

Verde Mente

La Guía Alternativa

Mindfulness y terapias
psicológicas

Agustín Prieta

Armonización

psico-corporal

Nereida Corvillón

Yoga y liberación

del Dukkha

Ramiro Calle

Renueva tu vida

Marta Pato



Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Encuentre mi web



"La sabiduría es el arte de aceptar aquello que no puede ser cambiado, de cambiar aquello que puede ser cambiado y, sobre todo, de conocer la diferencia."

Emperador Marco Aurelio

www.verdemente.com

SUMARIO
SUMARIO
SUMARIO
SUMARIO
SUMARIO

Nuestros Colaboradores

RAMIRO CALLE



Profesor de Yoga y pionero en su difusión, orientalista, divulgador incansable de la filosofía de la India y la Espiritualidad. Escritor y director del Centro de Yoga Sadhak.

DOKUSO VILLALVA



Monje Zen transmisor de la Escuela Soto Zen Japonesa, discípulo directo de Taisen Dashimuro, abad del templo zen Luz serena. Escritor conferenciante aficionado a la fotografía y poesía.

SUSANA CABRERO



Periodista con formación en ámbitos como coaching, dinamización de grupos, inteligencia emocional, interpretación, expresión corporal, comunicación, diversas técnicas de, expresión creativa, así como el autoconocimiento a través del color y la consciencia. Directora de la Asociación Cúspide Formación. Sección: Inteligencia emocional

MARTA PATO



Psicóloga Psicología humanista integrativa, coaching, procesos de pérdidas y duelo, PNL, hipnosis ericksoniana, proceso Hoffman, técnicas de respiración y meditación. Psicoterapeuta y formadora de desarrollo personal en Renovar Tu Vida.

GRACIELA LARGE



Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Consultora en Comunicación Integral; Inteligencia Emocional; Formación Familiar; y Comunicación No Verbal. Sección: Comunicación y relaciones personales

	Yoga y la liberación del dukkha	
<i>Ramiro Calle</i>		6
	Sección Ecocentro	
Super alimentos		8
	¿Qué hay de nuevo en el Método Bates para la mejora de la vista sin gafas?	
<i>Mauricio Cagnoli</i>		10
	Shadana. Camino de realización	
<i>Emilio J. Gómez</i>		12
	Si masticas bien la comida, digieres bien las experiencias de la vida	
<i>Mª Rosa Casal</i>		14
	Visión sistémica. Amor de padres V	
<i>Angel de Lope</i>		16
	Las reglas del juego de la vida	
<i>Ruediger Dahlke</i>		18
	Si duermes mal, no abuses de la luz eléctrica	
<i>Arturo Valenzuela</i>		20
	El cambio de consciencia, esperando el amanecer de una nueva era	
<i>Lydia Cebriain</i>		24
	The rebellious spirit ¿Cuál es el sentido de la masculinidad?	
<i>Satyarthi</i>		26
	Programas MBSR	
<i>Ana Arrabé</i>		28
	Una espina clavada en la voz	
<i>Makiko Kitago</i>		30
	Sección Inteligencia Emocional	
	Anima: Sabiduría femenina	
<i>Susana Cabrero</i>		32
	Sección Psicología	
	Una revisión de la psicoterapia en seis artículos	
<i>Roman Gonzalvo</i>		34
	La importancia de percibirnos a cada instante	
<i>Claudia Guggiana</i>		36
	Sección comunicación y relaciones personales	
	¿A quién perdonar?	
<i>Graciella Large</i>		38
	Estudio de enfermedades según la medicina integral	
	La diarrea	
<i>Angel Gómez</i>		40
	Sección Renovar tu vida. Amarse a uno mismo	
<i>Marta Pato</i>		44
	Sección Mindfulness	
	Mindfulness y terapias psicológicas	
<i>Agustín Prieta</i>		46
	Reconoce tu forma de meditar	
<i>Peio Beloki</i>		48
	Armonización psico-corporal	
<i>Nereida Corvillón</i>		50
	Medicina Tibetana	
<i>Sergio Iniesta</i>		52
	Entrevista a Andreas Kalcker	
	Espiritualidad Holística	
<i>Om Mahi</i>		56
	Tu eres lo que estás buscando	
<i>Jorge pablo Pérez</i>		60
	Conferencias y cursos	
	64	
	Tablon de anuncios	
	66	
	Sección Zen, Naturaleza y vida interior	
<i>Dokuso Villalba</i>		67

f Estamos en Facebook. Revista Verdemente
verdemente@verdemente.com
verdemente 100% papel reciclado

EDITORIAL

Sentirás que cuando has cogido la revista de este mes, quizás dudarás en que fuera la habitual; aquella que mensualmente te espera paciente y contenida en cualquiera de los puntos habituales.

Como ves, se le han caído las hojas bitonales, anticipando premonitoriamente la llegada del otoño.

Al igual que la estación de verano que este mes abandonamos donde las hojas son intensamente verdes y tenazmente semejantes, así hemos sido nosotros año tras año. Pero llegado este mes se ha dado ese leve y energético toque que hace que todo ello se transforme en un río de colores y matices que llenan el azul del paisaje.

El verde esmeralda, el verde mar, el verde cobre se ha convertido todo el en un caudal de colores, los mismos que ve el ojo, los mismos que ven tus ojos.

El otoño definitivamente con viento arrancador ha pasado por nuestra redacción y lo que ha sido una revista se ha convertido en otra distinta: una revista a todo color.

Formalmente por esta buena nueva nos sentimos alegres de poder entregarte esta nueva revista, que es la madurez de lo que ha sido durante estos casi veinte años de editorial.

Nuestros colaboradores y anunciantes, a los que le debemos todo, han celebrado este cambio y ahora después de esta fiesta común te invitamos a ti a alegrarte con nosotros. Al fin y al cabo, esta revista es un conjunto de guiños cómplices que nos mantienen conectados por vínculos e intereses comunes.

No será lo último que hagamos pues tomado el hilo de Ariadna seguiremos ofreciéndote novedades y contenidos cada vez mas útiles y ingeniosos.

Te esperamos el próximo mes, y esperamos con expectación la secuencia de estos días de desprendimiento y transformación.

Antonio Gallego

Descárgate la revista en formato pdf en:

www.verdemente.com



Músico del Rajasthan
(India)

La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

19 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid
Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8
Edita VerdeMente S.L.
Imprime Rivadeneyra S.A.
ISSN 2255-5323
VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994
© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.
Ejemplar gratuito.

VERDEMENTE S.L.

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y MªMar Gallego**

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

**Rellena este cupón
y envía 25€ mediante ingreso en
cuenta -llámanos para completar
información- y te enviaremos a
tu domicilio Verdemente durante
un año o suscríbete a través
de nuestra web.**

C/ Mayor 6. 3 D piso "8" -Madrid- 28013

Suscríbete a VerdeMente

Nombre

Dirección C.P

Ciudad Provincia Teléfono

¿Cuál es tu sección preferida?

A beneficio de Colores de Calcuta

15 septiembre 2013

11:00 a 14:00 h

VIII

contigo somos m+s paz



Fundación
ANANTA



**SISTER
JAYANTI**



**EMILIO
CARRILLO**

Con la música de



- ⊕ **Mª DEL MAR FERNÁNDEZ**
Pop, flamenco y Bollywood
- ⊕ **JOSE CARLOS GÓMEZ**
Cantautor
- ⊕ **JULIO GARCÍA**
Cantautor

Teatro NUEVO APOLO, Madrid · Plaza Tirso de Molina, 1 · Contribución 10€

Puertas abiertas desde las 10:00 h · www.fundacionananta.org



Ramiro Calle

YOGA Y LA LIBERACION DEL

Dukkha es un término del idioma que hablaba el Buda, denominado pali y que es un deriva de esa gran lengua madre que es el sanscrito. A menudo se traduce *dukkha* como sufrimiento, que sería su significado más exacto, pero hay que entender el término en toda su extensión.

Es malestar, dolor, angustia, desdicha e insatisfacción.

Ésta, surge de todo el cúmulo impresionante de sensaciones ingratas, desagradables, dolientes y productoras de infelicidad.

Estas sensaciones pueden ser físicas, mentales o psíquicas.

Toda sensación desagradable crea sufrimiento en uno u otro sentido, una u otra intensidad.

Por todas partes asoma *dukkha*, y eso no quiere decir que no haya

sensaciones agradables o placenteras, a las que a menudo nos aferramos o apegamos y por eso cuando se pierden, también provocan desdicha, tristeza profunda o frustración. Porque hay placer hay displacer, porque hay sensaciones gratas hay ingratas. Como somos seres sintientes, sentimos. A veces sentimos sensaciones gratas que nos hacen sentirnos bien; otras, ingratas y que nos hacen sentirnos mal. Estamos supeditados a las sensaciones agradables y desagradables mientras vivimos en esta máquina psicomática.

La gente querría en todo momento sensaciones gratas, pero eso no es posible. Detrás del placer, asoma el sufrimiento. El cese del sufrimiento, provoca dicha. La vida, como indico en mi relato iniciático El Faquir, nos presenta un escenario de claroscuros en el que tenemos que vivir, encontrándonos con los mil rostros del placer, pero también con los mil del sufrimiento.

Unas veces estamos fatigados o desmotivados, otras desorientados o alicaídos, otras experimentamos tristeza o ansiedad, otras nos sentimos muy vacíos, como si nada tuviera sentido; otras nos topamos con la frustración y el desencanto. Todo eso también es *dukkha*. El vacío existencial y pavoroso que arrastramos también es

dukkha

La enfermedad, la vejez y la muerte son aspectos muy lacerantes de *dukkha*.

DUKKHA

Dicha y desdicha se alternan. Una sigue a la otra. Con frecuencia, tanta dicha deseamos que ya fabricamos desdicha; otras veces, tanto queremos no sufrir, que nuestro sufrimiento es extra.

