbol de la familia de las Rosáceas. El fruto tiene la carne jugosa, firme y con un delicioso sabor dulce.

Es originario de las zonas templadas de África y Asia precisa de climas templados para ser cultivado. Aunque no es demasiado sensible al frío.

Se cree que su origen primigenio corresponde a Corea del Norte o a zonas de la Manchuria. Más adelante, los romanos trajeron este fruto a Europa, gracias a la Ruta de las Especias que comunicó Europa con Asia. Su producción se expandió rápidamente y su sabor dulce lo convirtió en uno de los favoritos.

En España es una de las frutas preferidas en los meses de mayo a agosto.

Su aporte energético es relativamente bajo, porque contiene mucha agua y pocos hidratos de carbono. Sin embargo, destaca por su abundancia en fibra, que colabora en un buen funcionamiento del tránsito intestinal. También, por su aporte en beta-caroteno, (provitamina A, que se transforma en vitamina A cuando es asimilada por el organismo) de acción antioxidante. El beta-caroteno se transforma en vitamina A y nos proporciona buen estado de la piel, el cabello, las mucosas y los huesos. Además es esencial para la vista y colabora en el buen funcionamiento del sistema inmunitario.



El albaricoque es también rico en magnesio, potasio y calcio.

El magnesio mejora el funcionamiento de intestino, facilita la absorción del calcio, colabora en el proceso de reparación de las fibras musculares dañadas, ayuda a controlar la presión arterial y el colesterol. También es un agente vital para la transmisión de los impulsos eléctricos del sistema nervioso central al resto del cuerpo y posee un suave efecto laxante.

El potasio ayuda en la descomposición y aprovechamiento de los carbohidratos, en la regulación del nivel de agua en el organismo y la disminución de los efectos

negativos del sodio. También en el desarrollo de los músculos y crecimiento del cuerpo, y el control de la actividad eléctrica del corazón y el equilibrio ácido-básico.

También contiene taninos que ofrecen un efecto antiinflamatorio y quercetina, un flavonoide con acción antitrombótica.

El consumo del albaricoque ayuda a combatir la retención de líquidos, colabora en la prevención de enfermedades degenerativas y cardiovasculares.



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

Junio 40% 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.

OFERTA 3 x 2

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

o
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

ACNÉ QUÉ DICE DE TU SALUD

¿Sabes lo que el acné revela sobre tus problemas de salud?

El acné es una afección de la piel que se manifiesta mediante distintos tipos de pequeños bultos. Pueden ser espinillas, puntos blancos, granos y quistes.

Los adolescentes tienen bastantes probabilidades de padecerlo, un 80% aproximadamente. También bastantes adultos.

Las causas son varias.

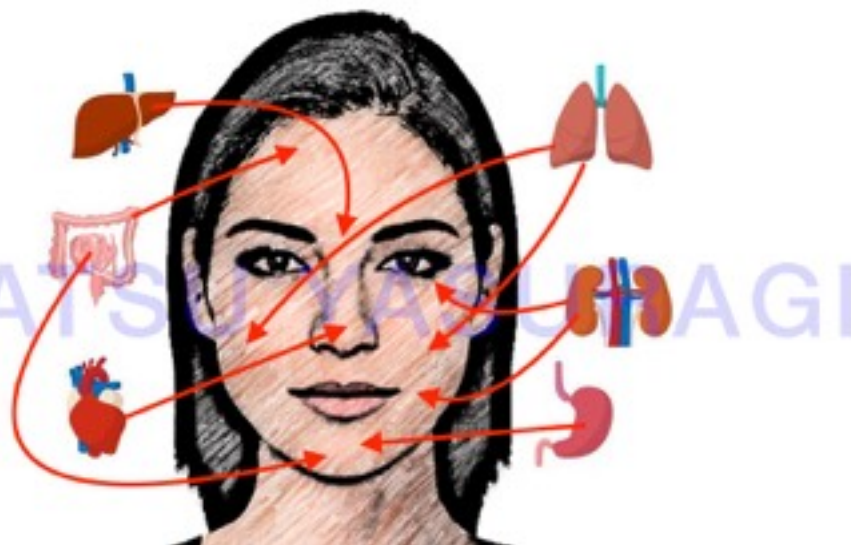
Higiene inadecuada. La falta de higiene y de cuidado de la piel puede ser otra de las causas por las que aparece el acné. Hay que mantener la piel limpia en todo momento. Esto incluye no tocarse la cara con las manos sucias, así evitamos transmitir bacterias a la piel de la cara.

