

浪越孝の.ためになる健康情報

ぐい〜っと ブログ

Magazine



2018年7月25日(水)

スペイン指圧学校、アルトゥロ先生！

スペインからアルトゥロ先生が奥様と帝国ホテルプラザの指圧セミナーにお越しになりました。アルトゥロ先生はスペインにおける指圧の代表であり国際的な指圧の指導者でもあります。



アルトゥロ先生はオランダのパウラ先生と共に、海外における正しい指圧の普及、訴求、啓蒙活動に尽力されヨーロッパにおける指圧の第一人者でもあります。



Septiembre
2018

奥様が日本人ということもあって日本語も堪能でとても優秀な人格者でもあります。この日も帝国ホテルで今後の指圧の普及訴求及び、事業計画についてミーティングしました。私の母も今年80歳になりますが、指圧の恩師として親切に大切に下さるアルトゥロ先生ご夫妻には心より感謝しております。これからもアルトゥロ先生とは私のSHIATSUブラザーとして更に頑張っていきたいと思っております。

2018年7月25日(水) | 国定リンク

スペイン指圧学校、アルトゥロ先生！

帝国ホテルプラザのセール！

2018ビューティーコンペティション！

帝国ホテルプラザGOLDEN WEEK FAIR&SALE 2018！

指圧セミナー2018！

帝国ホテルプラザスプリングフェア 2018！

指圧の日のお知らせ！

指圧の日のお知らせ！

帝国ホテルプラザクリスマスフェア 2017！

SHIATSU CURSO
 EN SEPTIEMBRE 10% DESCUENTO
 EN LA MATRÍCULA

www.shiatsuescuela.es
sy@shiatsuyasuragi.com

株式会社浪越指圧アソシエイツ

浪越指圧

浪越孝SHIATSUサロン

浪越孝の7354ハッピーブログ

ぐい〜っとコラム(旧)

2018年7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

浪越孝の.ためになる健康情報

ぐい〜っと ブログ



C O N T E N I D O

- PAG 3. Actividades y Cursos Recomendados
 PAG 4. El Blog de Takashi Namikoshi
 PAG 5. Reunión en Tokio International Shiatsu
 PAG 6 Y 7. Yin y Yang en el Cuerpo Humano
 PAG 8. Qué Pasa Cuando dejas de Fumar
 PAG 9. Cómo Dejar el Tabaco
 Pag 10. Osteoporosis
 Pag 10. Shiatsu y Sotai para la Osteoporosis
 PAG 12. 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

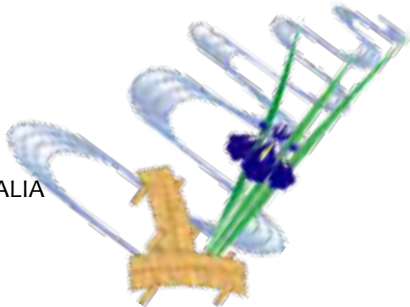
ESCUELAS HERMANAS

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

Septiembre 10% 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. Si tiene un problema de salud consulte a su médico.

SHIATSU MAGAZINE

ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

SHIATSU, UNA SESIÓN GRATIS

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

HINAISHIN

MADRID 1 de Septiembre

Incluye Libro Guía, y DIPLOMA.

Si tienes interés en este curso, contacta con

91 570 58 50 sy@shiatsuyasuragi.com

SOTAI 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

MASAJE INDIO EN LA CABEZA, CHAMPI

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



CENTRO en MADRID

SHIATSU
MASAJE FACIAL JAPONÉS

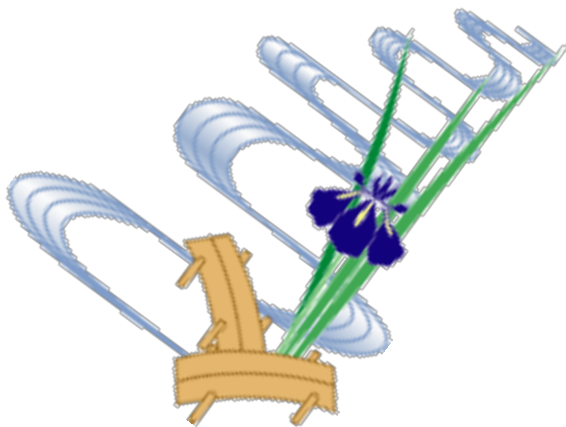
Plaza de San Amaro, 7. Madrid.

