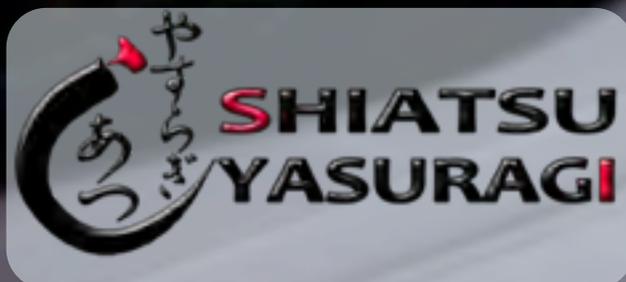


SHIATSU Magazine

Revista de Salud
Natural y Bienestar

ENTREVISTA A MATSUKO
NAMIKOSHI SENSEI

d i c i e m b r e
2 0 1 3



91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es www.shiatsuescuela.es

SHIATSU MAGAZINE

Revista de Salud Natural y Bienestar



C O N T E N I D O

PAG 3 LLEGA LA NAVIDAD, GESTIONA BIEN TUS EMOCIONES

PAG 4. CUÁNTOS AÑOS VIVIREMOS

PAG 5. CONGRESO INTERNACIONAL DE SHIATSU, MADRID 2014.

PAG 6 Y 7. ENTREVISTA A MATSUKO NAMIKOSHI SENSEI

PAG 8. RESACA, CÓMO ALIVIAR LOS MOLESTOS SÍNTOMAS

PAG 10. PARA UN CORAZÓN FUERTE
PAG 10. PUNTOS SUPERIORES, KUN LUN, EL OLIMPO

PAG 11. ACTIVIDADES Y CURSOS RECOMENDADOS

PAG 12. CURSO DE SHIATSU

ESCUELAS YASURAGI

ESPAÑA MADRID

www.shiatsuescuela.es

REINO UNIDO LONDRES

www.shiatsu-london.net

CHILE VALDIVIA

www.shiatsuyasuragi.wix.com/shiatsu-terapias

ESCUELAS HERMANAS

PERTENECIENTES A LA

ALIANZA EUROPEA DE ESCUELA DE SHIATSU

www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/shiatsu_alianza_europea.html

CENAC. ESPAÑA, BARCELONA

<http://www.escuelacenac.com/cursos/graduados/shiatsu/>

SCUOLA ITALIANA DE SHIATSU. ROMA, ITALIA

www.shiatsupalombini.it

DUTCH SHIATSU ACADEMY. HOLANDA

www.shiatsuacademie.nl

ASOCIACIONES

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SHIATSU

INTERNATIONAL SHIATSU FOUNDATION

ASSOCIAZIONE ITALIANA DI SHIATSU

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SOTAI

JAPAN SOTAI ASSOCIATION

SOTAI PROFESSIONAL ORGANISATION

AAGESSPY (SHIATSU Y SOTAI PROFESIONAL)



CENTROS en MADRID

SHIATSU

KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7

Tel. 91 570 58 50

Avda. Menéndez y Pelayo 79.

Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.

Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com

yasuragi@rdifusion.es

LLEGA LA NAVIDAD, GESTIONA BIEN TUS EMOCIONES

La Navidad y en concreto los compromisos familiares, son un caldo de cultivo para los problemas emocionales.

La ausencia de seres queridos, el encuentro con los que quedan y queremos, la visita de algún miembro de la familia con el que no nos llevamos bien, etc., son situaciones comunes que generan alegría, ira, tristeza, preocupación e incluso miedo, en estos días tan especiales para unos y tan odiados para otros.

Parece que, en pocos días, los problemas que tenemos durante el año se condensan y adquieren mayor relevancia. La sociedad nos obliga a ser felices y buenos en estas fechas, queramos o no.

Las demandas afectivas de todos son mayores en Navidad, con mensajes continuos de amor, cariño, bondad, solidaridad..., que ponen nuestras emociones a flor de piel y pueden dificultar mucho la toma de decisiones y el bienestar de cada uno, por no encontrar la debida estabilidad emocional.