Mala alimentación. Azúcares, exceso de grasas, chocolate. Una dieta saludable es una buena manera de comenzar a cuidar más la piel y evitar el acné

Cambios hormonales. Las hormonas son uno de los principales factores que pueden provocar la aparición del acné. Hay que tener en cuenta que no sólo se producen cambios hormonales en la adolescencia, durante toda la vida se puede pasar por procesos hormonales que modifiquen nuestra piel.

La aplicación regular de **shiatsu** ayuda a mantener el equilibrio hormonal del cuerpo. Controla el metabolismo, regula el aparato reproductor y mejora las funciones sexuales, estimula la secreción de insulina y mantiene el equilibrio entre los componentes de la sangre.

Carencia de antioxidantes. Cuando no se poseen suficientes antioxidantes en el cuerpo, comienza a aparecer el



estrés oxidativo que impide favorecer el aumento de los radicales libres. Uno de los trabajos más importantes de los antioxidantes es neutralizarlos. Debes ingerir alimentos ricos en antioxidantes

Estrés. Es otra de las causas que se aprecian en personas que padecen acné. Reducir la excitación y practicar técnicas que te ayuden a combatir el estrés, podrán colaborar a que disminuya e incluso desaparezca el acné. El **shiatsu** aplicado con regularidad reduce considerablemente el estrés y ayuda a eliminar toxinas.

En este artículo queremos resaltar que en el rostro se ve reflejada nuestra salud y también las emociones.

Existen muy diversos métodos para el diagnóstico de la cara. Muchos de ellos pueden ser clave a la hora de localizar trastornos de salud o emocionales.

Según algunos textos orientales la zona de la cara donde aparece el acné en cada persona crea un mapa que tiene correspondencias entre zona-organismo-emociones.

Entrecejo. Esta zona comprende la zona entre las cejas y la nariz en su raíz. Esta región está relacionada con el hígado.

El hígado es el órgano de mayor tamaño dentro del cuerpo. Ayuda al organismo a digerir los alimentos, almacena energía y elimina toxinas. La aparición de acné en esta zona nos

advierte de acumulación de toxinas.

Su relación emocional según la Medicina Tradicional China es con la Puerta del Hun. El acné en esta zona puede estar provocado por irritabilidad, no encontrar tu camino en la vida, cambios de humor frecuentes, resentimiento

pesadillas...

Es recomendable evitar las toxinas como alcohol, drogas, etc. También beber infusiones de romero y boldo. Mejorar la dieta en general evitando los excesos de grasas y aumentando la fruta y las verduras.

Barbilla. Refleja la salud del intestino delgado. La alimentación inadecuada puede provocar la aparición de acné en esta zona.

En cuanto a emociones tiene relación con el denominado Palacio del Shen. Personas en las que aparece acné en esta zona pueden padecer emotividad excesiva, risa fácil, cambios emocionales bruscos: euforia-depresión, amabilidad-enfado, etc.

Ayuda a mejorar esta zona la reducción de la ingesta de lácteos y productos con mucha grasa, también la sal. Añade a tu dieta frutas y verduras, también debes beber líquido regularmente.

Nariz. Refleja el corazón. Cuando está roja e hinchada indica problemas de corazón, presión sanguínea alta, etc.

Emocionalmente tiene relación con el denominado Palacio del Shen como en el caso de la barbilla. Emotividad excesiva, risa fácil, cambios emocionales bruscos: euforia-depresión, amabilidad-enfado, etc.

Deberías hacer ejercicio regularmente, pero sin excederte, reduce la sal, evita

Y TUS EMOCIONES

el alcohol y las bebidas energéticas, toma más frutas y verduras.

