

Presentación

Hola amigos, cómo ya sabéis el gabinete de masaje se ha puesto de nuevo en marcha.

Quiero que sepáis que he puesto mucha ilusión en el proyecto y ante todo quiero deciros que intentaré hacer una buena labor para que podáis disfrutar de éste servicio.

Confío en que más que clientes voy a tener amigos y espero lograr que el gabinete sea un lugar dónde sentirnos cómo en casa..

Me gustaría invitaros a que participéis con vuestras sugerencias al correo requiro@gmail.com donde serán bien recibidas.

Aprovecho desde aquí para desearos lo mejor en estas Fiestas que se avecinan, esperando que en el próximo Año Nuevo esté repleto de éxitos.

Un abrazo,

Antonio Ocaña

“Siempre queda perfume en las manos que ofrecen rosas” - Anónimo

Boletín informativo

El motivo de éste boletín al que quiero dar una periodicidad mensual es para ofreceros en él todas las novedades que vayan surgiendo en el gabinete , así como noticias de interés general sobre el mundo del masaje y las terapias naturales.

Espero haceros llegar la información lo más amena posible y si consigo captar vuestro interés por leer algún artículo de los que exponga, me sentiré totalmente recompensado.

Llevo algunos años practicando terapias naturales y os aseguro que son totalmente efectivas, pero ojo, eso no quiere decir que sea la panacea, y se renuncie a la medicina tradicional.

Los efectos beneficiosos del masaje son reconocidos por todos y sólo nos falta que éste sea recetado cómo algo necesario para prevenir enfermedades y trastornos de la salud.



Antonio Ocaña
Director del Gabinete
Quiromasajista
Maestro Reiki



CONTENIDO

- ◆ Reiki energía que sana 2 ,3
- ◆ Historia del masaje 4
- ◆ Deporte: El calambre 5
- ◆ ¿Sabías qué? 6

Reiki energía que sana 靈氣

El hecho de llevar las manos sobre el cuerpo para aliviar dolores es tan antiguo como el propio instinto del ser humano. Al colocar las manos sobre una zona del cuerpo que duele, se activa en sí un intercambio de energía, produciendo de esta manera alivio, calma y curación. Reiki es un sistema de curación a través de las manos, consistente en canalizar la energía presente en el Universo para equilibrar y armonizar la energía del paciente. El Reiki considera al hombre como un conjunto desde el plano físico, mental-emocional y espiritual. Si en unos de éstos planos, existiera algún desequilibrio energético, descenderá nuestra capacidad de autocuración.

¿De donde proviene Reiki?

Reiki fue redescubierto en Japón a finales del siglo XIX por el Dr. Mikao Usui , y está basado en antiguas técnicas tibetanas de sanación. El Dr. Usui redescubrió esta técnica a través de su investigación de textos sánscritos de origen tibetano, visitando varios templos y monasterios en Japón.

¿Cómo actúa el Reiki?

El terapeuta Reiki canalizará Energía Universal hacia el receptor, para que éste restablezca de nuevo su equilibrio energético y facilite la autocuración del mismo. Una vez restablecido su equilibrio el individuo está en condiciones de recuperar la salud, activando al máximo sus propios mecanismos defensivos de autocuración natural, siempre que se trate de una dolencia reversible y el sujeto esté dispuesto a solucionar su problema.

¿Cómo se aplica Reiki?

El tratamiento completo dura entre 45 minutos y una hora. Se suele dar con el paciente vestido y tumbado sobre una camilla. Reiki no es una terapia aislada. Se puede combinar con cualquier otro tipo de terapia, y NO SUSTITUYE A LA MEDICINA CONVENCIONAL, aunque puede acelerar el proceso de curación de la medicina tradicional y es conveniente que el paciente se mantenga en contacto con su médico por si hiciera falta cambios o disminuciones en los medicamentos.

¿Que se siente al recibir Reiki?

Difiere de cada persona, pero generalizando la sensación común es sensación de calor proveniente de las manos del terapeuta Reiki., disfrutando al final de la sesión de una profunda relajación.