He escrito varios libros de éxito sobre la felicidad, pero la felicidad como estado exterior no existe. La vida se encarga de desbaratarlo todo. Esto lo entiende muy bien el que sabe ver con lucidez, y no se extravía en autoengaños, componendas, distorsión mental, placebos o analgésicos psíquicos. Ver el sufrimiento sin enmascaramientos y vivirlo con madurez, aprendiendo del mismo y utilizándolo para el despertar de la consciencia, es madurez. Querer evadirse de lo que es, es inmadurez. No hay otra dicha real que la paz interior. No hay otra forma de afrontar el sufrimiento con sabiduría que a través de la ecuanimidad y la aceptación de lo inevitable.

Dondequiera que miras esta *dukkha* y esa percepción debería hacernos infinitamente más compasivos y humanos. Hay hechos incontrovertibles que nadie puede ser tan arrogante que piense que puede cambiar o escapar a ellos. La bofetada es una bofetada y la caricia es una caricia. Hay que aprender de una y de otra, estableciéndose en una actitud de lucidez y ecuanimidad. Lo que no queremos ver, no por eso deja de existir.

Si uno sabe ver con lucidez y ecuanimidad, ese modo de percibir y conocer modifica los parámetros de la mente y provoca compasión. Hay tanto *dukkha* que uno no tendría que añadir más *dukkha* al *dukkha*, sino tratar de aliviarlo en uno mismo y en los demás cuando sea posible. Se necesita una compasión activa y no estática. Nadie puede escapar del sufrimiento inevitable, pero sí utilizarlo como choque adicional para el despertar de la consciencia.

Dukkha no deja de vernir. ¿Qué hacer? Tratar de mantener el ánimo sosegado, cooperar en el bienestar de las otras criaturas, mantener la ecuanimidad y meditar con cierta asiduidad. Y aprender a conciliar los propios intereses con los de los demás. Como dijera Buda,

“jaya de aquel que solo mira por sus propios intereses en detrimento sistemático del de las otras criaturas!”

Mira y ve. En el escenario de la vida, dicha y desdicha se alteran, placer y dolor se arrebatan el poder. Es impresionante el testimonio de Bhartrihari:

“Escucha, aquí, el sonido del dulce laud, y, allí, la voz de un vivo lamento; aquí se reúnen en congreso los graves doctores y grita, allí, la turba alborotada de borrachos; aquí vemos encantadoras doncellas llenas de alegría, allí ancianas vacilantes y marchias. A cada

luz corresponde una sombra. Yo no sabría decir si vivimos en el cielo o en el infierno”.

No se trata de solo tener ojos para las luces; tampoco para las sombras. Unas y otras se alternan y corresponden. De lo que se trata es de trabajar seriamente para que las luces vayan ganando terreno a las sombras. Pero si no hay una mutación real de la consciencia, el ser humano (¡el dudoso privilegio de haber adquirido un ávido y rencoroso cerebro humano) seguirá añadiendo sufrimiento innecesario al sufrimiento inevitable. ¡Vaya panorama! Así seguimos con que todo está dicho pero nada está hecho. Sin embargo, existe la esperanza cierta de que podemos reforzar lo mejor de nosotros e irnos desembarazando de lo peor. Sirvan de aliento las palabras del gran sabio indio Tilopa: *“La oscuridad de los siglos es incapaz de velar el sol radiante”*. Pero demasiado a menudo la necesidad de la mente humana se empeña en seguir acumulando oscuridad, que se traduce en desamor, avaricia, violencia, crueldad, odio y, en suma, más oleadas de sufrimiento al sufrimiento. De nada sirve ocultarse la realidad. Lo necesario es comenzar a cambiar dentro y fuera esa realidad aplastante. Cada uno tiene que trabajar por sí mismo. A menudo les recuerdo a mis alumnos el viejo adagio: *“No basta con pronunciar la palabras luz para que la lámpara se encienda”*. La mayor grandeza está en hacerse a uno mismo un verdadero ser humano y dejar de ser un homo-animal. Y en este sentido lo único que puede frenar la acción insondable de *dukkha* es el vasto e inspirador espacio de la compasión.

Yoga es un método liberatorio del sufrimiento innecesario y que nos ayuda a instrumentalizar el sufrimiento inevitable para el crecimiento interior. Desde sus primeras épocas, el yoga se ha propuesto como un sistema soteriológico o libteratorio, donde con sus enseñanzas y métodos pretende que la mente deje de fabricar sufrimiento y comience a basarse en una actitud de independencia, libertad, ecuanimidad y lucidez. El yoga le otorga paz a la mente y firmeza al carácter y se convierte en una “farmacopea” con una gran catidad de medicamentos para el cuerpo y para la mente.

CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.
Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
 Telf: 91 435 23 28



Alimentos

SUPER

Bajo el término superalimento se recogen diversos productos de origen natural con una serie de propiedades excelentes para la salud del ser humano. Su contenido en nutrientes es excepcional, por lo que es muy recomendable la inclusión de los mismos en una dieta sana y equilibrada. La mayoría son prácticamente desconocidos en España, por lo que iniciamos esta serie de artículos para presentarte algunos de ellos.

Productos de la Abeja

Polen El polen es el gameto masculino de las flores, que el viento y los insectos diseminan para depositarlo en el órgano femenino de las plantas y así fecundarlas. A pesar de su pequeñísimo tamaño, contiene una cantidad importantísima de nutrientes ya que transporta en su interior la capacidad de crear nueva vida.

Destaca principalmente su riqueza en azúcares (hasta un 85% del total), siendo estos de fácil asimilación, gracias a que van acompañados de sustancias claves para el metabolismo como la vitamina B1 y el calcio.

La vitamina A y E también están presentes en el polen, así como una cantidad considerable de ácidos grasos insaturados y de aminoácidos esenciales.

Este pequeñísimo cóctel de nutrientes se viene utilizando incluso por la medicina convencional en los casos de prostatitis e hipertrofia prostática, mejorando las molestias de los pacientes notablemente.

Su alto contenido en azúcares, le dotan de efectos energéticos y antidepresivos, idóneo para los casos de debilidad o enfermedad en los que se necesite un aporte extra de vitalidad. Incluso funciona como afrodisíaco, especialmente para los hombres, y según algunos estudios podría mejorar la fertilidad.

También es habitual consumirlo como tratamiento rejuvenecedor, especialmente en ancianos a los que aporta vitalidad, alegría, energía muscular y una mejor circulación cerebral.

Su acción sobre el aparato digestivo es muy notable, mejorando las digestiones y regulando la flora intestinal, estando indicado tanto para los casos de diarrea como de estreñimiento.

Funciona bien como antibactericida y antiinflamatorio, tanto para dolencias digestivas como respiratorias, y se recomienda en casos de anemia, ya que favorece la creación de glóbulos rojos.

En los últimos tiempos, se está utilizando el polen para prevenir las alergias primaverales, ya que según algunos estudios, el consumo en pequeñas dosis durante los meses de invierno, puede ayudar a evitar el efecto alérgico cuando comienza la polinización en primavera. Este tipo de tratamiento debe realizarse bajo supervisión médica, especialmente en los casos de alergias fuertes.

Própolis El própolis o propóleo es una sustancia fabricada y procesada por las abejas, que utilizan principalmente para proteger, sellar y reparar sus colmenas, ya que gracias a su efecto antibiótico evita la aparición de hongos, bacterias y virus que pudieran afectarla.

Este es por tanto, el principal beneficio que puede aportarnos el própolis: su gran poder antibacteriano. Al igual que protege la colmena, puede proteger nuestro organismo de agentes patógenos.

Podríamos decir que es un antibiótico natural, que no interfiere en el uso de otros tratamientos y que no crea resistencias. Además, no afecta a la flora intestinal y potencia el sistema inmunitario, algo que no ocurre con los medicamentos convencionales.

Así pues, el propóleo es un poderoso aliado cuando necesitamos una ayuda para nuestro sistema inmunológico, y para combatir todo tipo de enfermedades respiratorias y urinarias, siempre bajo la supervisión de un especialista.

Tradicionalmente se ha utilizado también en heridas y enfermedades de la piel, ya que evita las infecciones y favorece la cicatrización.

Fuentes: PÉREZ AGUSTÍ, ADOLFO. Jalea Real, própolis, miel, polen y ceras. Ed Masters. www.botanical-online.com

ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- | | | | | |
|--------------|-------------------|------------|-------------|-----------|
| - Maca | - Chlorella | - Semillas | - La Quinoa | - Hierba |
| - Bayas Goji | - Cacao | de Chía | - Alga AFA | de Cebada |
| - Spirulina | - Hierba de trigo | - Cáfamos | - Graviola | - Miel |
| en polvo | - Aloe Vera | - Acai | - Camu-Camu | |

PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- | | | |
|---------|--------|---------|
| - Jalea | - Noni | - Yacón |
|---------|--------|---------|



Macrobiótica Renovada

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición

- ACADEMIA - Cursos de:
 - Cocina Macrobiótica
 - Feng Shui • I-Ching
 - Tantra-Yoga Espiritual
 - Feng-Shui e I-Ching en Taiwán (Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767
Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS



Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia

Herbalismo y dietas
Flora de la piel
Naturopatía

www.eldruida.es
CALLEDELAPE. 9-28012 MADRID-TEL. 91 5272833



Ctra de la Coruña Km, 22
Tf. 91-637 49 03
Camilo José Cela, 12
Tf. 91-640 57 00
(Las Rozas)

Ecofarm

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural
Alimentos para diabéticos
Plantas Medicinales...

