

SHIATSU

Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar

SHIATSU CURSO
EN JULIO 30% DESCUENTO
EN LA MATRÍCULA

www.shiatsuescuela.es
sy@shiatsuyasuragi.com

Julio
2018

SHIATSU MAGAZINE



Revista de Salud
Natural y Bienestar

C O N T E N I D O

PAG 3. Esto Pasa al Presionar un Punto en la Oreja

PAG 4 Y 5. Atlas Una Vértebra Fundamental

PAG 6. Tomate Fuente de Salud

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

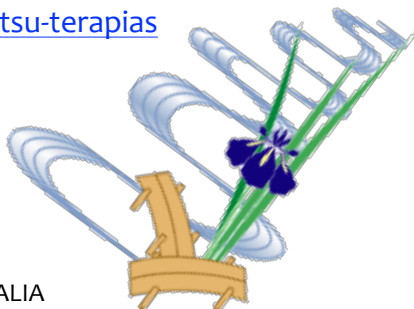
ESCUELAS HERMANAS

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 Julio 30% 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.

ESTO PASA AL PRESIONAR UN PUNTO EN LA OREJA

Los antiguos chinos le denominaban “La Puerta del Cielo” Shen Men. Según la MTCh la aplicación de estímulos sobre este punto aportaría energía celestial al organismo. Un punto que fortalece la salud general, disminuye el estrés y aumenta la vitalidad por su aporte energético. Su objetivo principal es tranquilizar la mente.

Es un punto maestro en auriculopuntura. Los puntos maestros forman parte de un antiguo método que, reduce a unos pocos puntos esenciales la aplicación de estímulos para el tratamiento.

La aplicación de estímulos puede realizarse con agujas, semillas, balines de acero quirúrgico, microesferas de oro y plata, cristales de cuarzo, stiper, imanes... Y, también, por supuesto, mediante presión con los dedos.

Es más recomendable el estímulo superficial, para evitar riesgo de infección y se puede dejar en la zona de 1 a 7 días, para mantenerlo “vivo”. Es fundamental, al principio, revisar de vez en cuando la zona por si existiera la posibilidad de una reacción alérgica. Por eso, lo mejor es emplear materiales que eviten este riesgo.

Estos estímulos se realizan sobre la superficie de la oreja para conectar con diversas fibras nerviosas sensitivas de la superficie auricular. Después, el estímulo se transmite a los centros nerviosos del tronco encefálico, a través de las fibras de uno o varios de los nervios que forman parte a nivel periférico de las vías nerviosas sensitivas.



Aunque cuando se habla de auriculoterapia, lo más conocido son los tratamientos para el control de la ansiedad para bajar de peso, existen otras muchas aplicaciones.

El Shen Men, según los antiguos chinos se emplea en la mayoría de los planes de tratamiento, el alivio del estrés, ansiedad, inquietud, depresión, hipersensibilidad emocional, insomnio, tensión, diversos dolores...

También para reducir la fiebre, las enfermedades inflamatorias, la presión arterial alta, la tos.

También en la anestesia de acupuntura auricular para cirugía.

Además, fue de los primeros puntos empleados para la desintoxicación en adicciones de alcohol, drogas y el abuso de sustancias en general.

El estímulo sobre este punto también permite localizar puntos que no sean muy reactivos y, por lo tanto, difíciles de encontrar. Cuando se estimula aumenta la reactividad de otros puntos auriculares.

Puedes masajear este punto con tus propios dedos, un isopo o un bastoncillo de algodón. Aplica este masaje cuando sientas estrés o para facilitar el sueño antes de dormir. Mientras lo haces respira profundamente, relájate y escucha a tu cuerpo. Enseguida sentirás una sensación de calma y poco a poco irás relajándote.



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

Julio 30% 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

ATLAS UNA VÉRTEBRA FUNDAMENTAL

La articulación atlanto-occipital. Está formada por el atlas con el hueso occipital. Permite que se produzcan los movimientos de flexión, extensión e inclinación de la cabeza.



El Atlas es la primera vértebra cervical. Es una vértebra fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Alrededor del atlas tenemos diversos nervios, entre ellos el glosofaríngeo o IX par craneal, el nervio vago o X par craneal, nervio accesorio espinal o XI par craneal.

Este nervio es el más grande e importante del sistema nervioso parasimpático, uno de los subsistemas del Sistema Nervioso autónomo o vegetativo.

Recorre desde su origen en las células del ganglio petroso, el agujero yugular, desciende por el cuello y pasa al tórax dividido en 2, izquierdo y derecho, que forman el plexo esofágico.

El nervio glosofaríngeo es un nervio mixto que, es sensitivo general de la mucosa de la faringe, la amígdala palatina, el tercio posterior de la lengua, la trompa auditiva y el oído medio. También sensitivo para la presión arterial, la química del seno carotídeo y el cuerpo carotídeo. Es motor y propioceptivo para el estilofaríngeo. Además es Parasimpático para la glándula parótida (secretomotor).