La publicidad nos vende la Navidad como la época de la felicidad y la alegría. Pero para muchas personas se desencadenan alteraciones de su estado anímico que son justo lo contrario: tristeza, enfado, ansiedad, frustración, incluso acaban surgiendo conflictos indeseados entre familiares o amigos

Podemos afrontar la Navidad de modo positivo. En Navidad se debe tratar de gestionar las emociones para que no nos hagan daño. Se debe aceptar la situación en que se encuentra cada uno y sacarle el máximo partido, disfrutar del tiempo libre para hacer cosas que no podemos hacer cuando estamos trabajando. Es bueno organizarse y no dejarse llevar por lo que se supone que se debe hacer. No hagas lo que no te apetezca. Si no te gustan no te enfades, mantente en la normalidad, son sólo unos días como los demás del año.

Tampoco trates de idealizarlas, si generas demasiadas expectativas a veces te pueden defraudar. Relativiza los problemas, sé realista y procura adquirir cierta perspectiva de los problemas.

Aprende a disfrutar de los pequeños momentos y no te sobrecargues de responsabilidades. Disfruta de lo que tienes y no sufras por lo que te falta. Relájate, medita busca la paz y la serenidad.

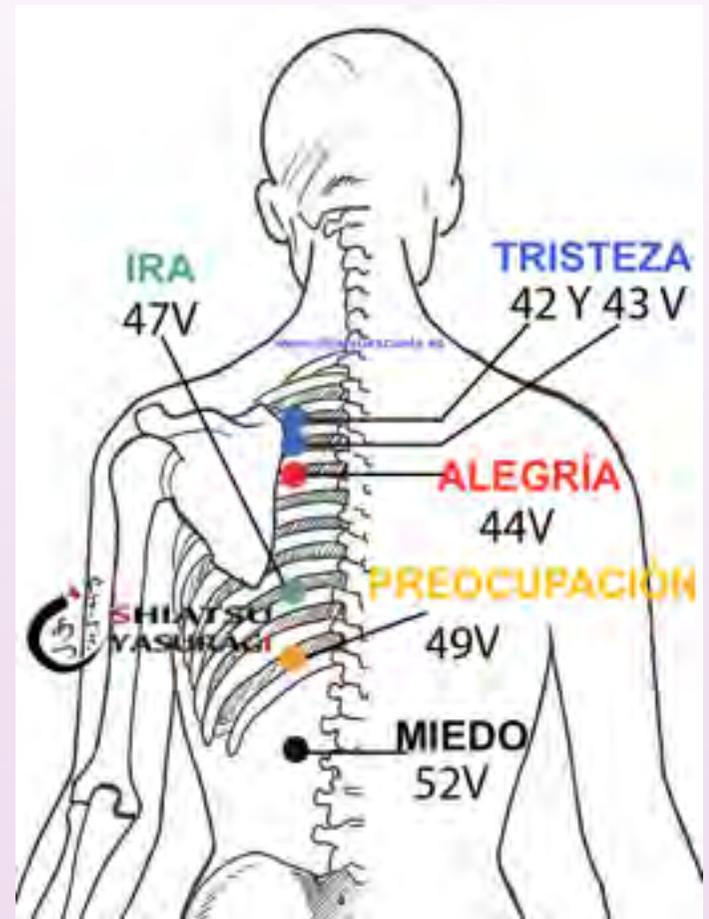
Con la familia y amigos, lo primero es aprender a usar nuestra libertad, elegir dónde y con quién queremos ir en el uso de nuestra libertad y respetar la de los demás. La Navidad es un buen momento para fomentar la

comunicación con amigos y familiares,

pero no existe una familia perfecta, hay que aceptar a las personas e intentar ver sus cualidades, sus cosas positivas, relativiza sus defectos e incluso se puede aprender de ellos. De las personas que no están, elige los buenos recuerdos, seguro que es lo que querrían que hicieses. No te sobrecargues de responsabilidades y pide ayuda si la necesitas.