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

- Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
- Jornadas de convivencia
- Seminarios de Verano
- Conferencias
- Formación de instructores

INFORMACIÓN: 91-468-03-31
Horario Secretaría: 17 a 20hs (de lun a vie)
Divino Valles, 4 (bajo) - Mh: Delicias
www.taichixinyi.org.es taichixinyi@terra.es

INTENSI

Chamanismo Tolteca



"Somos guerreros y los guerreros tienen una sola meta en la mente: ser libres"

Taller I: El Ahorro de Energía

21 y 22 de septiembre
Centro Mandala
Calle Cabeza, 15 (Madrid)

Tu poder personal determina tu destino. El cumplimiento de nuestros sueños, deseos y objetivos de vida dependen de nuestro poder personal o energía disponible.

En este taller aprenderemos los movimientos ocultos de la INTENSI y haremos una introducción a las bases del chamanismo tolteca y en concreto diversas técnicas y recursos para alcanzar su principal objetivo: EL AHORRO DE ENERGÍA.

T. 629 62 50 62
info@intensi.es

Precio del taller: 130€

Más información en:
www.intensi.es



escuela de naturopatía y técnicas manuales desde 1984

FORMACIÓN 2013/14

- Naturopatía (Programa de 2 y 3 años)
- Nutrición y Vida (Dos niveles de 3 meses)
- Herbodietética (3 módulos de 3 meses)
- Esencias Florales (Nivel Básico y Superior)
- Reflexología Podal (Nivel Básico y Superior).

Seminarios de fin de semana

- Técnica Metamórfica (1 sábado)
- Técnica Sacrocraneal (2 niveles) (2 sábados por nivel)
- Quiromasaje (Nivel Básico y Superior).

Seminarios de fin de semana

C/ Doctor Castelo, 31 28009-Madrid
91 531 69 40 www.centrohipocrates.es info@centrohipocrates.es



Hace unos años Tom Quackembush, un estudioso americano, publicó un libro de análisis y recopilatorio de todo lo que Bates escribió. Y un año después en otro libro recopiló la edición global de “Better Eyesight”, la revista publicada por Bates entre 1919 a 1931.

Sorpresa: Bates no enseñaba una gimnasia visual sino un modo diferente de ver el mundo basado en la conciencia.

Bates dice: *“¡cuánto más te esfuerzas en ver bien, peor ves!”* Y cuanto más se acerca físicamente el examinador al examinado, mayor es el estrés y peor la visión. Lo que significa que el examen de la vista no es para nada objetivo, les guste o no a ópticos, oculistas y optometristas.

Resumiendo, Bates fue un pensador holístico, que utilizó un enfoque psicósomático al menos cincuenta años antes que esta palabra se utilizara. Muchos se plantean la pregunta: ¿Logramos hoy mejorar la vista de la gente con los mismos resultados? ¿Tenemos más recursos?

Trabajo de grupo

Ciertamente Bates no lo practicó, porque las disciplinas psicoterapéuticas que lo habrían estudiado y desarrollado, nacieron mucho tiempo después, pienso por ejemplo en la Gestalt de Fritz Perls (años '70). Efectivamente la dimensión de grupo permite cambiar mucho más rápidamente las costumbres visuales, porque el grupo sustenta y amplifica los cambios. Sentirnos sencillamente aceptados por lo que somos nos quita un peso enorme, de los hombros y... de los ojos. Durante los grupos el “milagro” de una neta mejoría de la vista es “normal”. No obstante hay que decir que todavía no son muchos los que trabajan con el método Bates que sean capaces de comprender y utilizar las dinámicas de grupo.

Trabajo sobre la conciencia y sobre las emociones

El concepto mismo de conciencia sencillamente era desconocido en los tiempos de Bates.

Quien tiene problemas de vista a menudo se halla entre dos impulsos: uno inconsciente que le dice de no ver porque eso puede ser fuente de dolor y uno consciente que lo fuerza a ver, luchando contra sí mismo y sus miedos. Para salir de esta tensión, lo más fácil para la mayoría es no enfrentar la realidad, huir hacia “adentro”, es

decir a los propios pensamientos.

Por la misma razón esa persona tiene miedo de “ver claro” su vida actual, lo que es y lo que quiere realmente, porque teme que ser si mismo pudiera atraerle rechazo y marginación.

Para permitirte ser tú mismo, aceptar y luego expresar intensamente tus propias emociones hace falta llegar a ser responsable y dueño de tu propio destino. En una palabra: tienes que dejar de ser “paciente”.

La importancia central de la conciencia y la desconfianza en los mecanismos de la mente son patrimonio de muchos senderos de la nueva espiritualidad, pero se puede hablar también de un camino “espiritual” en la mejora de la vista. Por ejemplo los libros de J Liberman, Martin Brofman y también de Kaplan van en esta dirección.

Aspecto psicológico y postura

Los diversos problemas visuales presentan un perfil psicológico bastante definido. Cristina Zandonella, ha escrito cosas interesantes sobre este tema.

Lo que puede resultar totalmente nuevo es que la postura, la actitud del cuerpo, el modo en que se respira y se mueve, también están relacionados con muchos tipos de problemas visuales. Se ha descubierto que si no se modifican estas estructuras, habrá resistencia a los cambios que se produzcan en la utilización del ojo y se volverá al viejo status quo. En el caso contrario, un empleo más natural del cuerpo, una postura más relajada y equilibrada puede dar un empujón en positivo al cambio para mejorar la vista.

Recientemente Peter Grunwald ha publicado un detallado mapa de los reflejos ojos/cuerpo, que permite actuar al mismo tiempo sobre vista y postura eficazmente.

Importancia de la percepción del espacio

Hoy en día nos movemos poco con el cuerpo y usamos mucho los ojos y poco los otros sentidos. Además, en lo visual domina la visión en dos dimensiones, focalizada sobre cosas cercanas, fijas, con un campo visual estrecho, centrado sobre la lectura o descifre rápido de símbolos.

Eso provoca la pérdida de la visión tridimensional. No se ve el espacio alrededor. No se ve el espacio entre dos o más cosas ni el fondo ni el “entorno”, lo que está a los lados o también detrás de nosotros.

En los clear flashes (momentos de visión clara), el hallar de repente estas dimensiones perdidas tiene un efecto impresionante para

muchos: una repentina enorme libertad de movimiento, de saber "dónde" se está, "dónde" se quiere ir y cuáles son los pasos intermedios.

Una vez más, también en este campo, Bates estaba en lo cierto: la "percepción del movimiento aparente de las cosas" (que permite la recuperación del sentido del espacio) es un concepto que a menudo también los operadores del método Bates no comprenden bien.

Empleo de gafas

Bates era bastante drástico en cuanto al uso de gafas, por los siguientes aspectos:

- **Psicológicos:** las gafas acaban convirtiéndose en una barrera tras la cual se esconde e impiden ver la expresión de quien las lleva
- **Visión periférica:** las gafas educan a no percibir el campo visual, sino sólo el centro
- **Postural:** las gafas, y también las lentillas, educan a una fijeza de la mirada que es a su vez el origen de las típicas rigideces y disfunciones de la postura como: cuello y hombros rígidos, rodillas tensas, pecho cerrado etc.

Nosotros compartimos con Bates que las gafas normales constituyen un verdadero entrenamiento en contra de la visión natural, y recomendamos evitar utilizarlas o utilizar gafas reticulares cuando sea posible.

El método de trabajo es a través de varias actividades y juegos para estimular la visión natural de cada uno. En el proceso empezamos a darnos cuenta de las malas costumbres visuales de tensión que realizamos sin darnos cuenta. Y que al empezar a cambiar costumbres y relajarnos la vista empieza a mejorar enseguida. Hay muchos momentos de relajación y a menudo ocurren mejoras sorprendentes en la visión de miopes, astigmáticos, hipermetropes y presbitas (vista cansada). Todo sin esfuerzo.

Al final tenemos conceptos y recursos para seguir mejorando después del curso.

Ejercicio: ¿Y vosotros, pensáis el espacio?

Haz esta prueba: visualiza un lugar conocido mientras te acercas paseando a una persona que conoces. Se realista, intenta hacerlo al menos treinta segundos.

¿Hecho? Bien, doy por cierto que la mayoría de vosotros y la totalidad de quien tiene problemas visuales, no hayan percibido el movimiento, no hayan visto una "película" sino visualizado una o más imágenes fijas: la cara del amigo de lejos y luego de cerca. No hayan visto la cara que de pequeña (lejana), gradualmente se pone grande (cercana), ni el fondo, el entorno que pasa lentamente a vuestro lado mientras avanzáis. Ésto os debería hacer sospechar que, sin daros cuenta, habéis perdido la percepción del espacio, o al menos una parte de ella.

Algo nuevo

Dejando de lado el Láser y avances parecidos, en el campo de los recursos encontramos algo que en el tiempo da Bates no existía: los Estenos o gafas reticulares: una tecnología muy simple pero útil para ver algo mejor y también hacer ejercicio mirando la televisión, paseando y también en la playa.

Maurizio Cagnoli

Centro Lúa y Fundación Blancama

C/ Goya, 83 1º Izq

91 1132230

www.centrolua.es info@centrolua.es



Cocina flor de Loto

Clases de Cocina energética para la salud Macrobiótica

Clases teórico - prácticas donde aprenderás a dominar las energías Yinn - Yang y las propiedades de los alimentos.

Descubre todas las ventajas de combinar la cocina vegetariana, la filosofía macrobiótica y la dieta mediterránea.

☎ 678 28 25 20 - 91 113 22 30
 🌐 www.cocinaflordeloto.com

TERAPEUTA GESTALTICA
 PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
 BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
 Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
 Tel: 610 256 668

¿Es la Comida un Problema para ti?

¿Comes cuando no tienes hambre?
 ¿Continuas dándote atracones sin ninguna razón aparente?
 ¿Está tu peso afectando el modo en que vives tu vida?

