

Portada

De nuevo, un mes más con vosotros para ofrecer el boletín mensual. Agradezco desde aquí las felicitaciones recibidas por el boletín que con mucho cariño os hago a tod@s. Eso me da ánimo para estar esforzándome y poner todos los meses artículos que os hagan, bien reflexionar, bien aprender, bien divertir. Mi máxima como ya os dije es hacer amigos en vez de clientes y espero que se cumpla día a día. Mil gracias de corazón.

Creo que ya es hora de ofrecer nuevas cosas a tod@s los interesados en las terapias naturales, mi intención de ofrecer talleres de diversos tipos. Inicialmente estos talleres se harán una vez al mes.

Empezaré por ofrecer un taller sobre el masaje de relajación de pies. Es un taller muy fácil de hacer incluso para aquellos que creen que no son muy hábiles con las manos. Seguro que practicándolo hareis pasar buenos momentos a vuestros "pacientes".

La participación es muy reducida, no más de 6 personas y el precio es de 25 €. Básicamente el taller es práctico y su duración es de 4 horas aproximadamente, se os entregará la documentación de las prácticas, así como un pequeño diploma de asistencia.

Los talleres se harán el primer fin de semana de cada mes, bien el sábado por la tarde o el domingo por la mañana, dependiendo de la disposición de los participantes.

Las inscripciones se podrán realizar por :

Teléfono: 916662197

e-mail: gabinetedemasaje@covibar2.com

personalmente en el C.D. Armando Rodriguez Vallina

Indicando si os viene mejor el sábado tarde (17:00 a 21:00) o el domingo mañana (10:00 a 14:00)

¡¡¡Os espero!!!!

Un saludo, Antonio



Antonio Ocaña
Director del Gabinete
Quiromasajista
Maestro Reiki

CONTENIDO

- ◆ El portero del prostíbulo 2,3
- ◆ Estiramientos I 4,5,6
- ◆ ¿Sabías qué? 7

El portero del prostíbulo

No había en el pueblo un oficio peor conceptualizado y peor pago que el de portero del prostíbulo. Pero ¿qué otra cosa podría hacer aquel hombre? De hecho, nunca había aprendido a leer ni a escribir, no tenía ninguna otra actividad ni oficio. En realidad, era su puesto porque sus padres habían sido porteros de ese prostíbulo y también antes, el padre de su padre. Durante décadas, el prostíbulo se pasaba de padres a hijos y la portería se pasaba de padres a hijos.

Un día, el viejo propietario murió y se hizo cargo del prostíbulo un joven con inquietudes, creativo y emprendedor. El joven decidió modernizar el negocio.

Modificó las habitaciones y después citó al personal para darle nuevas instrucciones.

Al portero, le dijo: A partir de hoy usted, además de estar en la puerta, me va a preparar una planilla semanal. Allí anotará usted la cantidad de parejas que entran día por día. A una de cada cinco, le preguntará cómo fueron atendidas y qué corregirían del lugar. Y una vez por semana, me presentará esa planilla con los comentarios que usted crea convenientes.

El hombre tembló, nunca le había faltado disposición al trabajo pero.....

Me encantaría satisfacerlo, señor - balbuceó - pero yo... yo no sé leer ni escribir.

¡Ah! ¡Cuánto lo siento! Como usted comprenderá, yo no puedo pagar a otra persona para que haga esto y tampoco puedo esperar hasta que usted aprenda a escribir, por lo tanto...

Pero señor, usted no me puede despedir, yo trabajé en esto toda mi vida, también mi padre y mi abuelo...

No lo dejó terminar.

Mire, yo comprendo, pero no puedo hacer nada por usted. Lógicamente le vamos a dar una indemnización, esto es, una cantidad de dinero para que tenga hasta que encuentre otra cosa. Así que, lo siento. Que tenga suerte.

Y sin más, se dio vuelta y se fue.

“CUENTO DE
JORGE BUCAY”

El hombre sintió que el mundo se derrumbaba. Nunca había pensado que podría llegar a encontrarse en esa situación. Llegó a sí casa, por primera vez desocupado. ¿Qué hacer? Recordó que a veces en el prostíbulo, cuando se rompía una cama o se arruinaba una pata de un ropero, él, con un martillo y clavos se las ingeniaba para hacer un arreglo sencillo y provisorio. Pensó que esta podría ser una ocupación transitoria hasta que alguien le ofreciera un empleo.

Buscó por toda la casa las herramientas que necesitaba, sólo tenía unos clavos oxidados y una tenaza mellada.

Tenía que comprar una caja de herramientas completa.

Para eso usaría una parte del dinero recibido.

En la esquina de su casa se enteró de que en su pueblo no había una ferretería, y que debía viajar dos días en mula para ir al pueblo más cercano a realizar la compra.

¿Qué más da? Pensó, y emprendió la marcha.

A su regreso, traía una hermosa y completa caja de herramientas. No había terminado de quitarse las botas cuando llamaron a la puerta de su casa. Era su vecino.