OFERTA 3 x 2

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

o
91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com



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. Si tiene un problema de salud consulte a su médico.

[Shiatsu Yasuragi](http://ShiatsuYasuragi) 91 570 58 50 www.shiatsuescuela.es sy@shiatsuyasuragi.com ³

EL BLOG DE TAKASHI NAMIKOSHI

Reproducimos la publicación sobre la reunión celebrada en Tokio, Japón en el Blog de Takashi Namikoshi, presidente de la International Shiatsu Foundation.

スペイン指圧学校、アルトゥロ先生！

¡ España Shiatsu Escuela, Arturo Sensei!

浪越孝のぐい〜っとブログ

El Blog de Takashi Namikoshi

スペインからアルトゥロ先生が奥様と帝国ホテルプラザの指圧サロンを訪問されました。アルトゥロ先生はスペインにおける指圧の代表であり国際指圧普及財団の国際理事でもあります。

El Maestro Arturo Valenzuela procedente de España acudió con su esposa a nuestro Salón de Shiatsu en el Hotel Imperial Plaza de Tokio. Arturo Sensei es nuestro representante de Shiatsu en España. Es además el director de la International Shiatsu Foundation, con la misión de coordinar las operaciones internacionales de introducción y difusión del shiatsu.

アルトゥロ先生はオランダのパウラ先生と共に、海外における正しい指圧の普及、訴求、啓蒙活動に尽力されヨーロッパにおける指圧の第一人者でもあります。

Arturo Valenzuela Sensei, junto con Paula Kobayashi Sensei de los Países Bajos, han sido personas fundamentales en la difusión y promoción del shiatsu auténtico en Europa, también en la enseñanza correcta del shiatsu. Son nuestros líderes y embajadores en Europa.

奥様が日本人ということもあって日本語も堪能でとても優秀な人格者でもあります。この日も帝国ホテルで今後の指圧の普及訴求及び、事業計画についてミーティングしました。私の母も今年80歳になりますが、指圧の恩師として親切に大切に下さるアルトゥロ先生ご夫妻には心より感謝しております。

これからもアルトゥロ先生とは私のSHIATSUブラザーとして更に頑張っていきたいと思います。

El Maestro Arturo Valenzuela está casado con una japonesa, habla japonés con gran fluidez y además es una excelente persona que tiene mucho talento.

En el día de su visita a nuestras instalaciones tuvimos una reunión en el Hotel Imperial para hablar sobre la divulgación futura del shiatsu y la promoción del plan de negocios en Europa y resto del mundo. Mi madre

también acudió a la reunión, por cierto, este año cumplirá 80 años.

Quisiera dar las gracias desde el fondo de mi corazón al Maestro Arturo Valenzuela y su esposa que amablemente cuidan siempre muy bien de mi madre, Matsuko Namikoshi, maestra de shiatsu de Arturo Sensei.

Me encanta mantener, cuidar y continuar mi relación de trabajo con el Maestro Arturo que es mi **HERMANO de SHIATSU**.

Takashi Namikoshi

Presidente

International Shiatsu Foundation



＜帝国ホテルプラザのセール！＞ | トップページ

2018年7月25日 (水)

スペイン指圧学校、アルトゥロ先生！

スペインからアルトゥロ先生が奥様と帝国ホテルプラザの指圧サロンを訪問されました。アルトゥロ先生はスペインにおける指圧の代表であり国際指圧普及財団の国際理事でもあります。