La mejores relaciones no son las que unen personas perfectas, que ni te rozan para no molestar, pero tampoco te darán apoyo cuando lo necesites de verdad. Un buen amigo, un buen compañero, te dice la verdad aunque duela. Las buenas relaciones son aquellas en las que cada uno aprende a convivir con los defectos del otro y admirar sus virtudes.

Con presión en los puntos de la espalda de la figura podemos ayudar, si observamos un exceso de ira, el punto de color verde dolera, lo presionamos suavemente y de forma intermitente: 1 segundo de presión, soltamos y esperamos un segundo, volvemos a presionar así hasta 30 veces. Si es preocupación el punto amarillo-naranja, etc.



2014 VIENEN A MADRID
MATSUKO NAMIKOSHI SENSEI
TAKASHI NAMIKOSHI SENSEI
www.shiatsucongreso.com

¿CUÁNTOS AÑOS VIVIREMOS?

su salud mediante el ejercicio, dieta saludable, etc. Considera que será fácil de divulgar entre la gente, si se tiene en cuenta que es una prueba simple, de sencilla realización, que puede hacerse en cualquier lugar y sin necesidad de ningún instrumento o accesorio.

Prueba, realización e interpretación de los resultados

La calificación en la prueba funciona de la siguiente manera:

- Ganas 5 puntos por sentarte y 5 puntos por levantarte, por lo que la puntuación máxima es de 10.

- Pierdes medio punto cada vez que pierdas el equilibrio o si el movimiento se vuelve poco fluido o poco ágil.

- Si te apoyas en brazos, rodillas u otra parte del cuerpo te resta 1 punto cada vez que te apoyes o ayudes.

El Dr. Araujo testó a más de 2 mil pacientes, personas con edades comprendidas entre 51 y 80 años y observó que cada punto conseguido

en la prueba representa un 21% de reducción del riesgo de morir en los 6 años posteriores a la prueba. Los resultados fueron los siguientes:

Quienes conseguían menos de 8 puntos tenían el doble de probabilidades de morir durante los próximos seis años que quienes obtenían los 10 puntos.

Aquellos que sólo consiguieron 3 puntos o menos, sus probabilidades de morir en los siguientes 6 años se elevaba a 5 veces más que los que obtuvieron 10 puntos.

Para quienes tienen menos de 50 años, este test ayuda a conocer el estado de salud de modo general. Si eres menor de 50 años y te cuesta realizar la prueba, es posible que vaya siendo hora de que realices algunos cambios en tus hábitos y optes por mejorar tu dieta, ejercicios etc.



Muchas personas desean conocer la respuesta, lamentablemente nunca sabemos cuánto tiempo viviremos... o sí. Claudio Gil Araujo, médico brasileño, ha encontrado la manera de conocer, con una sencilla prueba, el estado general de salud y mediante la misma, la expectativa de vida, de un modo bastante aproximado. El Dr. Araujo dice que funciona mejor si se tienen más de 50 años.



La prueba es sencilla de realizar y requiere de flexibilidad, equilibrio y fuerza. Se trata de intentar sentarse en el suelo en posición de loto, sin emplear las manos para apoyarse, a partir de la posición de pie y después, de nuevo sin apoyarse, volver a la posición de partida.

Según el Dr. Araujo, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza, son tres factores importantes en nuestra coordinación motora y según van transcurriendo los años pueden reflejar nuestro estado de salud. El médico brasileño observó en sus paciente más mayores que tenían mayor dificultad para realizar pruebas de equilibrio y esta dificultad podría aumentar el riesgo de caídas accidentales que repercutían en su calidad de vida y consecuentemente en su longevidad.

El Dr. Araujo tiene la intención de conseguir que la gente realice esta prueba como test, y que así se motiven a realizar cambios en sus hábitos para mejorar

Shiatsu Congreso Internacional, Madrid 2014



Matsuko Namikoshi, Japón Presidenta H. de la Asociación Internacional de Shiatsu.



Takashi Namikoshi, Japón Presidente de la International Shiatsu Foundation.



Kazuko Hagiwara, Japón Presidenta H. Cofundadora de Shiatsu Yasuragi.