Llama a
COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS/AS
 --- REUNIONES DIARIAS ---
 No hay cuotas ni honorarios...nos ayudamos mutuamente
686 754 803
 ¡¡CONSULTA NUESTRA WEB!!
www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com

Terapias de Vanguardia

CentroLúa

Cursos Profesionales en Octubre Y en Septiembre

- Gemoterapia
- Flores de Bach **Plazas Limitadas Apúntate ya!**
- Quiromasaje
- Ciencia energética, meditación y consciencia
- Numerología Kármica
- Tarot para Profesionales
- Psicología Integral Transpersonal
- Yoga para Profesionales

- Método Bates: Visión Natural
- ThetaHealing I y II
- Meditación Merkabah
- Cursos anuales: Pilates, Yoga, Reiki, Qi Gong, Embarazadas, Ki Road, Astrología, Neopuntura

www.centrolua.es
 C/ Goya 83 - 1º Izq. Tel: 91 113 22 30

Estiramiento

En Estudio Luna

Taller de Estiramientos para la espalda:
 Sábado 14, de 11h a 13h y
 Sábado 28, de 11h a 13h
 (Duración 2h, 25€. Plazas limitadas, imprescindible confirmar asistencia. Clases regulares consultar Blog)

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. Impartido por Claudia Bedacarratz

C/Luna 19, 1ª Izq. San Bernabé, 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com, 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com

SADHANA, camino de realización

*“Quien con toda su alma busca la verdad
y no quiere perderse por caminos tortuosos,
habrá de dirigir la luz de su mirada interior hacia sí mismo”*

Boecio

Sadhana, el camino

Dirigir la mirada hacia sí mismo para conocerse, para llegar a saber quién y qué se es, para descubrir la auténtica naturaleza esencial de cada uno. Aquella que es única y singular, al tiempo que es la misma y común para todos.

Este es el objetivo de la *Sadhana*: llegar a conocer por vía de experiencia aquello que de real hay en uno. Para ello se hace necesario apartar el velo de lo irreal a través de la luz de la consciencia. A este proceso se le viene a conocer con el nombre de auto-realización.

El término *Sadhana* significa “camino”, y viene a ser una propuesta de trabajo interior para realizar el camino espiritual que lleva a la realización. Se aplica a la teoría y práctica que realiza el *sadhaka*, buscador espiritual, durante un tiempo concreto y con un fin determinado.

¿Cuál puede ser este fin? No puede ser otro que lograr el milagro de vivir despierto. Despertar la consciencia en primer lugar para conseguir después su acrecentamiento y, por supuesto, su integración en la vida cotidiana.

De forma habitual, se piensa que la *Sadhana* es una enseñanza dirigida a personas que ya tienen un cierto nivel de práctica, como pueden ser profesores o practicantes avanzados que desean profundizar en el Yoga.

Nada queda más lejos de la realidad, aunque bien cierto es que como fruto de una práctica profunda y comprometida se puede llegar a sentir la necesidad de profundizar más en aquello que la intuición comienza a dar claros destellos de cuál puede ser la dirección a seguir.

A través de la *Sadhana*, el Yoga queda plenamente integrado en la vida cotidiana gracias a una práctica progresiva y sistemática donde cuerpo, mente y espíritu quedan armonizados a través de un eje -*Sakshi*, la consciencia testigo-, desde el cual vivir la vida con la intensidad y plenitud que merece.

Si deseas más información sobre nuestro Curso de Sadhana puedes visitar la agenda de nuestra web:

<http://www.silenciointerior.net/agenda/curso-de-sadhana/>

O bien, asistir a la **Conferencia** presentación que se realizará en **Ecocentro, C/. Esquilache, 4 Madrid, el jueves, 12 de septiembre a las 19 h.**

Emilio J. Gómez es profesor de la escuela de yoga “*Silencio Interior*” 616-660-929 info@silenciointerior.net www.silenciointerior.net

SADHANA

Curso de realización

Conferencia presentación

Ecocentro - Jueves, 12 Sept. 19 h.

+ info: info@silenciointerior.net
616-660-929

Silencio Interior - Escuela de yoga
www.silenciointerior.net

Biotiful Natura

tu tienda de
productos ecológicos

**qué te
ofrecemos?**

Servicio a domicilio
Venta Online

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos



- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios



- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.

*sin pesticidas, ni abonos químicos,
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos*

dónde estamos

Calle Menorca, 16
28009 Madrid



ABIERTO
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
(INCLUIDO FESTIVOS)
de 10.00 a 21h.00
ININTERRUMPIDAMENTE



91 504 62 94

www.biotifulnatura.com
info@biotifulnatura.com

Si masticas bien tu comida, digieres bien las experiencias de tu vida

Desde el enfoque de la Macro Biótica, consideramos de vital importancia cantidad de detalles que, fácilmente se pueden pasar por alto a simple vista y que merece la pena reconocer su trasfondo.

Uno de ellos es la importancia de la masticación algo para lo que actualmente, no hay tiempo.

El proceso de Salud ó enfermedad tienen su punto de partida en el Aparato Digestivo; es nuestra Caldera, dónde acabamos de cocinar nuestros alimentos y mediante el proceso de la digestión aprovechamos todos los nutrientes y la vitalidad que necesitamos obtener y asimilar de ellos.

Esta digestión, que por supuesto es un trabajo de lo más complejo, la realiza nuestro cuerpo cada vez que ingerimos algo y comienza en la boca con la masticación.

Nada más introducir ese bocado de alimentos en nuestra boca, ponen en funcionamiento 3 mecanismos fundamentales para que el proceso se realice con éxito.

Primero, es una función mecánica, ya que a través de una buena masticación trituramos completamente los alimentos hasta disgregarlos y deshacerlos, para pasar a una fase más avanzada. El resto del proceso depende de este comienzo, solamente en la boca y NO en el estómago, la naturaleza nos ha dotado de dientes, colmillos, premolares y molares para realizar esta trituración a fondo. Ya desde un punto de vista fisiológico, si esta que es la única parte de este asunto que nos corresponde hacer a nosotros y a nadie más, no la realizamos, el resto será un desastre. Nadie puede quejarse luego de gases, digestiones lentas, dificultad para absorber y asimilar nutrientes que son necesarios y cantidad de problemas digestivos que afectarán al resto del cuerpo.

¿Qué hará el estómago cuando reciba una comida apenas engullida en vez de completamente licuada? Pues fácil, segregar una ácido clorhídrico tan ácido, tan fuerte que corre el riesgo de “comerse” a sí mismo,

atacando su mucosa interna y erosionando sus propias paredes hasta producir, primero una gran irritación e inflamación, lo que se conoce por gastritis, segundo las úlceras y pueden ocurrir un montón de cosas más, claro esto no es todo, y la película continúa: al mismo tiempo, que en la boca se inicia esta función mecánica, también comienza la función química, a través de la masticación, se segrega saliva, una maravillosa combinación de sustancias sanadoras que además de ayudar a disgregar los alimentos hasta el punto óptimo, es altamente alcalinizante, preparando el terreno ácido-base del estómago y del resto del apto digestivo, para neutralizar un exceso de acidez, ya que cuando los alimentos pasan al Intestino Delgado, aquí él clima a nivel del Ph a de ser neutro, no ácido.

Hasta aquí podría parecer que ya tenemos suficientes motivos para, si no lo hemos hecho antes, comenzar a hacer los deberes: MASTICAR. Pues aún hay más!

Desde la Gran Vida, a la que la MacroBiótica intenta acercarnos, todos los fenómenos están íntimamente relacionados, en esta Gran Trama que el Universo teje incesantemente para nosotros y las demás formas de vida, desde lo invisible. Por esta razón, hay mucho más detrás de cada una de nuestras masticaciones. Cada pieza de nuestra dentición, conecta energéticamente con un órgano, con alguna glándula, articulaciones, segmento vertebral, órgano de los sentidos, huesos y tejidos. Y en cada mordida, todas estas partes del cuerpo liberan excesos y saturaciones convirtiendo esta etapa del proceso de alimentación, en la mejor bendición para tu Salud.

Desde un punto de vista más energético, en la boca también se unen los grande circuitos de energía que retroalimentan al resto de los meridianos, encargados de nutrir a los órganos y hasta la última célula del cuerpo. Esta dos grandes autopistas de Energía Vital, se unen en la boca, uno viene debajo de la raíz de la lengua y el otro en el techo del paladar.

Uniendo así Cielo y Tierra en el Ser Humano

En cada masticación se activa la bóveda del paladar que conecta con la bóveda craneal, que a su vez conecta con la bóveda Celeste. Esta corresponde a la dimensión de la Luz, en otras palabras, es la Luz de la Autoconsciencia. Es la entrada directa de la raíz Divina en nosotros, lo que nos va haciendo con el correr de los siglos, cada vez más semejantes al EL ó ELLO.

También de ahí viene el poder de la palabra, ya que la boca en la dimensión energética es un puente entre dimensiones Cielo y Tierra, se unen en nosotros aquí.

De la comida no sólo pretendemos obtener nutrientes, vitalidad, salud. Obtenemos ideas, más o menos creativas, intenciones, más o menos claras y fuertes, intuiciones acertadas o no, una percepción de la realidad que somos y de la realidad que nos rodea, sueños y proyectos, buena calidad en nuestras relaciones, y sobre todo un nivel de autoconsciencia donde vaya imperando la Luz y se vayan disipando las sombras.

Uno de mis grandes maestros, Michio Kushi, ponía la nota final, calibrando lo mucho o poco que habíamos masticado. ¿Cómo lo sabía? Muy fácil, corrigiendo los exámenes!

Es muy importante comer comida buena para nosotros, también saber lo que necesitamos, quizás depurar nuestro sistema, o refrescarlo y relajarlo, o nutrirlo y remineralizarlo, o activarlo, ó quizás endulzarlo. Pero además, es importante masticar cada bocado, como dice el dicho “hasta transformar lo sólido en líquido, y lo líquido en sólido”

Si hacéis la prueba, también podéis comprobar que comeréis menos cantidad, le sacaréis más provecho y encima perderéis peso. ¿Se puede pedir más?