アルトゥロ先生はオランダのパウラ先生と共に、海外における正しい指圧の普及、訴求、啓蒙活動に尽力されヨーロッパにおける指圧の第一人者でもあります。



奥様が日本人ということもあって日本語も堪能でとても優秀な人格者でもあります。この日も帝国ホテルで今後の指圧の普及訴求及び、事業計画についてミーティングしました。私の母も今年80歳になりますが、指圧の恩師として親切に大切に下さるアルトゥロ先生ご夫妻には心より感謝しております。これからもアルトゥロ先生とは私のSHIATSUブラザーとして更に頑張っていきたいと思います。

2018年7月25日 (水) | 浪越孝のぐい〜っとブログ

最近の記事

[スペイン指圧学校、アルトゥロ先生！](#)

[帝国ホテルプラザのセール！](#)

[2018ビューティーコンペティション！](#)

[帝国ホテルプラザGOLDEN WEEK FAIR&SALE 2018！](#)

[オランダ指圧セミナー2018！](#)

[帝国ホテルプラザ スプリングフェア 2018！](#)

[帝国ホテルプラザ体験日のお知らせ！](#)

[帝国ホテルプラザ 新春BAZAR 2018！](#)

[休館日のお知らせ！](#)

[帝国ホテルプラザ クリスマスフェア 2017！](#)

リンク集

[株式会社浪越指圧アソシエイツ](#)

[浪越指圧](#)

[浪越孝SHIATSUサロン](#)

[浪越孝の7354ハッピーブログ](#)

[ぐい〜っとコラム \(旧\)](#)

2018年7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

REUNIÓN EN TOKIO INTERNATIONAL SHIATSU



De izquierda a derecha Matsuko Namikoshi, Takashi Namikoshi, Arturo Valenzuela y Kazuko Hagiwara

Como viene siendo habitual todos los veranos, el director de Shiatsu Yasuragi, Arturo Valenzuela, se ha desplazado a Japón con Kazuko Hagiwara para reunirse con el presidente de la International Shiatsu Foundation Takashi Namikoshi y Matsuko Namikoshi, Maestra de shiatsu de Arturo Valenzuela.

La reunión se inició en el Hotel Imperial de Tokio, donde el Maestro Takashi Namikoshi tiene su Centro de Shiatsu (Shiatsu Salon). Después, continuó en un restaurante del mismo hotel.

En ella participaron Matsuko Namikoshi, Takashi Namikoshi, Kazuko Hagiwara y Arturo Valenzuela.

En primer lugar cambiaron impresiones sobre varios temas de interés común y se pasó revista a los principales capítulos de la cooperación entre Japón y el resto del mundo en relación con el “Mundo del Shiatsu”.

Uno de los capítulos importantes fue la gestión de las escuelas en el mundo. Cada día aumenta el número de escuelas que quieren aplicar la enseñanza del shiatsu auténtico. Se acordó potenciar las actividades en las escuelas de todo el mundo para mejorar su funcionamiento.

A fin de promover internacionalmente la enseñanza del shiatsu, los maestros Takashi Namikoshi y Matsuko Namikoshi pidieron a Arturo Valenzuela que nuevamente organizara en Madrid uno de los populares congresos internacionales organizados por Shiatsu Yasuragi y

que tanto éxito han tenido.

También solicitó el apoyo de Arturo Valenzuela en la gestión de las nuevas escuelas que se están iniciando en Europa.

La reunión terminó con acuerdos importantes y varios proyectos nuevos a poner en marcha en el curso 2018-2019

El Objetivo es formar a las personas de todo el mundo y ofrecerles la verdadera técnica del shiatsu.

Para ello se realizarán cursos oficiales de la International Shiatsu Foundation en todo el mundo.

Por último, Matsuko y Takashi Namikoshi confiaron a Arturo Valenzuela la Formación Superior de Shiatsu y dirección de escuelas del Hijo del Maestro Takashi Namikoshi quien pronto viajará a España.

Hemos creído interesante resaltar que la Maestra de Shiatsu de Arturo Valenzuela, Matsuko Namikoshi, se encuentra en perfecto estado de salud y con sus 79 años continua aplicando shiatsu a diario. Nos

cuenta que realiza una media de 7 sesiones de shiatsu al día y como se puede comprobar en las fotos goza de una gran vitalidad.