Fulvio Palombini, Italia Director de Scuola Italiana Shiatsu



Paula Kobayashi, Holanda Directora de Shiatsu Alphen y Dutch Shiatsu



Nathan Krant, Holanda Director de Dutch Shiatsu Academy



Fernando Cabo, Reino Unido Director de Shiatsu Yasuragi U.K. en Londres



Daniela Holvoet, Chile Directora de Shiatsu Yasuragi en Valdivia Chile



Emilio Estivill, España Director de Shiatsu en Cenac, Barcelona



Thais Otegui, España Directora de Shiatsu Yasuragi España en Madrid



Arturo Valenzuela, España Fundador de Shiatsu Yasuragi

Los Maestros **Matsuko Namikoshi** y **Takashi Namikoshi** y otras personalidades del mundo del shiatsu internacional, visitarán Madrid para participar en el **Congreso Internacional de Shiatsu Madrid 2014**, que organiza **Shiatsu Yasuragi** en su XV aniversario.

Un evento pleno de interesantes talleres, en el que puede participar **cualquier practicante de shiatsu, de cualquier escuela y de cualquier parte del mundo**, (estamos preparando acuerdos de colaboración con Renfe y con Iberia, para que viajar al congreso te sea **más fácil económicamente**), si quieres participar manda un email a yasuragi@rdifusion.es y nos pondremos a tu disposición para ayudarte en lo que necesites.

Desde **Shiatsu Yasuragi** invitamos a **todas las escuelas y asociaciones** que quieran unirse al evento a participar como entidad colaboradora y que sus alumnos y asociados

puedan beneficiarse del descuento que les hacemos. Pide a los responsables de tu escuela que se pongan en contacto con nosotros. yasuragi@rdifusion.es

Todos los talleres se traducirán al Español, Inglés e Italiano y dependiendo del número de participantes se puede ampliar a otros idiomas, para facilitar a todos la comprensión de los talleres.

Si quieres, puedes visitar la web del congreso www.shiatsucongreso.com y encontrarás información sobre los profesores **ponentes**, **programa**, **sede del congreso**, **recomendaciones para los participantes**, **preguntas frecuentes**, **cómo llegar**, **inscripción y tarifas**, etc.

Estamos deseando poder contar con tu presencia, insíbete en yasuragi@rdifusion.es

¡¡¡TE ESPERAMOS!!!



www.shiatsucongreso.com



www.shiatsucongreso.com



www.shiatsucongreso.com

Matsuko Namikoshi Sensei es, sin lugar a dudas, la persona más importante en la difusión del Shiatsu en el Mundo, aunque por humildad no quiera reconocerlo y en muchas ocasiones ceda ese mérito. Es muy apreciada en Europa y en España, país por el que tiene un gran cariño y al que acude en muchas ocasiones para impartir seminarios entre sus alumnos. Su sonrisa permanente, su sencillez al explicar y su cercanía a los alumnos, hacen que con ella sea fácil aprender.

Posee un gran carisma y una técnica muy elevada que hacen que sea un referente en el panorama mundial del Shiatsu. Nacida en 1938, tiene 75 años, tiene en su haber 39 años de experiencia clínica y 35 como profesora de shiatsu.

Su vida queda íntimamente ligada al shiatsu en 1961, cuando se casa con Toru Namikoshi Sensei, hijo de Tokujiro Namikoshi Sensei. En 1974 se gradúa en shiatsu anma y masaje y aprueba el examen estatal, obligatorio en Japón para la práctica del shiatsu, anma y masaje. En 1978 se diploma como profesora en la escuela Shiatsu Senmon Gakko de Tokio y comienza a enseñar en esa escuela. 16 años más tarde, en 1994, es nombrada vicepresidenta de la escuela Shiatsu Senmon Gakko de Tokyo y a los dos años pasa a ser su presidenta. Un año más tarde, es nombrada presidenta de la International Shiatsu Association y en 2005 recibe el título de presidenta honorífica de la escuela Shiatsu Senmon Gakko de Tokyo, pocos años después, es designada presidenta de NAMIKOSHI SHIATSU Co. Ltd.