M^a Rosa Casal

Consultora y Profesora Macrobiótica.

Directora de Escuela de Vida

www.escueladevida.es

M^a Rosa Casal *Escuela de Vida*



Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?
¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

Toda la Sabiduría
de la MACROBIÓTICA
adaptada a nuestro Tiempo

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

- ▶ Niveles I, II, III y IV. Con los Mejores Profesores Nacionales e Internacionales
- ▶ Más de 15 Años formando a Cocineros y Consejeros Macrobióticos
(Formación Respalada por Michio Kushi y la Asamblea Macrobiótica Internacional)

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS EN ESCUELA DE VIDA
13 Septiembre de 18h a 21h

CONFERENCIA GRATUITA (de 19 a 20 h.)
"La Verdadera Medicina Preventiva a tu alcance"

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

- ▶ Clases totalmente Prácticas donde Tú cocinarás todos los platos
- ▶ Grupos reducidos y ambiente familiar · 3 niveles · Varios horarios



CONFERENCIAS GRATUITAS
DE PRESENTACIÓN:
14 de Septiembre a las 12 h.
en ESPACIO ORGÁNICO
26 de Septiembre a las 18 h.
en ECOCENTRO

Ecocentro
Centro colaborador

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL

Visión Psicoemocional Integrada

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Nivel Básico y Especialización

Con M^a Rosa Casal



CONFERENCIAS GRATUITAS:
19 de Septiembre a las 18 h. en ECOCENTRO
27 de Septiembre a las 12 h. en ESPACIO ORGÁNICO



LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Única con los 3 Niveles Completos

Técnica Metamórfica – N I

CromoTerapia Aplicada – N II

(Método ÚNICO desarrollado por M^a Rosa Casal)

Principios Universales – N III

INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK Con M^a Rosa Casal

Trabaja de una forma sencilla con los Meridianos
y sus puntos más importantes.



GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

CURSOS INTENSIVOS

Nivel Introdutorio, Respiración de Huesos,
Armonizar y Reciclar las Emociones

TALLERES SEMANALES

Práctica en Grupo Semanal · Varios Niveles

RETIRO
DE INVIERNO
CON EL MAESTRO
JUAN LI

Diciembre 2013
Régimen Interno en Gredos

RETIRO
DE MUJERES
CON RENU LI

"Alquimia para Mujeres
en el Camino"
Régimen Interno en Gredos

Más Información: 695 309 809 · info@escueladevida.es
www.escueladevida.es

VISION SISTEMICA

“Amor de padres”



Cuando una pareja decide formar una familia y tener hijos, pasa a un nivel superior. Primero porque están transmitiendo la Vida y segundo, porque ese sistema será indisoluble de por vida, incluso cuando la pareja se disuelva, siempre seguirán unidos como padres de esos hijos.

Aquí es donde la Visión Sistémica nos da otra perspectiva para reflexionar sobre las relaciones, para revisar y balancear el flujo de Amor en la familia y para conseguir mantener una relación lo más sana y equilibrada posible en un sistema familiar.

Ya hemos comentado en otras ocasiones, que la relación de pareja es siempre condicional y olvidémonos, por nuestro bien, de los “amores incondicionales”. Hemos comentado también sobre la necesidad de gestionar continuamente el flujo de amor entre los dos miembros de la pareja, de la necesidad de mantenerlo en equilibrio, sabiendo dar cuando nos lo piden, sabiendo recibir lo que nos dan, sabiendo devolver para equilibrar y también de la importancia de saber pedir, en toda relación entre adultos.

Con los hijos esto cambia. Esta será, de por vida, una relación incondicional. Es un acto de Amor puro, de dar sin pedir ni esperar nada a cambio, por ello, no cayendo nunca en el error de intentar que los hijos cubran las necesidades que no tenemos cubiertas en nuestra

vida. Este “desequilibrio” incondicional se equilibra dentro del flujo de la vida cuando los padres reciben de sus padres y los hijos dan lo recibido a las generaciones siguientes.

Cuando por circunstancias, los hijos cogen cargas de los padres que no les corresponden, es posible que esto les traiga complicaciones.

En algunos casos la llegada de los hijos hace que la propia pareja cambie el orden y empiece a dar más importancia, o mayor prevalencia, al recién llegado miembro al sistema, creando así también distorsiones o desequilibrios. Cuando el hijo adquiere una posición de mayor peso que la propia pareja, todo el sistema se tambalea.

Por eso es tan importante tener en cuenta el Orden y la Prevalencia de los miembros en un sistema familiar, aún más cuando la relación de pareja sufre deterioros e incluso cuando llega a romperse. Puede cambiar la relación en el sistema de pareja, pero lo que no debe cambiar nunca es la relación de esos padres con sus hijos, ni utilizarlos ni hacer que se posicionen a favor o en contra de uno de ellos, porque probablemente esto tenga efectos no deseados para todos y especialmente para los hijos:

“Debemos saber que nos convertimos en todo aquello que rechazamos. Por ello hay que llevar todo a nuestro corazón, tal y como es y así nos unimos a un amor superior que está para todo el mundo tal y como es”. B.H.

Siguiendo esta ley del Orden, una pareja formada por dos personas son prioritarios el uno para el otro de cara a los hijos. Anteponer los hijos a la pareja es poner esa relación en peligro. Los hijos son el resultado de ese Amor, y sin esos dos miembros este “resultado” es decir estos hijos, no habrían llegado a existir, por eso ayuda reconocer y dar el lugar a cada uno de los miembros.

Por otro lado podemos entrar también a comentar que dar la vida no significa poseerla, ni vincularse a ella para hacer realidad sus anhelos o deseos personales. Dejar libres a los hijos no es solamente inculcarles la idea de ser independientes físicamente, es principalmente amarles para que sean espíritus libres sin ataduras, también de su familia de origen y esto significa que se les puede amar, más profundamente, evitando que se aten a los lastres emocionales de los padres.

Para mantener la unión familiar suele resultar más fácil cuando las circunstancias son buenas. Pero hay sucesos que inevitablemente influyen en la familia, y en este caso en el que nos centramos en una pareja. Sus miembros, pueden vivir circunstancias emocionales que los hagan separarse porque no sepan apoyarse o acompañarse juntos, y para tomar esta decisión, las constelaciones familiares y sus leyes sistémicas, pueden ayudarles tanto en la decisión de continuar juntos como en la decisión de romper esta unión definitivamente.

Si la unión de pareja termina, algo que ayuda tanto a la pareja como a los hijos es hacerlo siempre agradeciendo lo que la otra persona nos ha dado y viendo en los hijos tanto nuestra parte como la otra parte de la pareja —al 50% cada una—, ellos son fruto de ambos y excluir una de las partes es excluir una parte de esos hijos. Reconocer a la pareja en los hijos ayuda en nuestro caminar y en el de nuestros hijos. Lo contrario lleva a los hijos a tener que realizar malabarismos emocionales, porque no pueden escindir el corazón entre el padre o la madre.

Por otro lado, cuando la pareja desaparece, lo primero que debemos pensar es en cuidar la relación de pareja "con nosotros mismos", con nuestro "yo interior" teniendo integrado el principio de amarnos y respetarnos a nosotros. Es muy sano dejar marchar a nuestra expareja para que siga reconduciendo su vida y nosotros poder hacer lo mismo con la nuestra. Si nos quedamos enganchados a la mitad que "se fue", hay una relación causa-efecto que inconscientemente y en silencio se va moviendo en ese sistema familiar de por vida. Y ello puede provocar en los hijos que asuman roles que no les corresponden, acompañando al padre o a la madre como si fueran la pareja. Así algo queda pendiente de sanar también para el hijo o la hija y, tarde o temprano, lo trasladará a sus propios sistemas.

La tarea de ser padres, más allá de mantener la vida de los hijos, de atenderles, cuidarles y darles lo mejor, dentro de las posibilidades de cada uno, es sobre todo, tener presente que los hijos no deben ser nunca "prolongaciones" de las vidas de los padres, por su bien.

Ni que decir tiene que el ámbito de la familia es, hoy en día, algo más complejo por los diferentes modelos de familia que han ido surgiendo. La Visión Sistémica es, una vez más, una fuente inspiradora de "modelo de organización" y se basa fundamentalmente en respetar lo que podemos llamar: el "Orden de Llegada" como ya os he comentado con anterioridad.

Como dato interesante dentro de estos nuevos modelos familiares que en la actualidad existen, y aunque es lo contrario de lo que suelen hacer jurar a los "contrayentes" en cualquier ceremonial, es que las parejas formadas por adultos que aportan hijos de relaciones anteriores, no tiene obligaciones ni derechos para con los hijos del otro, ni deben intentar nunca ponerse en el lugar de los padres biológicos. Solo así, además de mayor tranquilidad y menos gasto de energía, conseguirán el respeto de los hijos de su pareja.

La "obligación" de educar a los hijos, corresponde únicamente a los padres biológicos, porque la responsabilidad en la educación corresponde a la "conciencia" del sistema familiar donde se nace, todo lo que se imponga desde fuera o en contra de esa conciencia, aunque sea inconscientemente y con la mayor y mejor buena fe posible, provocará rechazo y a la larga, conflicto entre las partes. Estos mismos aspectos o principios sistémicos en cuanto al Orden, la Prevalencia

y la Jerarquía o Responsabilidad, deberían ser tenidos en cuenta también en otros tipos de familias que han ido surgiendo, como son las parejas con hijos adoptados o las parejas que deciden tener hijos utilizando métodos no naturales como la inseminación artificial. Con esta Visión Sistémica de las Constelaciones, tenemos la posibilidad de conocerlas, pensar y reflexionar sobre ellas, siempre con el único fin de crear y mantener sistemas familiares sanos y equilibrados y por tanto más beneficiosos para todos los miembros que los componen. Poner o tener la mayor consciencia a la hora de crear cualquiera de estos sistemas es lo que evitará sufrimiento y malestar innecesarios.