2017年6月12日

スペイン国際指圧セミナー2017!

スペインマドリッドにおきまして2017国際指圧セミナーが開催されました。



世界各国から170名の指圧セラピストが参加しての指圧セミナーは基本指圧を軸に講師によるデモンストレーション、国際指圧インストラクターによる一人一人手を取っての実践に併、一生懸命学んでいました。



今後も日本で生まれた指圧を正しく世界に普及普及と同時には伝えていくことが国際指圧普及財団の目的であり、高度な技術と優しい思いやりを有していることが大切であり最も重要であると考えています。



スペインでの指圧の第一人者であるアルトゥロ・バレンズエラ先生の協力により、国際指圧セミナーが盛大に開催されましたことにより感謝致します。

Shiatsu

Congreso Internacional 2017
Blog de Takashi Namikoshi

CURSO DE SHIATSU

Escuela Internacional
Avalada Desde Japón

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

Septiembre 10% Descuento en la Matrícula

sy@shiatsuyasuragi.com
www.shiatsuescuela.es

YIN Y YANG

Yin y Yang Según la Medicina Tradicional China.

Muchas personas piensan que yin y yang son una forma de energía, pero la realidad es que son conceptos cuya función es la de discriminar los seres, las cosas, elementos naturales, etc. Fueron recogidos de la filosofía china por la Medicina Tradicional China y empleados en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades.

Al dividir las estructuras corporales, los síntomas, las enfermedades... en yin y yang, el ejercicio de la medicina en China se transformo en algo más sencillo.

Yin-Yang y Las estructuras corporales

Yin	Yang
Inferior	Superior
Interior	Exterior
Profundidad	Superficie
Medial	Lateral
Anterior	Posterior
Cuerpo	Cabeza
Ombiligo hasta los pies.	Ombiligo hasta la cabeza
Caudal	Craneal
Órganos yin	Órganos yang
Sangre / Líquidos orgánicos	Energía
Qi nutritivo	Qi defensivo
Estructura de los órganos	Función de los órganos

Cada una de las partes del cuerpo tiene un carácter predominantemente Yin o Yang y es muy relevante en la práctica clínica de la medicina Tradicional China. Debemos subrayar que este carácter sólo es relativo. Por ejemplo, el área torácica es Yang con relación al

abdomen porque está más arriba (craneal), pero es Yin con relación a la cabeza por estar más abajo (caudal).

Superior-Inferior. Encima y debajo de la cintura.



Esta regla se aplica habitualmente en el análisis de trastornos de la piel.

El área craneal a la cintura pertenece al Yang. Esta zona suele verse afectada por factores patógenos Yang.

Los meridianos Yang recorren el cuerpo de craneal a caudal

El área caudal a la cintura pertenece al Yin. Esta área suele verse afectada por factores patógenos Yin.

Los meridianos Yin recorren el cuerpo de caudal a craneal

Exterior-Interior

El exterior del cuerpo incluye la piel y los músculos, y pertenece al Yang. Tiene la función de proteger al cuerpo de los factores patógenos externos.

La naturaleza Yang es estar fuera.

Los meridianos Yang se emplean para fortalecer la resistencia de nuestro cuerpo y protegernos de los patógenos externos.

El Interior del cuerpo incluye los Órganos Internos y tiene la función de nutrir el cuerpo.

La naturaleza Yin es estar dentro, en el interior.

Los Meridianos Yin tonifican nuestros órganos para hacerlos fuertes. Se emplean para la tonificación del Yin.

Posterior, Lateral-Anterior, Medial

Los Meridianos Yang circulan por las regiones posteriores y laterales del cuerpo cuya misión es transportar la energía Yang y proteger al organismo de los factores patógenos externos.



Los Meridianos Yin circulan por las regiones

anteriores y mediales del cuerpo. Su trabajo es transportar la energía Yin y nutrir el organismo.

Cabeza-cuerpo

En la cabeza comienzan todos los meridianos Yang de la pierna o pie y terminan todos los meridianos Yang del brazo o la mano.