En la actualidad Matsuko Namikoshi Sensei, sigue impartiendo cursos y conferencias para la actualización del shiatsu y además continua con su práctica clínica. También es autora de varios libros e infinidad de artículos para actualizar el shiatsu en Japón y el resto del mundo.

A Madrid, acude con bastante frecuencia para participar en los Congresos Internacionales que organiza Shiatsu Yasuragi.

Todos los alumnos que han tenido la oportunidad de aprender con ella, siempre están deseando volver a verla.

Es autora de los libros:

- CÓMO CREAR UN CUERPO SANO CON SHIATSU**
- NAMIKOSHI SHIATSU, COMO ALIVIAR EL DOLOR CON SHIATSU**
- AUTOSHIATSU PARA PRINCIPIANTES**
- NAMIKOSHI SHIKI SHIAWASE SHIATSU (SHIATSU NAMIKOSHI, SHIATSU FELIZ)**



1. **Shiatsu Magazine:** Estimada Maestra ¿Qué es shiatsu?

Matsuko Namikoshi Sensei: Shiatsu es un tratamiento japonés que utiliza sólo las manos y los dedos creado por Tokujiro Namikoshi Sensei.

2. **SM:** ¿El shiatsu es un tratamiento médico autorizado por el Ministerio de la Sanidad en Japón?

Matsuko Namikoshi Sensei: Sí, en Japón el shiatsu está autorizado como práctica por el Ministerio de Salud Trabajo y Bienestar Social desde hace más de 50 años, como una técnica que, utiliza los dedos y las palmas de las manos para aplicar presiones sobre la superficie del cuerpo con el fin de corregir desequilibrios del organismo, mantener y promover la salud. También es un método que contribuye a la curación de enfermedades específicas.

3. **SM:** ¿Dónde se puede recibir el shiatsu, en Japón?

Matsuko Namikoshi Sensei: En todo el país, el shiatsu se puede recibir en las clínicas especializadas de shiatsu (chiryou-jo)

4. **SM:** ¿Cómo es un buen shiatsu-shi?

Matsuko Namikoshi Sensei: Los buenos shiatsu-shi son aquéllos que tienen las siguientes cualidades:

- a) Son capaces de percibir con exactitud la localización e intensidad del dolor del paciente y empatizar con su sufrimiento.
- b) Saben como ayudar con sus manos a quienes acuden a sus clínicas y pueden aliviar y eliminar su cansancio y las enfermedades.
- c) Son promotores de salud y ayudan a las personas que tratan a aumentar, mantener y mejorar su salud y también a prevenir el envejecimiento.
- d) Son especialistas y tienen una destreza técnica óptima.

e) Son bondadosos, personas de una calidad humana elevada.

5. **SM:** ¿Qué ventajas ofrece un tratamiento como el shiatsu que sólo utiliza los dedos y las manos en relación con otros que trabajan con aparatología, etc.?

Matsuko Namikoshi Sensei: El ser humano tiene sentido del tacto, un sentido extraordinario que le permite percibir sensaciones muy sutiles. En los dedos y palmas de las manos, tenemos gran cantidad de receptores que permiten al terapeuta de shiatsu tratar a cada paciente de forma individualizada y con la presión adecuada para cada persona, cada tratamiento es único. Los aparatos tienen parámetros y medidas preestablecidos que suprimen cualquier individualización.

6. **SM:** ¿La enseñanza de shiatsu en Japón está autorizada por el Ministerio de Educación?

Matsuko Namikoshi Sensei: Sí, el shiatsu en mi país está autorizado por el Ministerio de Educación y se puede enseñar de forma reglada.



7. **SM:** ¿En Japón, dónde se puede aprender shiatsu?

Matsuko Namikoshi Sensei: Existen decenas de escuelas en Japón donde aprender shiatsu. Se puede estudiar en las escuelas especializadas en shiatsu y autorizadas por el Ministerio de Sanidad y también se puede aprender en otras escuelas y universidades que estén autorizadas por el Ministerio de Educación para impartir la enseñanza de shiatsu.