Ángel de Lope Alemán

Director de "Desarrollo Sistémico Humano"
Didacta y Titular de la AEBH.
Autor del libro "La Visión Sistémica"
en las Relaciones Humanas"
contacta@dshumano.com
www.dshumano.com

DS HUMANO EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración de la Conciencia

CURSOS y FORMACIONES 2013-2014
CONSTELACIONES FAMILIARES y ORGANIZACIONALES
!!!Todavía hay Plazo de Inscripción !!!
!!!Últimas Plazas Libres!!!

CURSOS
3-4 y 5 Septiembre: **CURSO DE LA VISION SISTEMICA** en las RELACIONES HUMANAS (San Sebastian)
Octubre: **INICIO CURSOS INTRODUCTORIO-BÁSICO-AVANZADO** y de **SUPERVISIÓN** de **CONSTELACIONES (Madrid)**

CONFERENCIAS
17 y 24 de Septiembre:
CONFERENCIAS de CONSTELACIONES (Familiares y Organizacionales) Presenciales y online (Madrid)
Información:
625 386 393 / 647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
Didacta de la AEBH

91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

SEFLOR ONG'D
Sociedad Española para la investigación, promoción y uso terapéutico de las Esencias Florales

* ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?
* Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más
* Visítanos, y/o visita nuestra web:
www.seflor.org

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq
(28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57
De lunes a jueves 17 -20h

CENTRO NATURISTA AILIM

Cursos Inicio Octubre
FORMACIÓN TERAPIA HOLÍSTICA
FORMACIÓN VIVENCIAL EN FLORES DE BACH
ESENCIAS ORQUIDEAS AMAZONAS Y GEMAS VIVENCIAL
GUIÓN NATAL Y PERSONALIDAD ADULTA
EL CAMINO DEL AMOR EN LAS RELACIONES (18-20 Octubre)
Más información en la página web

Avda. Pablo Neruda, 120 (Local 1)
Tfno: 91-777-66-72
ailim@telefonica.net / www.ailim.es

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodrlguez
Colegiada. 28003149
Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía
Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981

Las reglas del juego de la vida

Según la teoría del color de Goethe, cada color tiene su complementario, su polo opuesto. Si percibimos la naturaleza como verde es porque las plantas absorben toda la luz roja del espectro blanco completo, y lo que queda es el polo opuesto, es decir, verde. Tal vez sea ésta la imagen más simple de la polaridad, que domina nuestro mundo como ninguna otra ley.

Se trata de un ejemplo claro, aunque bien inofensivo, de la acción de la ley de polaridad. Cualquier cosa que vea fuera, en su interior se constela permanentemente el polo opuesto por efecto de la ley de polaridad. Puede probarlo con todos los colores. Si contempla con concentración durante suficiente tiempo un campo amarillo, aparecerá en su interior una imagen azul persistente. Si mira algo claro, como el sol, aparecerá dentro un "sol" oscuro.

Aunque apenas lo notemos en la vida diaria, siempre estamos ocupados con el polo opuesto, precisamente también cuando menos lo deseamos. La persona permanentemente dedicada a los ángeles, conjurará en su interior mucha sombra en forma de lo demoniaco. A eso se refería probablemente Goethe cuando puso estas palabras eternas en boca de Mefistófeles: "Soy parte de esa fuerza que siempre quiere el mal y siempre hace el bien". Nuestro problema es más bien lo contrario, que es igualmente válido y se hace notar de modo tan desagradable en todas partes.

Los indios lo expresan poéticamente, el loto crece de la más profunda ciénaga. Todo jardinero quizá lo intuya cuando abona sus plantas con estiércol, y no con perfume. Por supuesto, desea que florezcan y huelan bien, pero, aún así, el perfume no sería lo más adecuado, necesita el polo opuesto. Cualquier constructor sabe que los cimientos deben ser profundos para levantar un edificio alto.

Todo esto se debe a la ley de polaridad, que a largo plazo prevalece siempre ampliamente sobre la de resonancia y se ocupa de que finalmente se conserve la armonía y todo vuelva a estar equilibrado. A la larga, ningún polo puede predominar o existir sin el otro — al menos no en este mundo de los opuestos.

Para nosotros mismos y para nuestro desarrollo resulta decisivo reconocer cuánto de poderosa es la ley de la polaridad. En este punto vislumbramos el peligro que amenaza a aquellos que se han lanzado ávidamente a los brazos de la ley de correspondencia, para mejorar su propia vida y quizá también su entorno. Muchos de estos defensores unilaterales de la idea de correspondencia han aterrizado así en el pensamiento positivo y, con frecuencia, en el trabajo con afirmaciones. Posiblemente,



ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES[©]

Mejora tu conciencia corporal - Ayuda a prevenir lesiones - Alivia la tensión
Alivia la tensión muscular - Aumenta tu bienestar

Todos los **Martes** de 19:00 - 20:30 y de 20:30 a 22:00

Todos los **Jueves** de 19:00 - 20:30

20 €^{1/2}mes - 35 €/mes - CLASE DE PRUEBA 5 €

Reserva tu plaza e infórmate: Mónica Álvarez - 630.85.45.37 / malvarezd333@gmail.com

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - info@centromandala.es - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

quien conozca afirmaciones positivas para cada situación vital se sienta más seguro, como quien se protege de los virus con Tamiflu o embadurna cualquier dermatitis con cortisona. Aunque estos métodos funcionen bien a corto plazo, a la larga crean sombras, es decir, invocan lo contrario de lo que se quería.

“La sabiduría popular conoce la relación hace tiempo y afirma alegremente: “Lo contrario de bien no es mal, sino buenas intenciones”.

La mayoría hemos quedado atónitos alguna vez ante los efectos de la ley de polaridad. ¿Cómo pueden las mejores intenciones tener tan malas consecuencias? ¿Por qué personas tan maravillosas revelan unas sombras imponentes en cuanto las conocemos mejor? ¿Por qué el amor apasionado se transforma tan a menudo en odio?

Cuando lo analizamos a fondo, descubrimos que se debe a haber desatendido la ley de polaridad. La cara menos agradable de la realidad se reprime y acaba así en el reino de las sombras. Finalmente, no hay más remedio que hacer frente a la ley de polaridad, aceptarla e incluir el polo opuesto en el cálculo de la vida. Por muy poco que nos guste, pues en caso contrario amenaza con golpear por sorpresa desde las sombras y volverse realmente peligroso.

La ley de polaridad. Aparece en todas partes, especialmente donde jamás la habríamos sospechado. Así se esconde y se muestra a un tiempo en todo lo reprimido y sin vivir. Los cuadros clínicos son sombras encarnadas, como se explica en *La enfermedad como símbolo*, pero también los accidentes y todos los problemas y, en última instancia, todo aquello que nos desagrada. En este sentido, se podría reconocer todo aquello que se opone a nuestros deseos como un intento del destino de acercarnos a la propia sombra y simultáneamente ayudarnos a comprender el funcionamiento de la ley de polaridad.

Por ejemplo, quien comienza una relación sabiendo de sombras propias y ajenas, no se sorprenderá cuando con el tiempo empiecen a emerger temas y aspectos desagradables. Es más, incluso reconoce

en ello el verdadero sentido de las relaciones y sabe que se trata de una llamada personal que le invita a crecer, al reconocer, aceptar e integrar la propia sombra. Con el tiempo, aprende a verse con una honestidad cada vez mayor y a renunciar a proyecciones de culpa.

Al contemplar su ira y su furia como parte de sí y conservarlas para sí mismo, no sólo aprende a ampliar su gran sí mismo integrando los aspectos oscuros, también descarga entonces a su pareja, que, en el caso ideal, se vuelve capaz así de reconocer su participación en el problema, aceptarla e integrarla como tema propio.

El trabajo con la sombra, por lo tanto, es la integración de oscuros aspectos propios, que hasta ahora se habían rechazado. El que progresa en este campo puede utilizar la ley de resonancia con mayores beneficios y, sobre todo, sin riesgos. De hecho funciona, por supuesto, mas subordinada a la ley de polaridad.

Más importante aún sería comprender la acción de los campos de conciencia, pues el éxito, la felicidad y la autorrealización requieren campos en cuyo marco seguro se puedan desarrollar. El que además aprenda a entender el poder de los símbolos, los rituales y los patrones ha emprendido un buen camino en pos de sí mismo y de la realidad.

En Las leyes del destino se explican todas esas reglas, que en realidad constituyen “las reglas del juego de la vida” y crean así la base para una vida verdaderamente realizada. Posibilitan la comprensión de las aparentes contradicciones y una visión clara de la coherencia profunda de nuestra vida.

Es tanto más fácil avanzar por la vida en la dirección correcta. Las leyes del destino y las reglas del juego de la vida ayudan a cambiar a la vía correcta. ¡Ha llegado el momento!

Rüdiger Dahlke



RUEDIGER DAHLKE

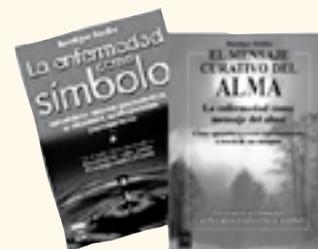
Autor de *“La enfermedad como símbolo”* y *“El mensaje curativo del alma”* estará.