La cabeza es zona Yang por la reunión de todos los meridianos Yang. La energía Yang tiende a la elevación, por lo que es fácil que se acumule en la cabeza y en condiciones patológicas, el calor o el fuego tenderán a dirigirse hacia ella, se mostrará con ojos, cara y lengua rojos. El viento y el calor estival afectan negativamente a la cabeza. Los puntos localizados en la cabeza se emplean con frecuencia para elevar la energía Yang. En el tórax comienzan todos los meridianos Yin del brazo o la mano y terminan todos los meridianos Yin de la pierna o pie.

Tórax y abdomen pertenecen al Yin. La energía Yin tiende a descender. En estas regiones se acumula la energía

YIN Y YANG

Yin. En condiciones patológicas el frío y la humedad se dirigen a esas zonas; se mostrará con falta de ánimo, rostro sin brillo, lengua pálida, voz débil...

Qi-Sangre

La Sangre es Yin en relación con el Qi que es Yang

La Sangre, es materia, densa.

El Qi es función, etéreo.

La Sangre tiene las funciones de humedecer y nutrir, que son claramente Yin.

Las funciones del Qi son calentar, proteger, transformar y elevar, son funciones claramente Yang.

Qi Nutritivo-Qi Defensivo

El Qi Nutritivo es Yin. Circula en los órganos internos que es zona Yin. Su función es nutrir el organismo, función Yin.

El Qi Defensivo es Yang. Circula por la piel y por los músculos; zonas Yang y sus funciones son proteger y calentar el cuerpo, función Yang.

Yin y Yang en los Órganos

Tenemos órganos Yin y órganos Yang.

Los Yin almacenan las esencias «puras» tras el proceso de transformación llevado a cabo por los órganos Yang. Se conocen como los cinco Zang. Corazón, hígado, bazo, pulmón y riñón

Los Yang transforman, digieren, y excretan los productos «impuros» de los alimentos y de los líquidos. Estómago, intestino delgado, intestino grueso, vejiga, vesícula biliar y triple calentador que son conocidos como los seis Fu.

El Cerebro, la médula, los vasos sanguíneos, la vesícula biliar y el útero se

conocen como los órganos extraordinarios. todos almacenan esencias Yin pero tienen la forma de un órgano Yang.

Estructura-Función

La estructura es Yin y la Función Yang.

Esta es otra clasificación de los órganos independiente de la anterior. Cada órgano contiene en sí mismo tanto el Yin como el Yang. La actividad funcional del órgano es Yang mientras que su estructura es Yin. Ambos aspectos, desde luego, están relacionados y son interdependientes. Por ejemplo el Hígado, almacena la sangre, esto representa su aspecto Yin y es su estructura. A la vez, controla el flujo de la energía en todo el cuerpo, lo cual representa su aspecto y su función Yang.

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

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

Septiembre 10% Descuento en la Matrícula

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

91 570 58 50

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

QUÉ PASA CUANDO DEJAS DE FUMAR

Pocas personas dudan ya de lo poco saludable que es fumar. El 85% de los casos de cáncer de pulmón tienen como causa común el tabaco y su consumo está relacionado con decenas de enfermedades.

En España se aprecia una disminución del número de muertes atribuibles al consumo de tabaco, causada por la clara reducción de éste en los varones. Sin embargo, el descenso global es muy moderado y la carga de mortalidad atribuible al tabaquismo en España sigue siendo elevada.

Aún así, el 28% de los españoles fuma, lo que nos sitúa ligeramente por encima la media (26%) de la Unión Europea (UE) y los cigarrillos son el producto más consumido por los fumadores, acaparando el 87% del consumo.

Aunque en España el consumo de tabaco se ha reducido considerablemente, anualmente fallecen prematuramente decenas de miles de personas por ser fumadores habituales.

A los 15-20 años de eliminar el tabaco de tu vida, tu estado de salud será similar al de una persona que nunca ha fumado.