MIKAO USUI

“ACTIVANDO AL
MÁXIMO LOS
MECANISMOS DE
AUTOCURACIÓN
NATURAL”

Reiki energía que sana 靈氣

¿Qué se puede tratar con Reiki?

Prácticamente todo el ámbito de la patología humana y veterinaria responde positivamente a la sanación por Reiki.

Trastornos y molestias corporales, disfunciones metabólicas, lesiones orgánicas profundas, dolores agudos y crónicos, enfermedades degenerativas, bloqueos energéticos, tensiones musculares y nerviosas, estados de perturbación emocional, depresión y falta de vitalidad, nerviosismo, insomnio y estrés en sus varias manifestaciones. Alergias e intolerancias, asma y otras manifestaciones psicosomáticas se pueden aliviar y curar por su acción armonizadora sobre el sistema inmunológico.

Incluso enfermedades graves, como los diversos tipos de cáncer, el sida y otras manifestaciones de inmunodepresión. Los pacientes cancerosos tratados con quimioterapia y radioterapia notan alivio e incluso desaparición de los efectos colaterales y secuelas, experimentando una estimulación de la vitalidad en general y de las defensas inmunológicas en particular.

En caso de lesión traumática, como una fractura, por ejemplo, Reiki acelera el proceso de consolidación, estimulando las fuerzas de regeneración orgánicas. Las heridas se cicatrizan más rápidamente, las quemaduras graves y extendidas se pueden curar sin infecciones y sin dejar cicatrices antiestéticas.

No existen contraindicaciones ni efectos secundarios negativos, no es posible una sobredosis porque el proceso se autorregula y se limita a la capacidad receptiva de absorción del paciente.

Actualmente el Reiki se encuentra dentro de las terapias recomendadas por la OMS, junto con la OPS (Organización Panamericana de Salud) para el tratamiento del SIDA en toda América Latina.



TRATAMIENTO CON REIKI

“NO EXISTEN
CONTRAINDICACIONES
NI EFECTOS
SECUNDARIOS
NEGATIVOS”



Historia del masaje

Las referencias más antiguas que se conocen datan del 5000 a.c. en China. La Historia nos muestra varios documentos que atestiguan la existencia del masaje, como en el manuscrito antiguo chino Nei Tsin, que habla de enfermedades que se curaban no solo con medicamentos sino también con el uso del masaje y sus diversas técnicas.

En Corea y Japón, el masaje se utilizaba como método curativo, especialmente en Japón además tenía uso deportivo, para preparar a los luchadores de Sumo.

En Egipto también se descubrió la utilización del masaje representado en papiros donde mostraban métodos de masajes en la zona de pies, piernas, glúteos y espalda.

En Grecia tenía suma importancia el deporte y el cuidado personal, uno de estos cuidados era el masaje, Hipócrates lo muestra en algunas de sus obras, donde cuenta que el masaje era utilizado para distintas lesiones, como fortalecer articulaciones distendidas o relajar articulaciones tensas.

A Roma el masaje llegó como resultado de la extensión del imperio, así el masaje romano tomó técnicas de distintos países como China, India, Egipto y Grecia; y se lo aplicó como método terapéutico y en la educación física.

Después de la caída del Imperio Romano, Occidente perdió contacto con las técnicas de masaje, según algunos historiadores, porque la Iglesia consideraba que el masaje era más erótico que terapéutico.

Hacia el siglo XVI renace de nuevo por la iniciativa de varios médicos y es a principios del siglo XX cuando se produce su definitivo despegue a manos de la gimnasia sueca del doctor Henrik Ling .

En la actualidad, tanto las bases fisiológicas como los efectos del masaje han sido estudiados de forma exhaustiva, con el fin de alcanzar los objetivos terapéuticos requeridos de forma eficaz y sin riesgo.

Japón es el país vanguardista en esta materia y en Europa está muy extendido en Finlandia, Suecia y Noruega. En Francia y Alemania es frecuente el uso de ésta terapia manual en los centros sanitarios.

En España su uso se está extendiendo poco a poco a la vista de los buenos resultados que se obtienen con él.



