

Shiatsu Magazine

Shiatsu



Revista de Salud
Natural y Bienestar

Agosto
2018

SHIATSU CURSO
EN AGOSTO 20% DESCUENTO
EN LA MATRÍCULA

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. No Son Un Capricho

PAG 4 Y 5. Hombro Congelado Abordaje con Shiatsu y Sotai

PAG 6. Detectar el Cáncer Años Antes de que se Desarrolle

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

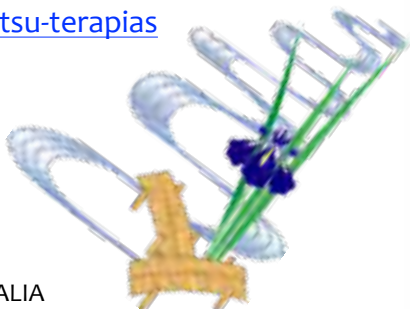
ESCUELAS HERMANAS

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

Agosto 20% 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.

NO SON UN CAPRICHOS



En Verano no Abandones a tu amigo. No Es un Capricho. A la hora de adoptar un animal de compañía hay que tener muy claro que va a ser un miembro más de nuestra familia. Por lo tanto, debemos estar dispuestos a tratarlo como tal.

No son un capricho, quienes los abandonan en verano son personas extremadamente crueles y no se les debería permitir la adopción.

La vida de los animales que adoptamos depende de nuestro cuidado y responsabilidad.

Antes de tener una mascota en casa, debes conocer bien todo lo que conlleva y evitar las terribles situaciones que se repiten cada verano. Siempre hay muchas alternativas para dejar a las mascotas durante nuestra ausencia, si no es posible que viajen con nosotros.

Con la llegada del verano vienen otras cosas que llevábamos esperando durante mucho tiempo. En esta época del año disfrutaremos de más horas de sol. También de más tiempo de ocio, más días de descanso y las merecidas vacaciones.

Al planear las vacaciones, sentimos una cierta “ansiedad buena”, lo hacemos

con alegría, pues suele ser sólo una vez al año. A la vez, se nos presenta el problema de qué hacer con nuestra mascota.

En la actualidad existe un gran número de

alternativas para solucionar este rompecabezas.

**No Es
Un Capricho**

Lo que tenemos que tener muy claro es que la alternativa NUNCA puede ser abandonar a nuestra mascota. Ahora tenemos ante nosotros un buen número de elecciones para poder dejar a nuestras mascotas bien atendidas.

Podemos pedir a un familiar o amigo que nos la cuide durante el verano. Siempre es mejor alguien que conozca a nuestra mascota para que pueda sentirse cómoda y a gusto.

También existen hoteles o guarderías para animales donde nuestra mascota disfrutará de sus propios días de vacaciones.

La mejor opción es que el sitio donde vayamos a alojarnos permitan la entrada de mascotas. Así nuestra mascota podrá disfrutar de las vacaciones estivales junto al resto de la familia.



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

Agosto 20% 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

HOMBRO CONGELADO

El término médico es capsulitis adhesiva o retráctil, también se denomina periartrosis escapulo-humeral.

Es una inflamación crónica del tejido que recubre la articulación del hombro y produce rigidez, cierto grado de inmovilidad y dolor en la zona.

En Japón se le denomina hombro de 50 años. Aunque su incidencia es entre un 3-5% de la población, especialmente entre los 40-65 años, y con mayor prevalencia en las mujeres.

Este trastorno se inicia con un dolor muy intenso en el hombro que suele empeorar por la noche. Además, suele iniciarse de forma repentina y sin una causa que lo justifique.

Síntomas del hombro congelado

Dolor sordo, fijo y continuo.

Rigidez progresiva

Movilidad reducida del brazo.

Causas del hombro congelado

No existe una causa clara para la aparición de esta patología. Ni la profesión ni el uso del brazo lo justifican. Ahora bien, existen algunos factores que pueden producir mayor riesgo.

Contracturas. La musculatura cervical y la de los hombros tienen tendencia a contraerse y con el tiempo provocar esta patología.

Cirugía. La inmovilización tras una lesión a causa de una cirugía en el hombro, puede llevar a padecer esta patología.

Cirugía cardíaca. Quienes padecen trastornos cardiovasculares y han sido operados de corazón, figuran entre los grupos de riesgo.

Calcificaciones. Es la acumulación de calcio en el tendón supraespinoso, causado por traumatismos leves, o una inflamación o desgarro.

Cambios hormonales. La mayoría de los casos se producen en mujeres mayores de 40 años, y sobre todo a partir de la menopausia.

Diabetes.

Entre el 10-20% de las personas con diabetes se ven afectadas por esta patología, aunque la razón se desconoce.

Trastornos de tiroides. Tanto el hipotiroidismo como hipertiroidismo.



Si la persona piensa que está en uno de estos grupos de riesgo, es conveniente mantenerse atenta por si apareciera alguno de los síntomas y poder atajarlo a tiempo. Un diagnóstico a tiempo ayuda a una pronta y favorable recuperación.

¿Qué se puede hacer?

Lo primero acudir a tu médico también te puede ayudar:

Calor. Si se aplica calor suave, en la zona, se consigue ablandar el tejido de alrededor del hombro.

Rotaciones del hombro contrario y de las caderas. Ambas maniobras facilitan una mejor movilidad del hombro afectado.

1 Sotai Básico 1, Extensión de la Columna

Decúbito supino, con las piernas flexionadas y separadas, las plantas de los pies apoyadas en la camilla. Levantamos la punta de ambos pies dejando que los talones sigan apoyados en la camilla. A continuación realizamos el movimiento siguiendo la Secuencia Básica, pero sin los pasos 1, 2 y 8.



Vídeos de Sotai en este link.

