

## Portada

¿Qué tal amigos?

Un nuevo mes a pasado y nos volvemos a encontrar en éste espacio creado para vosotros.

Este mes empezaremos hablando de los chakras que el mes que viene ampliaré hablando de ellos uno por uno.

Hablaremos también de los desgarros musculares y su tratamiento. Afortunadamente son lesiones que no se dan con cierta frecuencia en nuestro centro, pero que tenemos que estar atentos. Ya sabeis que un buen calentamiento y una finalización del ejercicio con estiramientos nos ayudaran a que no aparezcan lesiones.

Finalizaré éste boletín con un poco de humor , os he preparado un popurrí de frases que espero os hagan sonreír.

Por último, comentaros que para el próximo mes de Junio tendréis a vuestra disposición un nuevo tratamiento, **masaje con piedras**. Esta nueva terapia es muy placentera y espero que os guste.

Un saludo, Antonio

*"Por más larga y oscura que sea la noche, el sol siempre vuelve a brillar"*



Antonio Ocaña  
Director del Gabinete  
Quiromasajista  
Maestro Reiki



### CONTENIDO

- ◆ Los chakras 2
- ◆ Desgarros Musculares 3
- ◆ Una sonrisa por favor 4
- ◆ ¿Sabías qué? 5

## Los Chakras

Los chakras (traducción en Sánscrito de rueda) son los centros de la energía o el vórtice en su aura que gobierna y regula la energía que entra y corre a través del cuerpo físico y energético.

No son órganos físicos, sino estructuras de energía, los chakras se alinean por el canal central que corre por la médula espinal. Las energías se mueven hacia arriba y hacia abajo y también en una espiral por los canales laterales llamados **Ida** y **Pingala**.

Los escritos antiguos mencionan alrededor de 88.000 chakras, lo que nos da la idea de que en el cuerpo humano no hay un punto que no sea sensible energéticamente. En las imágenes de meditación, los yogui representan los chakras como flores de loto. A cada chakra se le atribuyen diferentes cantidades de pétalos. La cantidad de pétalos asciende desde el chakra de la raíz, representado por una flor de loto de cuatro pétalos, hasta el chakra de la corona como una flor de loto con mil pétalos.

Cada chakra pertenece a una zona emocional definida, los trastornos en esta zona pueden transformarse en molestias en los órganos, partes del cuerpo y procesos de metabolismo correspondientes.

Los chakras mayores son siete y van desde la base de la columna vertebral, hasta la parte superior de la cabeza. Sus nombres en orden descendente son:

- Corona
- Entrecejo
- Garganta
- Corazón
- Plexo Solar
- Sacro
- Raíz (base de la columna).



“EL BUEN  
FUNCIONAMIENTO  
DE LOS CHAKRAS  
ES SÍNTOMA DE  
BUENA SALUD”

Los chakras Corona y Base son de acceso simple, mientras los otros son dobles, pudiéndose tratar por ambos lados.

El buen funcionamiento de los chakras es sinónimo de buena salud. Cuando un chakra está bloqueado la energía fluye con dificultad y de su grado de actividad depende la combinación del desarrollo físico, emocional, mental y espiritual del individuo.

Un chakra se puede dañar o puede ser bloqueado por un contratiempo emocional tal como un conflicto, la pérdida o el accidente. El temor, la ansiedad y el estrés son las causas comunes del funcionamiento defectuoso de los chakras, esta interrupción del chakra y el aura es la que crea la enfermedad y perturban el equilibrio energético del chakra.

Uno de las muchas terapias energéticas que hay es el Reiki , y éste actúa sobre los chakras desbloqueándolos para que así la energía fluya constantemente entre ellos.

## *Desgarro Muscular*

### **Qué son.**

Son roturas del tejido muscular, más o menos extensas (la gravedad depende del área afectada).

### **Síntomas.**

Dolor repentino, agudo e intenso (cualquiera que lo haya sufrido alguna vez lo identifica inmediatamente: parece una puñalada), localizado en un punto muy concreto. Desde el momento en que se produce resulta muy doloroso, cuando no imposible, hacer cualquier movimiento con ese músculo.

En los casos leves (roturas pequeñas), el dolor es la única señal. En casos más graves (desgarro de todo un músculo), se produce también un hematoma bastante aparatoso, debido a la hemorragia interna.

### **Qué los causa.**

#### Causas directas:

Las causas generales son contracciones violentas del músculo, o estirones súbitos y bruscos. También se puede producir cuando se somete a éste a una carga excesiva cuando está fatigado o no se ha calentado lo suficiente. Los músculos que han sufrido recientemente lesiones de cualquier tipo, que aún no están curadas del todo, tienen también bastantes posibilidades de sufrir una rotura. Causas externas, como golpes o caídas, también pueden originar esta lesión.

#### Causas indirectas:

La sudoración origina pérdida de líquidos y sales en el organismo. Los músculos van perdiendo elasticidad al perder hidratación, por lo que tras un ejercicio prolongado aumentan las probabilidades de sufrir tirón.

### **Qué se debe hacer : Primeros auxilios**

Aplicar hielo sobre la zona dolorida. Si no tenemos hielo a mano, utilizaremos algo lo más frío posible como por ejemplo toallas empapadas en agua fría, una lata de refresco, etc. Esto reducirá la inflamación y disminuirá o cortará la hemorragia si existe. Ha de mantenerse el frío durante unos 10 o 15 minutos.