Dejar el consumo de tabaco tiene una serie de ventajas que enumeramos a continuación:

- El primer efecto estará en tu boca, tu aliento será más agradable lo notarás tú y quienes te rodean.

- También recuperarás el olfato y podrás apreciar mejor el sabor de la comida, todo será mucho más sabroso.

- Mejora tu piel, aumenta su elasticidad, recupera el brillo y su color natural, más vivo y saludable.



- Ayuda a disminuir las crisis de asma, los síntomas alérgicos y el número de episodios de bronquitis crónica.

A los 20 minutos de dejar de fumar el corazón empieza su camino hacia la normalidad y la frecuencia cardíaca comienza a normalizarse.

A las 24 horas. Se aprecia una seria reducción de los niveles de monóxido de carbono en los pulmones, con el consecuente aumento de los niveles de oxígeno en la sangre.

Además, comienza a recuperarse el olfato y la comida sabe mejor, sobre todo en los primeros días.

A las 48-96 horas. La nicotina y sus derivados se eliminan de nuestro organismo.

Algunas **semanas** después de dejar de fumar. Mejora la respiración, los alimentos saben mejor y podremos notar una mayor elasticidad e hidratación de la piel.

No se puede olvidar que es una adicción física y psicológica. Tras dejar el tabaco es normal que se mantengan las ganas de fumar, en algunas personas aparecerá el síndrome de abstinencia. Tras unas semanas sin fumar podemos sentir ansiedad, intranquilidad, irritabilidad, angustia, cansancio... Esto podrá durar unas 2 o 3 semanas, es un momento "peligroso" porque los fumadores suelen volver a fumar en este período.

A veces pasan los meses, pero las ganas de fumar se mantienen, eso sí, con menos intensidad.

3 a 9 meses después de dejar de fumar, la respiración mejora. La función pulmonar empieza a mejorar, la congestión nasal, la tos, la carraspera y el cansancio disminuyen considerablemente.

En estos primeros meses, como la nicotina ayuda a quemar grasas, puede aparecer un aumento de peso, por eso es importante mantener una dieta equilibrada y practicar ejercicio.

Después de 1 año. El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares se reduce a la mitad.

Tras 5 años. El riesgo de accidentes vasculares se reduce al 50%. También el de padecer cáncer de pulmón, boca y esófago se reducen considerablemente.

10 años después. El riesgo de accidente vascular cerebral se asemeja al nivel de riesgo de los no fumadores. El de padecer cáncer de pulmón, boca y esófago continúan reduciéndose.

15 a 20 años El riesgo de enfermedades cardiovasculares es igual al de una persona que no fuma. Lo mismo ocurre con las enfermedades mencionadas en el párrafo anterior, con la excepción del cáncer de pulmón, que siempre será mayor en un exfumador que en alguien que nunca haya fumado.

Cómo se deja de fumar. Lo cierto es que es una tarea ardua. Lo primero y más importante es concienciarte de que quieres dejarlo.

Fija una fecha para dejar de fumar y cúmplela. Parece ser que es más fácil, según las estadísticas, dejarlo de golpe que poco a poco.

CÓMO DEJAR EL TABACO

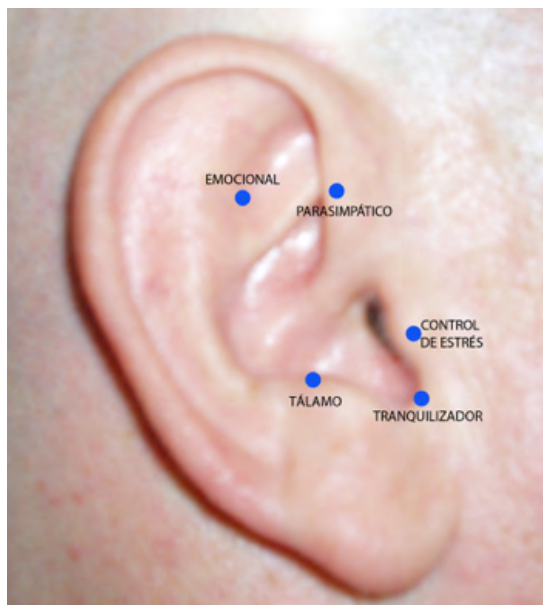
No busques excusas. Cualquier día es un buen día para dejar de fumar.