Vengo a preguntarle si no tiene un martillo para prestarme.

Mire, sí, lo acabo de comprar pero lo necesito para trabajar... como me quedé sin empleo...

Bueno, pero yo se lo devolvería mañana bien temprano.

Está bien.

A la mañana siguiente, como había prometido, el vecino tocó la puerta. Mire, yo todavía necesito el martillo. ¿Por qué no me lo vende?

No, yo lo necesito para trabajar y además, la ferretería está a dos días de mula.

Hagamos un trato - dijo el vecino- Yo le pagaré a usted los dos días de ida y los dos de vuelta, más el precio del martillo, total usted está sin trabajar. ¿Qué le parece?.

Realmente, esto le daba un trabajo por cuatro días...

Aceptó. Volvió a montar su mula.

El portero del prostíbulo (cont.)

Al regreso, otro vecino lo esperaba en la puerta de su casa.

Hola, vecino. ¿Usted le vendió un martillo a nuestro amigo?

Sí...

Yo necesito unas herramientas, estoy dispuesto a pagarle sus cuatros días de viaje, y una pequeña ganancia por cada herramienta. Usted sabe, no todos podemos disponer de cuatro días para nuestras compras.

El ex - portero abrió su caja de herramientas y su vecino eligió una pinza, un destornillador, un martillo y un cincel. Le pagó y se fue.

"...No todos disponemos de cuatro días para compras", recordaba. Si esto era cierto, mucha gente podría necesitar que él viajara a traer herramientas.

En el siguiente viaje decidió que arriesgaría un poco del dinero de la indemnización, trayendo más herramientas que las que había vendido. De paso, podría ahorrar algún tiempo de viajes.

La voz empezó a correrse por el barrio y muchos quisieron evitarse el viaje.

Una vez por semana, el ahora corredor de herramientas viajaba y compraba lo que necesitaban sus clientes.

Pronto entendió que si pudiera encontrar un lugar donde almacenar las herramientas, podría ahorrar más viajes y ganar más dinero. Alquiló un galpón.

Luego le hizo una entrada más cómoda y algunas semanas después con una vidriera, el galpón se transformó en la primer ferretería del pueblo.

Todos estaban contentos y compraban en su negocio. Ya no viajaba, de la ferretería del pueblo vecino le enviaban sus pedidos. Él era un buen cliente.

Con el tiempo, todos los compradores de pueblos pequeños más lejanos preferían comprar en su ferretería y ganar dos días de marcha.

Un día se le ocurrió que su amigo, el tornero, podría fabricar para él las cabezas de los martillos.

Y luego, ¿por qué no? Las tenazas... y las pinzas... y los cinceles. Y luego fueron los clavos y los tornillos.....

Para no hacer muy largo el cuento, sucedió que en diez años aquel hombre se transformó con honestidad y trabajo en un millonario fabricante de herramientas. El empresario más poderoso de la región.

Tan poderoso era, que un año para la fecha de comienzo de las clases, decidió donar a su pueblo una escuela. Allí se enseñaría además de lectoescritura, las artes y los oficios más prácticos de la época.

El intendente y el alcalde organizaron una gran fiesta de inauguración de la escuela y una importante cena de agasajo para su fundador. A los postres, el alcalde le entregó las llaves de la ciudad y el intendente lo abrazó y le dijo:

Es con gran orgullo y gratitud que le pedimos nos conceda el honor de poner su firma en la primer hoja del libro de actas de la nueva escuela.

El honor sería para mí - dijo el hombre -. Creo que nada me gustaría más que firmar allí, pero yo no sé leer ni escribir. Yo soy analfabeto.

¿Usted? - dijo el intendente, que no alcanzaba a creerlo - ¿Usted no sabe leer ni escribir? ¿Usted construyó un imperio industrial sin saber leer ni escribir? Estoy asombrado. Me pregunto, ¿qué hubiera hecho si hubiera sabido leer y escribir?

Yo se lo puedo contestar - respondió el hombre con calma -. Si yo hubiera sabido leer y escribir... sería portero del prostíbulo!.

“CUENTO DE
JORGE BUCAY”

Estiramientos I

Los estiramientos tienen como finalidad fundamental aumentar la flexibilidad, en el caso de los más jóvenes, o mantenerla, en el caso de los adultos, o incluso evitar su deterioro progresivo cuando se alcanza la mediana edad.

Se define la flexibilidad como la capacidad del organismo para mover las articulaciones atendiendo al rango de su movilidad, con la ayuda de unos músculos concretos. Cada articulación del cuerpo tiene un rango de movilidad específico y, por lo tanto, la flexibilidad no es una característica general, es decir, se puede ser flexible para una articulación y rígido para otra.