8. **SM:** ¿Cómo empezó a aprender shiatsu, qué motivó su interés por este tratamiento?

Matsuko Namikoshi Sensei: Mi marido. En 1961 me casé con **Toru Namikoshi Sensei**. Ese fue el motivo. Mi marido tenía 50 discípulos y todos vivían con nosotros, cada día tenía que prepararles el desayuno, la comida y la cena, una situación a la que, a decir verdad, no estaba acostumbrada. Quedé embarazada y padecí toxemia del embarazo, debido a ello mi primer hijo **Takashi Namikoshi Sensei** nació prematuro con sólo 2000grs. de peso. Mi marido le aplicaba shiatsu a nuestro hijo cada día para que creciera sano y al cumplir 3 meses, su peso ya era normal y gozaba de una excelente salud. Fue entonces cuando comprendí la importancia y eficacia del tratamiento shiatsu y decidí comenzar a aprenderlo.

9. **SM:** Sin lugar a dudas la persona que más ha divulgado el tratamiento de shiatsu en el mundo ha sido Vd....

Matsuko Namikoshi Sensei: No, la persona que más ha difundido el shiatsu en el mundo ha sido mi marido **Toru Namikoshi Sensei**, él fue quien inició la divulgación fuera de Japón. Tenía un gran sueño, divulgar el shiatsu en el

mundo entero, porque quería que todos los seres humanos fueran felices y sanos. Realizó gran esfuerzo y el éxito de la propagación y conocimiento del shiatsu en el mundo hoy en día, es el fruto de su trabajo, dedicación y esfuerzo.

10. **SM:** Trabajó durante mucho tiempo al lado de **Tokujiro Namikoshi Sensei**. ¿Cómo era Tokujiro Namikoshi Sensei.?

Matsuko Namikoshi Sensei: **Tokujiro Namikoshi Sensei** era un persona afable que siempre me trataba con mucho cariño y gran corazón. No era sólo una persona muy importante -el fundador del shiatsu- sino también una persona con gran sentido del humor y mucha amabilidad.

11. **SM:** Después del fallecimiento de **Toru Namikoshi Sensei** y **Tokujiro Namikoshi Sensei**, toda la carga del apellido **Namikoshi** cayó sobre sus hombros y tuvo que trabajar mucho tanto dentro de Japón como en el extranjero para divulgar el tratamiento de shiatsu. ¿No ha sido muy duro?

Matsuko Namikoshi Sensei: En absoluto, lo considero mi destino. Fue el destino el que hizo que me casara con **Toru Namikoshi Sensei** y ese hecho me hizo aprender mucho de la vida. Estoy muy agradecida a la vida y a mi destino por todo lo que me han dado.

12. **SM:** El shiatsu se extiende por el mundo cada día más, son muchos los que quieren aprender y practicar. ¿Nos podría decir que espera de quienes estudian shiatsu?

Matsuko Namikoshi Sensei: Sólo espero que quienes aprendan shiatsu lo hagan correctamente y aprendan shiatsu auténtico, el que utiliza sólo las manos y los dedos, no hace falta más para aplicar shiatsu.

13. **SM:** ¿qué opinión le merece la divulgación y la enseñanza del shiatsu en España ?

Matsuko Namikoshi Sensei: Mi deseo es que en España se establezca una enseñanza de calidad, para obtener un alto grado en la calidad de la técnica de shiatsu bajo la dirección e iniciativa de **Arturo Valenzuela Sensei** (director de **Shiatsu Yasuragi**)

14. **SM:** Por último, ¿podría decirnos unas palabras para los alumnos que aprenden shiatsu en España?

Matsuko Namikoshi Sensei: Cuando fui a España en mayo del pasado año para el Congreso Internacional de Shiatsu en Madrid, me emocioné mucho al conocer que había tanta gente aprendiendo shiatsu con tanto entusiasmo. Mi mayor deseo es que continúen en su empeño, sus esfuerzos se verán recompensados.