Es el encargado de llevar las señales de la parte posterior de la lengua al cerebro y de inervar los músculos de la faringe. Es importante para la deglución y la activación de la glándula parótida.

El nervio vago es un nervio mixto y asegura varias funciones, algunas motoras y otras sensitivas. Está involucrado en la regulación de las funciones de casi todos los órganos internos.

El nervio vago ayuda a regular los latidos del corazón, controla el movimiento muscular, mantiene la respiración de la persona y transmite una variedad de sustancias químicas a través del cuerpo. Es responsable de mantener el tracto digestivo en buen funcionamiento, contrayendo los músculos del estómago y los intestinos para ayudar a procesar los alimentos, envía información sobre la digestión y la excreción. Su estímulo, provoca habitualmente la reducción de la frecuencia cardíaca o la respiración. En ocasiones, el exceso de estímulo puede causar una respuesta vaso-vagal, que puede precipitar un desmayo e incluso, en algunos casos, el coma. La estimulación selectiva de este nervio también se utiliza médicamente para ayudar a las personas que sufren de depresión y epilepsia.

También se debe tener en cuenta el nervio accesorio espinal que es otro de los 12 pares craneales. En concreto el XI. Este nervio es de gran importancia por las muchas funciones que desarrolla en el organismo, muy especialmente en la columna vertebral.

Es un nervio motor y facilita la inervación propioceptiva de los músculos que moviliza. Por lo tanto, desempeña una importante labor de regulación en el tono de la musculatura del cuello. Entre los músculos controlados por el nervio accesorio, están el trapecio y el esternocleidomastoideo.

Alineación inadecuada del Atlas

Una mala posición del Atlas (C1) puede ser la causa de gran parte de los trastornos de ansiedad y depresión que algunas personas sufren hoy en día. Además, se puede padecer también insomnio, disfunciones

sensoriales, adormecimiento de los miembros y trastornos en la sensibilidad, problemas gastrointestinales, arritmia cardíaca, fatiga crónica...

Si el Atlas no tiene el alineamiento adecuado, el cráneo se apoyará perpendicularmente sobre la columna. Esto puede provocar un desplazamiento del centro geométrico del cuerpo y, por tanto, un desequilibrio de la cabeza a los pies. Este desequilibrio generará la formación de bloques articulares laterales, diversos problemas funcionales en el aparato locomotor. Una parte del cuerpo estará más cargada que la otra.

Los ojos siempre buscan la horizontalidad. Si la alineación del atlas no es correcta y el cráneo se apoya sobre él en inclinación, los ojos forzosamente buscan mantener la propia alineación con el horizonte. Esto crea una tensión postural continua en la musculatura y los ligamentos de la región, para compensar el desequilibrio de la cabeza, que a su vez provocará compensaciones en la columna a nivel cervical, dorsal e incluso lumbar.

Es evidente que ante estas compensaciones, el cuerpo comenzará a sufrir rigideces, espasmos musculares, contracturas, trastornos articulares, etc., con los consecuentes trastornos: Dolores de cabeza, cefaleas y migrañas. Dolor en nuca y cuello, tortícolis, dolor de espalda, lumbalgia, ciática, hernias discales, escoliosis, fibromialgia, problemas de cadera, dolores articulares, acortamiento funcional de alguna de las extremidades...

Además, las desviaciones de la columna afectan negativamente a las funciones orgánicas y podremos encontrar diversos trastornos relacionados con el nivel vertebral en que se encuentre la desviación.

C1 trastornos relacionados con los nervios glosofaríngeo o IX par craneal,

ATLAS UNA VÉRTEBRA FUNDAMENTAL

nervio vago o X par craneal, nervio accesorio espinal o XI par craneal; presión arterial, síndrome de fatiga crónica, dolores de cabeza, nerviosismo, ansiedad, depresión, mareos, vértigos, acúfenos y tinnitus.

C2 nervios ópticos y auditivos, lengua

C3 Huesos de la cara, dientes, diafragma

C4 Nariz, boca y oreja

C5 Laringe, ... comer dulce

C6 Estómago

C7 Hígado, pesadillas, pies ardientes

T1-T2 Corazón, presión arterial

T3 Pulmones

T4 Vesícula biliar

T5 Hígado, estómago

T6 Estómago, páncreas

T7 Páncreas, bazo, duodeno

T8 Hígado, bazo

T9 Renal y glándulas suprarrenales

T10 Intestino delgado

T11-T12 Riñones, vejiga, intestino delgado e intestino grueso

L1 flatulencia y halitosis

L2 Dolor de cabeza mientras duerme

L3 suprarrenales, endocrinas, glándulas tiroideas, páncreas, hígado, sistema reproductivo

L4-L5 Colon, intestino delgado, uréteres, próstata

Sacro Sistema reproductivo

Coccyx Tono del sistema nervioso, depresión, trastornos obsesivo compulsivos (TOC).