Cambia tu rutina. Evita esas actividades que te inducían a fumar y recupera otras más saludables. Es bueno, por ejemplo, que cuando te apetezca fumar realices algún tipo de ejercicio como unas sentadillas o tomes un poco de líquido, etc.

Mantén una dieta saludable, haz ejercicio regularmente y piensa positivamente.

La aplicación de shiatsu con regularidad puede ayudarte a eliminar la ansiedad y la irritabilidad.

Auriculoterapia contra el tabaquismo. Estos puntos son los indicados para ayudarte en tu lucha contra el tabaco. Puedes darte un masaje de 30 segundos en cada punto a diario. Puedes hacerlo con los dedos o con un bastoncillo de algodón



- Emocional
- Parasimpático
- Control de estrés
- Tálamo
- Tranquilizador

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



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

CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

Septiembre 10% Descuento en la Matrícula

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

sy@shiatsuyasuragi.com

www.shiatsuescuela.es

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es el tipo más común de enfermedad ósea. Los investigadores estiman que una gran parte de las mujeres mayores de 50 años podrá padecer osteoporosis.

Aproximadamente 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirán, en su vida restante, al menos una fractura osteoporótica de muñecas, caderas o vértebras.

La osteoporosis se presenta cuando gran cantidad del hueso antiguo es reabsorbido por el cuerpo, el organismo no es capaz de formar suficiente hueso nuevo o en ambos casos.

El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para la formación normal del hueso. A lo largo de la juventud, el cuerpo utiliza estos minerales para producir huesos. Si uno no obtiene suficiente calcio o si el cuerpo no absorbe suficiente calcio de la dieta, puede afectar a la formación de hueso y de los tejidos óseos.

A medida que se envejece, el calcio y el fósforo pueden ser reabsorbidos de nuevo en el organismo desde los huesos, lo cual hace que el tejido óseo sea más débil. Esto puede provocar huesos frágiles y quebradizos que son más propensos a fracturas, incluso sin que se presente una lesión.

Por lo general, la pérdida ocurre de manera gradual en un período de años y, muchas veces, la persona sufrirá una fractura antes de darse cuenta de la presencia de la enfermedad. Cuando esto ocurre, la enfermedad ya se encuentra en sus etapas avanzadas y el daño es grave.

Las causas principales de la osteoporosis son la disminución de los niveles de estrógenos en las mujeres en el momento de la menopausia y la disminución de la testosterona en los hombres en la andropenia.

La prevención de la osteoporosis es fundamental para evitar el avance de la patología. También es imprescindible mantener ciertos hábitos y cambiar otros, para conservar y aumentar la densidad ósea.

Higiene Postural. Cada día se aplica con más frecuencia la higiene postural, componente de la ergonomía, en todos los ámbitos. Se debe prestar atención a la postura a diario.



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

Sotai. Ver los ejercicios en la página siguiente. Es recomendable realizar los ejercicios de **sotai 1 y 2** todas las mañanas para recuperar la tonicidad adecuada de la musculatura, restablecer la sincronización articular, aumentar la flexibilidad, la coordinación y la fuerza muscular, lo que ayuda a reducir el riesgo de caídas.

Shiatsu. Ver la aplicación en la página siguiente. La aplicación regular de shiatsu favorece un sistema óseo, fuerte y flexible. El Shiatsu aplicado sobre el cuerpo, produce la estimulación de la circulación y el flujo de nutrientes. Mejora el suministro de calcio y demás nutrientes esenciales para la buena salud y la prevención de enfermedades degenerativas.

También flexibiliza los músculos, ayuda así a evitar las curvaturas patológicas de la columna, la degeneración de los discos intervertebrales y facilita el movimiento de las articulaciones. Además ayuda a prevenir las deformaciones, la artritis y el dolor articular.