RESACA

Nadie quiere sentir esa sensación desagradable que aparece al día siguiente de haber tomado mucho alcohol, denominada resaca comúnmente y cuyo término médico es veisalgia. La causa de la resaca es la acumulación en la sangre de diversos tóxicos que no han sido bien procesados. El alcohol residual en el cuerpo fermenta y produce acidez de estómago y náuseas, otros síntomas de la resaca son dolor de cabeza, amnesia, sed excesiva, vómitos e incluso diarrea. Lo cierto es que evitarla es fácil, basta con no beber, pero si sabemos que vamos a tomar alcohol, es conveniente aplicarse autoshiatsu el día anterior y una vez que ya se padece resaca también, a fin de aliviar los síntomas.

1 Cuello. Presionaremos la región cervical anterior, con el dedo pulgar, entre el músculo esternocleidomastoideo y la tráquea, desde la clavícula hasta a mandíbula, primero un lado y luego el otro, para estimular el sistema nervioso autónomo que es el encargado de regular los órganos. Se debe tener cuidado para no presionar sobre la tráquea, no presionar muy fuerte, tampoco durante mucho tiempo y nunca los dos lados a la vez. 4 puntos, 3 segundos cada punto

2 Trapecios. Región supraescapular con los tres dedos, índice, medio y anular de la mano contraria a la zona que estamos trabajando, 3 puntos, 3 segundos cada punto. Desde el cuello hacia el hombro. Primero un lado y después es el contrario.

3 Abdomen. Presionaremos con los tres dedos, índice, medio y anular de ambas manos, desde la boca del estómago hasta el ombligo, 3 puntos, 3 segundos cada punto; después la región del hígado, 3 puntos, 3 segundos y por último la región del estómago, 3 puntos, 3 segundos. Al presionar, flexionaremos el tronco hacia anterior, para conseguir una penetración más profunda de la presión.

4 Cabeza. Aplicaremos presión con tres dedos sobre la línea central de la región parietal. 6 puntos, 3 segundos cada punto, 3 veces. Desde el nacimiento del pelo hasta la coronilla.

5 Cabeza. Desde la línea central de la cabeza presionaremos con tres dedos a ambos lados de la cabeza. 6 líneas de 6 puntos, 3 segundos cada punto, 3 veces.



CURSO DE SHIATSU

2013-2014 MATRÍCULA ABIERTA

Pincha en los links en rojo, para saber lo que incluye el curso, además de las clases, sin pago adicional:

[Prácticas en la Escuela](#) en los horarios señalados, además de tus clases regulares

Repetición de Clases gratuita, además de las de tu horario regular.

[Libros Guía de:](#)

shiatsu
sotai
anatomía
fisiología
pruebas clínicas
medicina china



[Vídeos de:](#)

secuencias 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.

[Shiatsu Yasuragi](#)

91 570 58 50

www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es



Desde Japón contamos, para la organización de los cursos, con el asesoramiento y colaboración de grandes maestros como:

[Matsuko Namikoshi.](#) [Takashi Namikoshi.](#)
[Yoshikazu Nemoto.](#) [Kazuko Hagiwara.](#)
[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

PARA UN CORAZÓN FUERTE

Dieta. Modera la ingesta de sal y azúcares refinados. Toma productos frescos, de temporada, cocinados de manera simple. Cinco raciones de fruta y verdura al día, pescado tres o cuatro veces por semana y da preferencia a las carnes magras y a las aves. Toma legumbres, cereales y un poquito de frutos secos. Evita las grasas de origen animal, elimina los alimentos con grasas trans y siempre vigila el consumo de grasas en general.

Hábitos. No fumes y evita los lugares con humo. Ten calma, controla los niveles de estrés y ansiedad. Cultiva las relaciones sociales y familiares de modo que te beneficien y te aporten serenidad. Cuidado con el alcohol.

Ejercicio. Suave, pero continuado. Un paseo diario de 30 minutos a un ritmo de 2 pasos por segundo es muy beneficioso. Bicicleta, natación.