“JAPÓN ES EL PAÍS
VANGUARDISTA EN
ESTA MATERIA”

Calambre

Es un espasmo muscular involuntario (habitualmente una contracción) ocasional y no permanente.

Normalmente no tiene ninguna gravedad, aunque puede ser muy doloroso. Los gemelos y la cara trasera del muslo son las zonas más susceptibles de sufrir calambres.

Síntomas.

Dolor muy intenso y localizado en un músculo concreto. Habitualmente la tensión muscular es perceptible al tacto ("duro como una piedra"), y en muchas ocasiones resulta imposible mover el músculo hasta que el calambre no remite.

Qué los causa.

Suele producirse cuando se produce alguna de estas condiciones, normalmente más de una a la vez:

- Sobreesfuerzo del músculo.
- Ejercicio muy intenso y prolongado. El calambre se produce cuando el músculo empieza a llenarse de toxinas y deshechos, y comienza a quemar oxígeno con dificultades.
- Pérdida de sales minerales

En ciertos casos, si hay problemas circulatorios o de irrigación del músculo, ya sea por lesión, por mantener mucho tiempo una postura que corte la circulación en algún punto, u otras causas fisiológicas.

Qué se debe hacer cuando ocurre:

Primeros auxilios.

- Interrumpir la actividad. Normalmente, el propio calambre obliga a detenerse.
- Masajear el músculo. Se suele notar un cierto alivio al apretarle con fuerza.
- Tratar de estirar el músculo, ayudándose con las manos si es preciso (moviendo la articulación más próxima). Relajarlo un instante, y seguir tratando de estirar.
- Cuando el calambre remite, ponerse en movimiento con suavidad, de forma que el músculo trabaje. Si nos inmovilizamos se puede repetir.
- Refrescar con agua fría suele ayudar.

Cómo evitar que nos ocurra.

A veces son difíciles de evitar, en especial los que se producen tras un tiempo de entrenamiento, por acumulación de toxinas. En general un calentamiento correcto sirve para que no se produzcan. También es conveniente tener cuidado con las posturas.



“CUANDO EL CALAMBRE
REMITE PONERSE EN
MOVIMIENTO CON
SUAVIDAD”

José Hierro, 28
Rivas Urbanizaciones
280523 - Madrid

Teléfono: 916662197
Correo: reiquiro@gmail.com

Infórmate sobre los distintos masajes que ofrecemos y nuestras ofertas de bonos.

A los socios por cada 10 masajes.... uno de regalo

**!VOLVEREMOS
EN ENERO
CON MÁS
CONTENIDOS !**



¿Sabías qué?

LO QUE SE IGNORA, SE
DESPRECIA.

ANTONIO MACHADO

El **Reiki** se puede utilizar par energizar alimentos y medicinas.



Los **chakras** son centros de energía reguladores entre el cuerpo físico y el energético.

El buen funcionamiento de los chakras en síntoma de buena salud.

No existe ningún **psicofármaco** capaz de llevarnos al estado psíquico de paz, bienestar y tranquilidad que se logra con la relajación.

Una comida **liviana** favorece la calma y la concentración mental.

Quiromasaje significa literalmente '**masaje con las manos**' y, se usa dicho término para diferenciarlo del masaje aplicado mediante aparatos electro-

mecánicos.

Hacer **estiramientos** antes y después de hacer deporte es una buena forma de prevenir lesiones.

El **Sistema muscular** está formado por más de 600 músculos, un 40 % de cuerpo humano es músculo.

Para mantener al sistema muscular en óptimas condiciones, se debe hacer una **dieta equilibrada**, con dosis justas de glucosa que es la principal fuente energética de nuestros músculos y evitar el exceso en el consumo de grasas.

Según una **leyenda griega**, los pies simbolizan el alma, de modo que cualquier cojera se percibía como un a debilidad de espíritu.

El **drenaje linfático** es muy útil para prevenir la celulitis así cómo detener-

la en sus inicios incluso si está algo avanzada.

El ejercicio rebaja el nivel de **estrés** al aumentar el nivel de autoestima y liberar agresividad.