Ayuda a conseguir un tono muscular adecuado. La presión de Shiatsu aplicada en la superficie del cuerpo, penetra en los músculos, los flexibiliza y desentumece los tejidos. Así, se consigue una mayor y mejor capacidad de contracción y extensión de los músculos y se facilita el movimiento de las articulaciones, con la consecuente amplificación tanto de la potencia, como resistencia muscular.

Practicar ejercicio moderado. Ahora bien, es importante que sea sin soportar peso corporal. Estudios recientes han demostrado que el ejercicio en el que es necesario que los músculos muevan los huesos mantienen e incluso pueden aumentar la densidad ósea. Siempre se debe consultar con el médico para que le recomiende el más adecuado.

Dieta adecuada y rica en calcio. Los lácteos, queso, yogur, leche, mantequilla... son una excelente fuente de calcio. Además, se puede obtener de algunos vegetales como brócoli, berza, espárragos, espinacas, acelga o repollo, entre otros. También en el pescado: las sardinas, el salmón y el marisco.

También es necesaria la vitamina D. El aporte de vitamina D de los alimentos es muy bajo, a excepción de algunos pescados grasos. Por lo que se recomienda, además, tomar el sol de forma prudente.

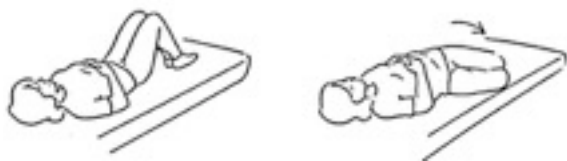
Evitar consumir suplementos de vitamina A, porque se ha demostrado que el exceso de esta vitamina puede aumentar el riesgo de fractura.

OSTEOPOROSIS

Sotai Ejercicio Básico 1. Boca arriba (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. Realizamos los ejercicios siguiendo la Secuencia Básica, sin los pasos 1, 2 y 7.



Sotai Ejercicio Básico 2. Boca arriba (decúbito supino). Manos apoyadas en el abdomen. Con las piernas flexionadas y juntas. Las plantas de los pies apoyadas en la camilla. Inclina ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda. Realizamos la Secuencia Básica hacia el lado que nos haya resultado más cómodo.



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

<https://goo.gl/m7Zzbk>

Secuencia Básica Para la Practica de Ejercicios de Sotai

Aunque los ejercicios consisten en movimientos diferentes, hemos de seguir la secuencia básica para la mayor parte de ellos.

1. Se 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, se realiza 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. Mantenemos esa posición durante 3 segundos.

5. Relajamos 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. Descansamos 10 ó 15 segundos. Repetimos la secuencia desde el paso 3, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.

7. Verificamos si 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.

Nunca debe producirse dolor, si notamos dolor al hacer cualquiera de los ejercicios hay que dejar de inmediato de trabajar hacia ese lado y probar hacia el contrario o cambiar de ejercicio. Siempre debemos recordar esta ley: "NO-DOLOR".

Shiatsu. La aplicación de shiatsu en el caso de osteoporosis sólo debe realizarse por un especialista experimentado, que tenga un buen control de la presión. En muchos casos es recomendable emplear la presión palmar.

En **Shiatsu Yasuragi** siempre aplicamos nuestra secuencia básica, la más completa que existe en el mundo. La secuencia básica aplica presión siempre en todo el cuerpo, y discrimina para cada caso, las zonas más beneficiosas de las que pueden ser perjudiciales.

En el caso de personas con osteoporosis se aplicaría en todo el cuerpo. No obstante, se tendría especial atención a las regiones femoral y sural medial de las piernas por su relación con el equilibrio hormonal y también el bulbo raquídeo. Las regiones interescapular y toracolumbar para estimular las glándulas suprarrenales. Las regiones femoral y sural posterior para mejorar la flexibilidad de la espalda.

Habría que reforzar el riñón con el punto 10R. Otros puntos de acupuntura a aplicar: 3, 4 y 12VG; 20 y 23V y 6VC

Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas



CURSO DE SHIATSU



Escuela Internacional

Avalada Desde Japón

Septiembre 10% 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

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

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

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