**No se debe** aplicar calor. Esto aumenta la hemorragia.

En estirones leves (la gran mayoría) esto es suficiente. Pero deberemos reposar al menos una semana sin hacer deporte.

En los casos más graves se debe acudir al médico.

### **Prevención:**

Hacer un buen calentamiento y/o estiramientos.

Hidratarse adecuadamente.



“NO SE DEBE DE  
APLICAR CALOR”

## *Una sonrisa por favor*

Para evitar hijos, haz el amor con tus cuñadas. ¡Solo nacen sobrinos!

Todo tiempo pasado ... fue anterior (Les Luthiers)

Todas las setas son comestibles. Algunas solo una vez.

Se amable con tus hijos. Son ellos los que van a escoger tu asilo.

Nací calvo, desnudo y sin dientes. ¡Todo lo que venga, es lucro!

Lo importante no es ganar, sino hacer perder al otro (Les Luthiers)

Los amigos vienen y van, los enemigos se acumulan...

Si el amor es ciego, es necesario palpar...

Algunos hombres aman tanto a sus mujeres, que para no gastarlas, prefieren usar las de los demás.

Hay un mundo mejor, pero es carísimo. (Les Luthiers)

Y si un día te sientes inútil o deprimido, acuérdate de esto:  
Hubo un día en que fuiste el espermatozoide más rápido del grupo.

¿Que nos lleva a los hombres a perseguir mujeres con las que no tenemos intención de casarnos? El mismo impulso que lleva a los perros a perseguir coches que no tienen intención de conducir...

Pez que lucha contra la corriente.... Muere electrocutado. (Les Luthiers)

Tu futuro depende de tus sueños. No pierdas tiempo... ¡vete a dormir!

El amor es como la gripe,  
se pilla en la calle,  
se cura en la cama...

¡Los hombres mentirían mucho menos, si las mujeres no preguntasen tanto!

Nunca se pierden los años que se quita una mujer,  
van a parar a cualquiera de sus amigas. (Proverbio Chino).

El mejor matrimonio sería aquél que uniese a una mujer ciega con un marido sordo (Michel de Montaigne).

El que nace pobre y feo , tiene grandes posibilidades de que al crecer....  
Se le desarrollen ambas actividades (Les Luthiers)

Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas..... Tire y Empuje (Les Luthiers)

“DE CADA DIEZ PERSONAS  
QUE MIRAN LA TELEVISIÓN,  
CINCO SON LA MITAD  
LES LUTHIERS”

## NOTICIAS



José Hierro, 28  
Rivas Urbanizaciones  
280523 - Madrid  
Teléfono: 916662197

E-mail: gabinetedemasaje@covibar2.com  
www.covibar2.com

*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***

*En junio nueva terapia en el gabinete con el "masaje con piedras".*

*¡¡¡ Pruébalo !!!!!.*

*Apúntate al taller de masaje de relajación de pies para el mes de Junio !!! Seguro que te gustará ¡¡¡*



## FRASE

*¿Sabías qué .....*

**" LA VEJEZ COMIENZA CUANDO EL RECUERDO ES MÁS FUERTE QUE LA ESPERANZA (PROVERBIO CHINO)"**

Los **besos** ayudan a combatir la caries al estimular la producción de saliva.

La velocidad del aire al **toser** puede llegar a 140 Km/h.

La palabra **cesárea** viene del término latino **cardare** que significa cortar.

Al **reírnos** estiramos la columna vertebral y relajamos las cervicales.

El **café** más caro del mundo se llama **komí hawak** y cuesta 60 dólares una taza. Se produce una cosecha de unos mil kilos por año. Lo curioso es que se produce con la fermentación de los granos que previamente se han comido los gatos y se recogen de sus excrementos.

Sabía usted que la **balle-na azul** más grande que se ha visto era hembra y pesaba 210 toneladas.

Hay 14 **músculos** en la pierna.

El **pez escorpión** llega a medir 40 centímetros y es una de las especies más venenosas del mundo marino. Con sus espinas puede matar a un animal de 35 kilos

El **hígado** es el órgano más pesado en torno a dos kilos.

Una de cada tres personas sufre **dolor de espalda**.

Los egipcios utilizaron los primeros **perfumes** 4000 años A.C. y estos eran sustancias resinosas que al arder despedían buen olor .

Las **abejas** zánganos tienen mejor vista que las obreras para poder localizar mejor a la reina.

Cada **riñón** filtra un litro de sangre por minuto.

La **mahonesa** puede cortarse durante una tormenta, debido a que las cargas eléctricas en el ambiente pueden desestabilizar la emulsión.

Un **bostezo** dura cinco segundos de término medio.

El **dolor de cabeza** lo sufre aproximadamente un tercio de la población de manera más o menos continua.

Las **mujeres** almacenan hasta un 12% más de grasa que los hombres y ésta se almacena en cadera, muslos y trasero formando así la conocida celulitis que afecta al 85% de las mujeres.

La ciudad con más **tormentas** del mundo es Tororo en Uganda con una media de 251 días de tormenta al año.