Frente. Relacionada con el estómago, bazo e intestino grueso. Pueden aparecer trastornos asociados a estos órganos.

Se relaciona emocionalmente con el Refugio del Yi, excesivo trabajo mental, preocupación excesiva, obsesiones y nostalgia.

Si aparece acné en esta zona, deberías aumentar el consumo de líquidos sanos. Evita los refrescos con gas, la cafeína, el alcohol y las grasas saturadas. Consume

Evita los ambientes cargados, sobre todo de humo. Incluye en tu dieta sopas y zumos. También hierbas antimicrobianas, como el romero, tomillo u orégano. Toma calabaza, repollo y col rizada. No deberías fumar.

No te toques la cara con las manos sucias, tampoco acerques el móvil demasiado a tu cara. Cambia la funda de la almohada frecuentemente y evita dormir del lado afectado.

Alrededor de los ojos. Refleja la salud de los riñones. Todo lo que suceda alrededor de los ojos, incluyendo los

círculos oscuros, indican una función inadecuada.

Los riñones filtran los desechos y el exceso de agua de la sangre, lo que se vuelve orina. La orina fluye por los uréteres, llegando a la vejiga, que almacena la orina hasta que es eliminada.

los dientes tienen relación con los riñones. Por lo tanto, los mismos consejos con las órbitas de los ojos.

Si tienes acné en estas zonas mencionadas y quieres cambiar, puedes hacerlo a través de la alimentación, como hemos indicado o a través de cambios personales.

En la medicina tradicional china las relaciones son bilaterales. La mejora del organismo armoniza las emociones, la estabilidad emocional restaura el equilibrio orgánico.

Por ejemplo. Si tu problema es el hígado: enfádate menos, si es el corazón o intestino delgado: busca serenar tus emociones, cuando sean el bazo o estómago: reduce el exceso de preocupación, para los pulmones, busca actividades que alegren tu vida, si el problema está en los riñones refuerza tu voluntad y autoestima.

En la tabla de la izquierda tienes también los puntos emocionales de acupuntura.

Elemento	Órgano	Emoción	Punto
Madera	Hígado	Ira	47V
Fuego	Corazón	Alegría	44V
Tierra	Bazo	Preocupación	49V
Metal	Pulmón	Tristeza	42 y 43V
Agua	Riñón	Miedo	52V

grasas insaturadas que se encuentran en cantidades elevadas en frutos secos, semillas, pescado azul... Toma té verde e infusiones de boldo, romero y manzanilla.

Las mejillas en su zona superior conecta con los pulmones. Los pulmones toman el oxígeno del aire y lo llevan al torrente sanguíneo. Las células de su cuerpo necesitan oxígeno para funcionar y crecer. El acné en esta zona puede indicar trastornos respiratorios como catarros continuos y otras molestias.

Su relación emocional es con la Puerta Interior del Po, tristeza y melancolía, timidez, introversión y falta de instinto de supervivencia.

A nivel emocional se relaciona con la Residencia del Zhi, agotamiento, falta de voluntad, desesperación, fobias y pánico.

La hidratación es muy importante, hay que beber líquidos sanos sin excederse en la cantidad. Evita la sal, el alcohol, etc. Come sandía, zanahoria, apio, pepino. Para evitar el acné alrededor de los ojos debes beber más agua e infusiones de cola de caballo, parietaria, hierba de la plata.

La **parte inferior de las mejillas** indica problemas en los dientes. Revisa tu higiene dental. Evita los dulces y ve al dentista con frecuencia para asegurarte de que todo está bien. En medicina china

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional
Avalada Desde Japón

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

Junio 40% 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.

PUNTO TAI SHYOU

太衝 たいしょう, 3H

Tai Shyou en Japonés, Tai Chong en Chino. "Asalto Supremo"

Se encuentra entre los metatarsianos primero y segundo de los pies. En la depresión anterior a la unión del 1º y 2º metatarsiano.

De acuerdo con la Medicina Tradicional China este punto:

Pertenece al meridiano de Hígado que a su vez está integrado en el elemento Madera y trabaja conjuntamente con la Vesícula Biliar. Son los dos órganos más desintoxicantes del organismo.