POR PRIMERA VEZ EN MADRID

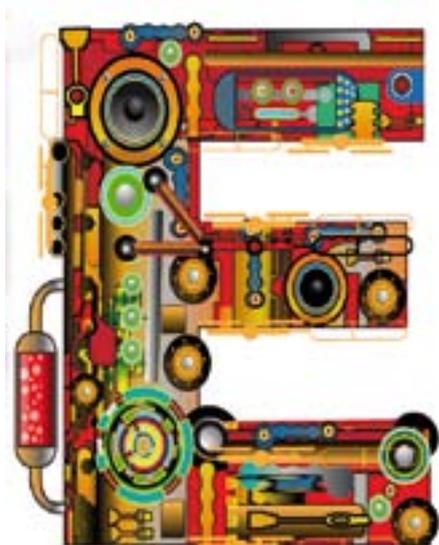
Conferencia el 21 de noviembre

TALLER “EL MENSAJE CURATIVO DEL ALMA” 22-23-24 de noviembre.

Información e inscripciones: 669.099.928 asuntafernanda@hotmail.com



Si duermes mal, no abuses de la luz eléctrica



n el caso de los trastornos del sueño, encontramos una causa que se repite con cierta frecuencia y es el abuso de luz eléctrica intensa en las horas previas a acostarse. Los niveles de melatonina del ser humano, se ven vivamente influidos por la intensidad de la luz eléctrica y la melatonina es una hormona implicada directamente en la calidad del sueño, la termorregulación, la presión arterial y el nivel de glucosa de las personas.

Shiatsu Básico Mapa de Puntos y Líneas



Un estudio elaborado por 'The Endocrine Society's *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, demuestra que la exposición a una iluminación intensa antes de acostarse, reduce en 90 minutos la secreción de melatonina si se compara con la exposición a una luz tenue.

El estudio se realizó con 116 voluntarios sanos de entre 18 y 30 años. La prueba se desarrolló en un periodo de 5 días, a una parte de los voluntarios se les mantuvo expuestos a una luz intensa y al resto a una luz tenue, en ambos casos durante las 8 horas previas al momento de acostarse. Se tomaron muestras de sangre y se observó que la secreción de melatonina tardaba una hora y media (90 minutos) más en los casos que habían estado expuestos a la luz intensa.

La melatonina comienza a aumentar en la sangre al anochecer y dos horas después de que la persona se duerma alcanza su nivel máximo, a partir de ese punto los niveles de la hormona empiezan a bajar. El estudio realizado demuestra que al retardarse el inicio de la secreción de la hormona en 90 minutos, la persona expuesta a una luz intensa tendrá probablemente trastornos del sueño. Además si la exposición a la luz intensa se mantiene durante las horas de sueño, el nivel de melatonina baja hasta un 50%.

Si tenemos en cuenta las diversas funciones de la melatonina, esa exposición a luz intensa y prolongada en el tiempo, podría producir una peor calidad de sueño, cambios en la presión sanguínea y niveles de glucosa, también dificultad del organismo para regular su temperatura.

Lo mejor para combatir esta alteración, es preparar al organismo para que nos permita dormir con plenitud. Hacer uso de luces tenues durante la tarde-noche y dormir en un lugar que tenga la mayor oscuridad posible. Una parte importante de nuestro método de enseñanza es considerar y evaluar

curso 2013-14

Expresión Corporal

Formación Básica
Especialización Didáctica
Teatro de Movimiento



www.estudioschinca.com

CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento...
Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Conferencia Gratuita - Visión Natural
Viernes, 20 de Septiembre, de 20 a 21:30 h.

Curso de Octubre a Diciembre, lunes de 18 a 20 h. (55€/mes)

Imparte: Amelia Jurado
amelaviisionnatural@gmail.com
649.19.58.09

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha. Metro - Tirso de Molina
info@centromandala.es - 91.539.98.60



TAI-CHI YANG

大极拳



INICIA TE EN EL TAI-CHI CON IGNACIO CALIZ

NUEVO GRUPO EN OCTUBRE

Información y Reservas
En Centro Mandala
info@centromandala.es
91.539.98.60

c/de la Cabeza, 15, 2ºDcha
Metro - Tirso de Molina

CALIGRAFÍA y PINTURA JAPONESA

clases / cursos / demostraciones



686533048 - 633916509
contacta@shodocreativo.com

www.shodocreativo.com



Talleres regulares
Formación
(3ª Promoción 2012-2013)
Plazas limitadas



Disfruta descubriendo
la fuerza y el poder que
genera la magia del
ritmo.

91 459 92 80 / 686 320 489

felixarca@circuloscreativos.com

Shiatsu Básico

Mapa de Puntos y Líneas



las causas externas que pueden originar una patología como pueden ser el clima, el entorno laboral las relaciones afectivas y sociales etc.

Queremos que quienes aprenden con nosotros, sean capaces de elaborar un análisis preciso de la situación de quienes acuden a sus centros. Por eso, en su formación incluimos enseñanzas que les ayudan a valorar los informes previos aportados por el médico u otros terapeutas y compararlos con los conocimientos de medicina tradicional china.

Para ayudar a personas con insomnio, en Shiatsu Yasuragi enseñamos a nuestros alumnos a realizar una secuencia de shiatsu básico sencilla, basada en la definición que da el Ministerio de Salud y Bienestar de Japón y teniendo en cuenta las directrices de nuestros maestros y colaboradores en Japón Matsuko Namikoshi y Takashi Namikoshi.

Una secuencia completa de shiatsu básico es ideal para personas con insomnio, tratando especialmente las líneas de la espalda relacionadas

con el sistema nervioso autónomo y sin olvidar la presión en el bulbo raquídeo, para ayudar a un mejor funcionamiento del sistema endocrino, también aplicaremos shiatsu en las regiones cervical, abdominal, braquial, antebraquial y palmas de las manos. Como puntos adicionales de presión emplearemos 60V, 7C y 8PC.

Arturo Valenzuela
Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es



ESCUELA de SHIATSU
Matrícula Abierta
www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
Plaza de San Amaro, 7 Madrid
91 570 58 50



BambúDanza

centro de arte y movimiento

Espacio creativo para la danza, la expresión y el desarrollo personal. 4 salas diáfnas y acondicionadas con suelo de tarima y una excelente iluminación natural. Disponible desde 20 hasta 90 metros cuadrados. Incluye materiales como: mantas, cojines, colchonetas y sillas plegables. Situados en el centro de Madrid, en la Plaza de Tirso de Molina. Un lugar ideal para desarrollar tus propuestas... ¡Ven a conocernos!

CALLE DOCTOR CORTEZO 17
3 IZQUIERDA
TIRSO DE MOLINA
91 389 6358/699 157 543
WWW.BAMBUDANZA.COM

Concierto de Cuencos Tibetanos y otros Instrumentos



"Disfruta de relajación realizando un viaje a tu interior"

Viernes, 13 de Septiembre de 20:30 a 22 Entrada 8 €

Aforo limitado. Confirmar asistencia

Interpreta: *Noemí Fernández*

Información y reservas: Centro Mandala C/ de la Cabeza, 15, 2º D <M> Tirso de Molina

Info@centromandala.es

namastecuentostibetanos@hotmail.com

www.namastecuentostibetanos.es

91 539 98 60 / 635 648 829

LOS NÚMEROS NOS GUÍAN

La numerología de autoconocimiento

MARÍA DE OLAIZ

Telf. 662 484 789

numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

Curso de Crecimiento Personal y Espiritual AULA INTERIOR

Un curso para **transformar la propia vida y vivir en plenitud**. Al descubrir la propia verdad, la felicidad será la consecuencia. Con **herramientas prácticas** para la vida cotidiana. En la línea de Antonio Blay y Anthony de Mello.

Fechas y lugar: en Madrid, un domingo al mes intensivo, de octubre a junio.

Coste: 50 euros al mes. Pero si te interesa, no hay excusa: **no se excluye a nadie por motivos económicos**. Incluye clases, dossiers, material de ampliación y espacio para consultas.

Más información:

www.aulainterior.es daniel@danielgabarro.cat

Telf. 668 859 890

Masajista Diplomada
Metamórfica - Drenaje Linfático
Pares Biomagnéticos - Quiromasaje
Reflexología Podal
Maestra de REIKI, cursos
Aromaterapia - Healing & Touch
Gracijs Olmeda - 915 238 618
Móvil Sol-Móvil 665 160 163
Masa_eterapias@gmail.com

EL CAMBIO DE CONSCIENCIA ESPERADO EL AMANEZCER DE UNA ERA EL CAMBIO DE CONSCIENCIA ESPERADO EL AMANEZCER DE UNA ERA

La profecía de Quetzalcoatl de los Mayas, anunciaba como sabéis el cierre del ciclo para el 21 de Diciembre del 2012 y el nacimiento de una Nueva Era Solar en el 2013.

El Nuevo Ciclo está en Marcha

La Humanidad se está encontrando a si misma, el "Autoconocimiento" Socrático de los Iniciados griegos, se desarrollo espectacularmente a mitad del S. XX con la "Autorrealización" y la "Inteligencia Emocional", marcando un salto Evolutivo de la humanidad.

La 1ª Iniciación de la Raza Humana, se está superando con dolor, por no haber despertado a tiempo la Consciencia.

Es ... *La Gran Crisis del Pan*

Todos recordamos como "Las Torres" se derrumbaron, desplomándose con ellas, toda una forma de vida. La Tierra tembló, el Mar subió, Maremotos e Inundaciones han nublado nuestros ojos. Todo cambio asusta y la humanidad siguió con el lema, de que más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer.

Einstein nos dijo *"toda crisis aporta una oportunidad"*.

Ahora... *"La Piedra Purificada Despertará su Luz"*.

Pero la Esperanza que es necesaria, es sólo el motor de arranque, podemos y debemos *"Construir el Sendero con Nuestros Propios Pasos, como la Araña teje su Tela"*, como nos dijo D. Khul, para ello necesitamos... *La Responsabilidad Personal - la Motivación por el Autoconocimiento, la Autoobservación y la Autorrealización - La Aspiración por Despertar nuestros Dones y Cualidades Personales, que son nuestra fuerza, para aportarlos cada uno al Mundo en un Proyecto Común - Necesitamos lograr la Armonía Interna para Escuchar la Intuición y así despertar el Poder Creador y captar las Ideas Superiores - Perder el Miedo a ejercer el Poder de Elegir para participar con Voluntad al Bien Global y al Principio de Participación Grupal.*

Todos somos necesarios, pero necesitaremos...