Una alineación inadecuada del Atlas debe ser revisada por un especialista cualificado.

Las rotaciones de dedos y de tobillos, que nuestros alumnos conocen bien, relajan y alivian la tensión en la región cervical y en la columna en general.

Es muy recomendable la aplicación de Shiatsu Básico Yasuragi, con especial incidencia en las siguientes zonas:

Braquial y antebraquial, manos sobre todo en los canales dorsales. Regiones femoral y sural, pies con atención a los canales dorsales. Regiones pectoral, interescapular y toracolumbar. Abdomen.

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:

a. Inversión y después eversión

b. Realizamos la Secuencia Básica, hacia el lado más fácil y cómodo.

Sotai Secuencia Básica



1. 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.
2. Una vez determinado, haz el movimiento en la dirección que resultó más agradable, más cómoda y sin dolor.
3. El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.
4. Mantén esa posición durante 3 segundos.
5. 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.

6. Descansa 15 ó 20 segundos.
7. Repite la secuencia desde el paso 2, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.
8. 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.

Puedes ver el vídeo de Sotai Básico 10 Pies Inversión-Eversión en este link.

<https://goo.gl/m7Zzbk>

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

Julio 30% 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.

TOMATE FUENTE DE SALUD

Delicioso y nutritivo es un gran alimento rico en vitaminas y minerales. Además, retarda los efectos del envejecimiento.

Contiene una gran cantidad de agua lo que hace que se haya demostrado como un excelente diurético.

También posee un alto contenido de minerales, como potasio, manganeso, cloro, sodio, fósforo, calcio, azufre, hierro, cobre, zinc, yodo, cobalto, cromo, níquel y flúor, entre otros.

Además es rico en vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C, K y E.

Por su composición nutricional, el tomate es muy recomendable para cualquier persona sana, niño o adulto,



y encaja a la perfección en las dietas de control de peso, gracias a las pocas calorías que aporta.

Entre sus propiedades encontramos:

Cuida de nuestra piel. Sus grandes propiedades antioxidantes, son un remedio natural contra el envejecimiento. Además es un aliado perfecto en el cuidado de nuestro cabello y dientes.

Mejora la circulación sanguínea. Como contiene hierro y vitamina K, el

tomate es una fruta muy recomendable para mantener nuestra sangre en un buen estado de salud, mejorar la circulación y, por lo tanto, protegernos frente a trastornos cardiovasculares.

Protege nuestra vista. La vitamina A ayuda a proteger nuestros ojos de enfermedades degenerativas, también de la denominada ceguera nocturna. La vitamina A es una firme defensora de la salud de nuestros ojos.

Su contenido en fibra nos ayuda a prevenir y vencer el estreñimiento. El tomate cuida del tránsito

intestinal y ayuda a evitar la aparición de enfermedades gastrointestinales.

Si te acostumbras a incluir tomates de forma regular en tu dieta notarás que padeces menos infecciones de orina o cómo estos procesos se curan mucho antes.



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

• **Movilizaciones Vertebrales**

8 de Julio

• **Masaje Facial Japonés**

14 y 15 de Julio

• **Acupuntura Aplicada a la Estética**

21 y 22 de Julio

• **Masaje Tailandés Tradicional**

28 y 29 de Julio

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

Julio 30% 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

MOVILIZACIONES VERTEBRALES

MADRID 8 de Julio

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 15 de Julio

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 21 y 22 de Julio

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

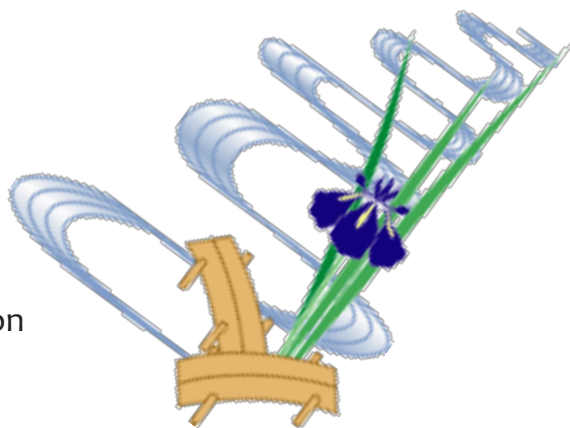
MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

MADRID 28 y 29 de Julio

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

Julio 30% 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

• Movilizaciones Vertebrales

8 de Julio

• Masaje Facial Japonés

14 y 15 de Julio

• Acupuntura Aplicada a la Estética

21 y 22 de Julio

• Masaje Tailandés Tradicional

28 y 29 de Julio

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

Próximos Seminarios Yasuragi

• Movilizaciones Vertebrales

8 de Julio

• Masaje Facial Japonés

14 y 15 de Julio

• Acupuntura Aplicada a la Estética

21 y 22 de Julio

• Masaje Tailandés Tradicional

28 y 29 de Julio

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

CURSO DE SHIATSU

ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

Julio 30% 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 instructores.