Es un punto Shu - Transporte. Estos puntos movilizan la energía vital para eliminar la energía perversa externa. Tratan la pesadez del cuerpo y el dolor articular. En los Meridianos yin, son Tierra. En los Meridianos yang son Madera. Pesadez y dolor articular, reflejan la humedad (tierra) y el estancamiento de Qi-Xue (madera)



Por algunos acupuntores es considerado como "punto diagnóstico". Permite evaluar el estado del hígado. Se aplica presión profunda, si es sensible y duele implica estancamiento del hígado.

En acupuntura se emplea para drenar el hígado estancado: cara de color verdoso, gases, dolor intestinal, dificultad para orinar, dolor hipocondrial, opresión, suspiros, espasmos, estreñimiento, menstruación que no baja.

También en irritabilidad, migrañas, mareos, insomnio, vértigo, hipertensión, trastornos de los ojos, visión borrosa, "moscas oculares" en la vista, problemas gástricos, dolor lumbar, dolor de bajo

vientre, dolor generalizado.

Para fuego de Hígado 3H + 2H: Ansiedad, estados coléricos.

Diarrea por nerviosismo, colon irritable 3H + 36E

Calma el Shen 3H+6Pc: tensión, estrés, angustia, opresión.

También para hipertiroidismo, cefaleas 3H + 4IG.

Tonifica la sangre del Hígado y nutre los ojos 3H+ 18V. Personas que se cansan en seguida, falta de fuerza, mareos, ahogos. Vista cansada.



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

Próximos Seminarios Yasuragi

• Champi, Masaje Indio en la Cabeza

17 de Junio

• Flores de Bach, testaje

24 de Junio

• Chi-Kung, Qi Gong

30 de Junio

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

Junio 40% 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 17 de Junio

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

FLORES DE BACH TESTAJE

MADRID 24 de Junio

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

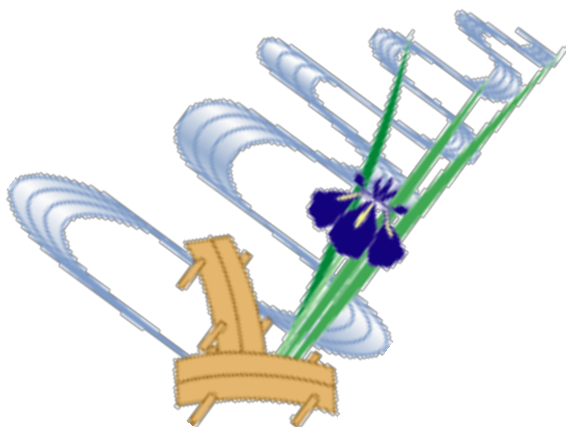
CHI KUNG, QI GONG

MADRID 30 de Junio

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

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

Junio 40% 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.

OFERTA 3 x 2

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

o

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

Próximos Seminarios Yasuragi

• Champi, Masaje Indio en la Cabeza

17 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.

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

CURSO DE SHIATSU

ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

Junio 40% Descuento en la Matrícula

Solicita información sy@shiatsuyasuragi.com www.shiatsuescuela.es

INCLUYE

Libros

shiatsu
sotai
anatomía
fisiología
pruebas clínicas
medicina china

Vídeos

shiatsu
sotai
rotaciones articulares
ejercicios de mantenimiento del terapeuta
medicina china

Desde Japón contamos, para la organización de nuestros 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. Siempre estarás en las mejores manos. Su dilatada experiencia profesional permite que puedas acceder a la mejor enseñanza

Prácticas. Elige el horario que prefieras, para practicar en la escuela, entre los programados, además de tus clases regulares.

Repetición de Clases gratuita. Además de las de tu horario regular.

Voluntariado. Somos la única escuela con un programa de voluntariado en hospitales y niños de huesos de cristal.

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

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

Próximos Seminarios Yasuragi

• Champi, Masaje Indio en la Cabeza

17 de Junio

• Flores de Bach, testaje

24 de Junio

• Chi-Kung, Qi Gong

30 de Junio