Cuando, al realizar el gesto deportivo, un músculo se estira, se desencadena un fenómeno llamado **reflejo de estiramiento**, consistente en una contracción de dicho músculo no deseada, debido a que intenta evitar un posible desgarro o rotura de las fibras que lo componen. Practicando los estiramientos, conseguimos que el músculo se habitúe a aumentar su longitud y el umbral del reflejo de estiramiento se hace mayor, permitiendo un gesto deportivo más amplio, sin riesgo de bloqueo o lesión.

Haciendo estiramientos de forma regular conseguiremos:

- Aumentar la flexibilidad
- Aumentar la extensión de los movimientos
- Evitar lesiones comunes como tirones musculares, torceduras, tendinitis molestias en las articulaciones, etc.
- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos.
- Mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por consiguiente su recuperación.

De la misma manera que estirar después del ejercicio es beneficioso al prevenir el endurecimiento muscular, hacerlo inapropiadamente es perjudicial.

No se debe realizar estiramientos si sufrimos esguinces, lesiones inflamaciones o lesiones en la zona a estirar.

Es muy importante al hacer los estiramientos en no producir rebotes en los movimientos, haciendo estos de forma lenta y sin pausa. En el momento que sintamos un dolor agudo en la articulación o en los músculos implicados en el estiramiento hay que dejar de hacerlo. Así mismo hay que dejar de realizarlos si tenemos una pérdida repentina de movilidad.

En caso de duda consultar siempre a un especialista que nos asesore.



“EL ESTIRAMIENTO ES
PERJUDICIAL SI NO SE
LLEVA A CABO DE
FORMA APROPIADA”

Estiramientos I



De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano



De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo.



De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros.



De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos

señalando hacia adelante o un poco hacia adentro.

“ES MUY IMPORTANTE AL HACER LOS ESTIRAMIENTOS EL NO PRODUCIR REBOTES EN LOS MOVIMIENTOS, HACIENDO ESTOS DE FORMA LENTA Y SIN PAUSA.”

Estiramientos I



Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.



Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva (la parte posterior de los muslos) y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo.



Nos pondremos en cuclillas, con los pies bien apoyados, Los talones se distanciarán entre 10 y 30 centímetros. Esta posición es excelente para estirar la parte anterior de las piernas, las rodillas, los tobillos, la espalda, los tendones de Aquiles y las ingles. Las rodillas permanecerán en la parte exterior de los hombros, en la vertical de los dedos de los pies.



Entrelazamos las manos y giramos la muñeca en ambos sentidos.



De pie, con las piernas rectas, ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos mas el cuerpo.

“ES MUY IMPORTANTE AL HACER LOS ESTIRAMIENTOS EL NO PRODUCIR REBOTES EN LOS MOVIMIENTOS, HACIENDO ESTOS DE FORMA LENTA Y SIN PAUSA.”



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

A los socios por cada 10 masajes uno de regalo .



Pide información del taller de masaje relajante de pies para el primer fin de semana de Abril.

!!!Nada mejor que aprender disfrutando.!!!

MAS TEMAS INTERESANTES EN ABRIL.

¿Sabías qué

“ SI QUIERES IR RÁPIDO
AVANZA SÓLO, SI
QUIERES IR LEJOS, VE
CON OTROS”

Las **moscas** tienen más de 15 mil papilas gustativas repartidas en sus patas.

En España **el tabaco** es responsable de una de cada 4 muertes prematuras entre varones y una de cada 40 mujeres siendo es el responsable del 87% de los casos de cáncer de pulmón.

Una persona **parpadea** 25.000 veces por termino medio al día.

Para elaborar **un litro de esencia** de rosas hacen falta alrededor de 400 kilos de pétalos.

Cada minuto **respiramos** de 5 a 6 litros de aire.

El país **más llano** está en la República de las Maldivas donde su punto más alto está a 2,4 metros sobre el nivel del mar.

La **Organización Mundial de la Salud** estima que el número de adultos con sobrepeso subirá a 2.300 millones de personas en el año 2015.

Investigadores pertenecientes al **Colegio Universitario de Londres** han descubierto que cuando dos personas se enamoran, se desactivan ciertas regiones del cerebro, por lo que se pierde la capacidad de ver con objetividad los defectos del amado.

El **Tai Chi** refuerza el sistema inmunológico, mejora el equilibrio y la complejión física , reduce la tensión arterial y mejora las funciones cardiacas.

Las **jirafas** duermen 10 minutos al día.

Las **carcajadas** pueden estimular la circulación sanguínea hasta un 50% y los pulmones reciben el

doble de aire, unos 12 litros..

Se **pierden** de 40 a 100 pelos diarios.

Los **huesos** de los niños crecen más rápido en primavera.

En un **iglú** la temperatura es 20 grados más alta que en el exterior, aunque no suele subir de 7 grados.

De los 600.000 **virus** que existen, 4500 afectan a los mamíferos, y de estos, únicamente unos 200 son patógenos para el hombre.

El **número** de fumadores dispuestos a dejarlo se cuadruplica en Enero y Febrero.

Después de **un año sin fumar** el riesgo de sufrir un ataque al corazón baja un 50%.