Cuidados. Controla los niveles de colesterol y la tensión arterial, la glucosa también hay que vigilarla.

Recibir shiatsu de forma periódica, ayuda a mantener la salud de tu corazón.



www.shiatsucongreso.com



CENTROS en MADRID

SHIATSU
KOBIDO, MASAJE FACIAL JAPONÉS
REEDUCACIÓN POSTURAL JAPONESA

Plaza de San Amaro, 7
Tel. 91 570 58 50

Avda. Menéndez y Pelayo 79.
Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.
Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com
yasuragi@rdifusion.es



www.shiatsuescuela.es



eficiente en los dolores de espalda (a todos los niveles). Ayuda con dolor de tobillo contalateral, ciática, lumbalgia, dorsalgia y cervicalgia. Periartritis escapulohumeral (dolor de hombro), dolor de cabeza occipital, dolor de ojos visión borrosa y mareos. No es recomendable su uso en embarazadas.

PUNTOS SUPERIORES, EL OLIMPO

Kunlun, El Olimpo

Se localiza en la depresión posteroinferior del maléolo externo.

Es bastante sensible a la presión y puede doler, así que lo estimularemos con mucho cuidado.

Su principal aplicación, según la MTC es la de desbloquear el canal de vejiga. Es un punto eminentemente analgésico, por lo que su estimulación está especialmente recomendada cuando existe algún dolor. Relaja músculos y tendones, es

eficiente en los dolores de espalda (a todos los niveles). Ayuda con dolor de tobillo contalateral, ciática, lumbalgia, dorsalgia y cervicalgia. Periartritis escapulohumeral (dolor de hombro), dolor de cabeza occipital, dolor de ojos visión borrosa y mareos. No es recomendable su uso en embarazadas.

SHIATSU MAGAZINE

CURSO DE SHIATSU

MADRID Inicio del CURSO DE SHIATSU, en Septiembre en [Shiatsu Yasuragi](http://Shiatsu.Yasuragi). Matrícula abierta. Si tienes interés contacta con

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

www.shiatsuescuela.es

MASAJE INDIO EN LA CABEZA

MADRID 21 de Diciembre

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE INDIO EN LA CABEZA contacta con

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

MASAJE FACIAL JAPONÉS, KOBIDO, I

MADRID 30 de Noviembre y 1 de DICIEMBRE, 16 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE FACIAL JAPONÉS (KOBIDO), NIVEL I contacta con

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es

MASAJE FACIAL JAPONÉS, KOBIDO, II

MADRID 11 y 12 de ENERO, 16 horas

Incluye Libro Guía y DIPLOMA.

Si tienes interés en aprender MASAJE FACIAL JAPONÉS (KOBIDO), NIVEL II contacta con

91 570 58 50

yasuragi@rdifusion.es



2014 VIENEN A MADRID MATSUKO NAMIKOSHI SENSEI TAKASHI NAMIKOSHI SENSEI

www.shiatsucongreso.com



MATSUKO NAMIKOSHI
CONGRESO INTERNACIONAL DE SHIATSU
www.shiatsucongreso.com



TAKASHI NAMIKOSHI
CONGRESO INTERNACIONAL DE SHIATSU
www.shiatsucongreso.com



www.shiatsucongreso.com



ESCUELA de SHIATSU

Tu Preparación Será la Mejor

VENTAJAS INCLUIDAS, SIN COSTE ADICIONAL



Libros guía de shiatsu, sotai, anatomía, fisiología, pruebas clínicas, medicina china.



Videos de shiatsu, sotai, rotaciones articulares, mantenimiento, medicina china.



Jornadas de puertas abiertas

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.



Voluntariado Programa de voluntariado, 16 años de experiencia (en hospitales, con niños de huesos de cristal, etc.)



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 la tuyas.



Diploma al finalizar cada nivel.



Shiatsu Magazine: Revista Mensual. Artículos y noticias sobre shiatsu, sotai y terapias naturales.

PLAZA de SAN AMARO, 7
28020 MADRID
91 570 58 50
yasuragi@rdifusion.es
www.shiatsuescuela.es