<https://goo.gl/m7Zzbk>

2 Sotai Básico 2, Torsión de la Columna

Tumbados boca arriba, manos en el abdomen, piernas flexionadas y juntas. Inclina las piernas hacia un lado y el contrario. Elegimos el más fácil que no duela ni moleste.

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



Vídeos de Sotai en este link.

<https://goo.gl/m7Zzbk>

ABORDAJE CON SHIATSU Y SOTAI

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.



Vídeos de Sotai en este link.

<https://goo.gl/m7Zzbk>

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 los vídeos de Sotai en este link.

<https://goo.gl/m7Zzbk>

Shiatsu. Shiatsu Básico Yasuragi. Una secuencia completa con especial incidencia en las siguientes regiones:

Glúteos, Tensor de la Fascia Lata, Inguinal, Cervical y Hombro contralateral. **Puntos específicos.** Punto de Namikoshi, 34VB, 38E, 60V.

Próximos Seminarios Yasuragi

- Hinaishin, Acupuntura Intradérmica
1 de Septiembre
- Reeducción Postural
8 de Septiembre
- Masaje Indio en la Cabeza
16 de Septiembre
- Masaje Facial Japonés
22 y 23 de Septiembre
- Acupuntura Aplicada a la Estética
29 y 30 de Septiembre

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

Agosto 20% 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.

DETECTAR EL CÁNCER AÑOS ANTES DE QUE SE DESARROLLE

Según 'The Daily Telegraph' un nuevo tipo de análisis de sangre puede detectar, con distinto grado de acierto, hasta diez tipos diferentes de cáncer antes de que se desarrollen. Esto podría potenciar programas de prevención efectivo.



'The Daily Telegraph' explica que la prueba consiste en buscar "fragmentos de ADN liberados al flujo sanguíneo por células cancerígenas de crecimiento rápido", explica el periódico.

El estudio realizado por el Centro Cleveland de Ohio (EEUU), que fue presentado en el congreso anual de la Sociedad americana de Oncología Clínica, en Junio, muestra que tiene hasta un 90 % de fiabilidad en algunos casos.

Eric Klein, autor del estudio, dice que el análisis de sangre "es potencialmente el Santo Grial de la investigación" en cuanto al cáncer se refiere, porque puede detectar tipos que hasta ahora eran difíciles de diagnosticar en una

fase temprana, que es cuando son más fáciles de tratar con éxito.

Eric Klein afirma que: "La mayoría de cánceres se detectan en fases tardías, pero esta 'biopsia líquida' nos ofrece la oportunidad de detectarlos meses o

años antes de que se desarrollaran los síntomas y fuera posible su diagnóstico"

Según 'The Daily Telegraph' La investigación se llevo a cabo con 1.600 adultos, 749 de los cuales no padecían la enfermedad y los 878 restantes habían sido diagnosticados recientemente. Las pruebas analíticas detectaron indicios en la sangre de 10 tipos de cáncer con más del 50% de fiabilidad de media.

'The Daily Telegraph' publica que los resultados más exactos se obtuvieron en los casos de cáncer de ovario con un 90% de fiabilidad y páncreas 80%. En los casos de hígado y vesícula biliar la fiabilidad también llegó al 80%. Para los linfomas fue del 77% y en el caso de los mielomas un 73%. Un 66% de los

voluntarios fueron diagnosticados correctamente con cáncer de intestino y un 58 % de mama triple negativo. En el caso de pulmón y cerebro se alcanzó el 50% de fiabilidad.



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

Agosto 20% Descuento en la Matrícula

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

SHIATSU, UNA SESIÓN GRATIS

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

HINAISHIN, ACUPUNTURA INTRADÉRMICA

MADRID 1 de Septiembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

SOTAL. REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

MADRID 8 de Septiembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

CHAMPI. MASAJE INDIO DE CABEZA

MADRID 16 de Septiembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

MASAJE FACIAL JAPONÉS

MADRID 22 y 23 de Septiembre

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 29 y 30 de Septiembre

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

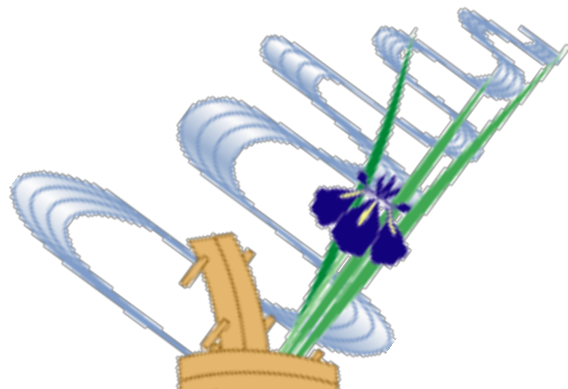
OBTÉN TU CERTIFICADO **SY** Y TRABAJA EN CENTROS ESPECIALIZADOS O POR CUENTA PROPIA

Agosto 20% 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

- Hinaishin, Acupuntura Intradérmica
1 de Septiembre
- Reeducción Postural
8 de Septiembre
- Masaje Indio en la Cabeza
16 de Septiembre
- Masaje Facial Japonés
22 y 23 de Septiembre
- Acupuntura Aplicada a la Estética
29 y 30 de Septiembre

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

- **Hinaishin, Acupuntura Intradérmica** 1 de Septiembre
- **Reeducación Postural** 8 de Septiembre
- **Masaje Indio en la Cabeza** 16 de Septiembre
- **Masaje Facial Japonés** 22 y 23 de Septiembre
- **Acupuntura Aplicada a la Estética** 29 y 30 de Septiembre

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

CURSO DE SHIATSU

ESCUELA INTERNACIONAL

Avalados desde Japón Por los Maestros Namikoshi

Agosto 20% 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.