Voluntad – Coraje – Conocimiento – Amor

Porque empieza... Un Nuevo Estilo de Vida.

Tenemos que ser capaces de superar el inconsciente familiar, social y colectivo que nos tiene atrapados en un mundo pequeño, rígido, dogmático, para lograr captar la Mente Supraconsciente, aportadora de las "Ideas Nuevas". Pero la entrada de estos Nuevos Impulsos Creativos, puede provocar y de hecho está provocando, alteraciones en el equilibrio debido a que lo viejo siempre combate a lo nuevo. Por ello, las alteraciones del orden deben obligarnos a un cuidadoso análisis y a una aún más cuidadosa acción. Las Nuevas Ideas Creadoras y Positivas, pueden ensuciarse cuando entran en mentes inadecuadas y en manos donde aún existe rencor, frustración y egoísmo. Por ello no podemos olvidarnos, que si bien es necesario cooperar a nivel personal y grupal del gran cambio social, nuestro pensamiento tiene que ser siempre constructivo,

la palabra inofensiva y creadora y la acción siempre justa y nunca dañina para ser servidores en el cambio hacia la dirección correcta.

La Idea que nos movilizará es...

Una Sola Humanidad Justa – Libre con Respeto a lo distinto.

Donde la Única religión que será posible, es la que enseñará a ...

"Reconocer, Amar y Servir, con Compasión, al Universo del que formamos parte", como nos dijo Teilhard de Chardin.

El Ser Humano descubrirá que la Ciencia y la Espiritualidad (no la Religión), se dan la mano en el "Camino de la Evolución" y lo que llamamos Dios es ... *Energía – Conciencia – Propósito*

Que le lleva al hombre a Despertar en el Proceso Evolutivo a la "Entidad Divina Interna" de su verdadero Yo o Esencia, que es lo que le permite conectar con "El Holograma Cósmico" y en esta Interconexión Holística, cambia su Comprensión y su Percepción y Descubre que los mandamientos fundamentales son...

"Los Valores del Ser, Universales".

De esta forma se entra en *"El Sendero de la Autotranscendencia"*

Donde despertará al hecho, de que detrás del aparente Caos, hay el Orden Universal del Plan Divino y avanzando por el holograma, evoluciona en "El Sendero Espiritual" en un "Dar y Recibir continuo".

Somos Unidades de Conciencia, que formamos parte de la Conciencia Absoluta desde el mismo momento de la Creación, y la evolución es llegar a descubrirlo.

"Todos pertenecemos a la misma humanidad y formamos parte del mismo Árbol Sagrado".

Somos ramas abiertas al Cosmos con un tronco común, la Ciencia lo ha descubierto de la misma forma que ha descubierto, que es la hora de un gran cambio de Consciencia. Schrodinger, premio novel de física, con su descubrimiento de la física cuántica nos dijo...

"La Ciencia demuestra la importancia de un Cambio de Consciencia del hombre, para que comprenda que participa de la Creación de forma activa, y que es parte inseparable de la Tierra y del Universo".

Amigos míos, Iniciemos *"El Sendero de la Autotranscendencia"*, empezando por ver en el ocaso, el inicio de La Luz de la Nueva Era.

Todo está preparado para *"El Nuevo Amanecer"*, no lo desperdiciemos,

"Avancemos Unidos en el Somos Multidimensional",

que ... *"La Mente refleje la Luz de la Esencia"*

"El Corazón revele su Amor"

"La Voluntad al Bien Global demuestre que participamos en el Somos".

No busquemos el poder fuera ...

El Grial del Conocimiento y el Amor, está en nuestra propia Esencia.

¡Despertémos!

ISHVARA Centro Salud y Armonía De Corazón a Corazón

Lydia Cebrián Poch desde Ishvara



C/ Antonio machado 17 posterior

Tf. 91-316 46 45 / Mov. 657 358 276

www.centroishvara.com - ishvaracentroyarmonia@yahoo.es

"Un lugar de encuentro para dar y recibir"

EL AMANECER DE UNA ERA

Ishvara te ofrece para El Despertar de la Consciencia ...

Curso ... PROYECTO SALUD Y ARMONÍA

- Autoconocimiento del Cuerpo Físico – C. Emocional – C. Mental
- Autoaceptación – Autoestima – Respeto
- Herramientas para superar... Ansiedad –Stress –Miedo – Depresión
- Refuerza tu Proyecto de Vida y tus Objetivos.
- Despierta la Energía de tus Chakras – sus Cualidades y su Fuerza
- Practica Respiración-Relajación Física y Mental – Visualización Creativa

Curso ... CONOCE LOS 7 RAYOS

Despierta su Impulso – su Vibración – su Color

- Siente la Fuerza de los Rayos en cada uno de tus Chakras
- Prepara Mente – Corazón para despertar la Intuición
- Encuentra el Sentido de tu Vida – Aporta tus Cualidades al Mundo
- Transmuta y Libera tu Pasado – Inicia una Nueva Vida
- Ejerce los Valores del Ser, Universales
- El Holograma Cósmico: Un Universo Interconectado – Un Cerebro Decodificador
- Practica Relajación y Visualización con Colores, Cualidades, Fuerza de los Rayos

Curso ... UN NUEVO AMANECER LA AUTOTRASCENDENCIA

Un Cambio de Consciencia Personal y Planetaria

- Los 4 Arquetipos que te ayudan en tu viaje...
El Niño – La Víctima – La Prostituta y el Saboteador
- El viaje es lo importante Conciencia Planetaria, C. Cósmica, C. Crística
- Enciende el 11º Chakra – La Consciencia Cósmica
Los Sólidos Platónicos y El Nuevo Hombre
- ¿Qué es el Cuerpo Búdico? – Las 5 Iniciaciones
- Practica Meditación Dinámica: *Dirige la Energía Superior con tu Pensamiento*
- Potencia tu Fuerza Interna, Expande tu Corazón. *Ábrete a una Nueva Percepción*

Por *Lydia Cebrián* (Jueves 19:45) Fundadora de Ishvara

Cursos ... >LOS NIÑOS DEL S. XXI – ÍNDIGO >COACHING Y MOVIMIENTO

Para Mejorar Nuestras Relaciones

**TERAPIA PERSONALIZADA GESTALT TAO – YIN / PILATES /
CHI-KUNG / QUIROMASAJE**

Tertulias Metafísicas / Encuentros con la Naturaleza y con el Arte

THE REBELLIOUS SPIRIT

¿Cuál es el sentido real de la masculinidad?

A

ntes de que el hombre prehistórico fuera nómada, el lugar del hombre en la tribu no estaba claramente definido. La sociedad estaba más dominada por la mujer. El hombre prehistórico no sabía que el macho también participa en el nacimiento de un niño; no tenía la posibilidad de relacionar el acto sexual con el nacimiento de un niño. La definición de "padre" no existía. A cada hombre se le llamaba "tío". Y no fue hasta más tarde, cuando los humanos empezaron a ser nómadas, que descubrieron que el hombre también participaba en el nacimiento del niño. Aquí fue donde por primera vez surgió el rol del padre y el sentido de la familia. Y del sentido de familia surgió el sentido de "propiedad privada", lo que propició que el hombre adoptara el papel de protector de su mujer y sus hijos para que pudieran sobrevivir.

A *grosso modo* este modelo siguió siendo el mismo hasta hace unos cuarenta años, cuando por primera vez se empezó a cuestionar este rol protector y dominador del hombre sobre la mujer, y se empezó a replantear la cuestión de la masculinidad en la sociedad. En la actualidad el lugar del hombre no está claramente definido y la importancia del rol de protector de la familia del hombre se ha ido diluyendo durante los últimos cuarenta años.

Para sentir la masculinidad real y percibir con claridad en nuestro espacio interior el impulso energético que da lugar a la forma en la que nos expresamos necesitamos echar una mirada a las circunstancias y el ambiente en el que hemos crecido. Antes de nacer vivimos durante nueve meses en el vientre de nuestra madre, donde el embrión está permanentemente en contacto con los sentimientos de la madre, con su tono de voz y también con la energía que la envuelve, como por ejemplo la relación que tienen la madre y el padre. La forma redonda del vientre en la que el bebé habita es como un cuerpo de resonancia, en el que el feto responde con todo su cuerpo al ambiente exterior y también escucha la voz del padre. Hoy sabemos que la relación entre la madre y el padre durante el

tiempo que el bebe se está gestando es esencial. Este tiempo da forma a la vida del bebe.



Durante el primer año y medio tras nacer, la relación entre la madre y el bebe es la más esencial, y durante este tiempo el padre está más bien en la periferia. La relación entre la madre y el bebé es literalmente copiada y grabada en el cerebro de éste mediante el funcionamiento y mecanismos de las neuronas-espejo. Estas neuronas permiten al bebe copiar en su cerebro de forma exacta el comportamiento y los patrones de relacionarse de la madre debido a la simbiosis que hay entre los dos. La figura y el comportamiento del padre no quedan registrados de una forma tan definida ya que la relación de éste con el bebé no es de una vinculación tan estrecha.

En la actualidad el padre pasa la mayor parte del tiempo fuera de casa trabajando, y esta lejanía en la relación entre el padre y el niño marca nuestro crecimiento como hombres; llevándonos a sentir que el padre es un extraño que invade nuestro espacio. Un factor adicional en este sentir es la cercanía en la que crecemos junto a nuestra madre. Como hombres conocemos mejor a nuestra madre y tenemos más intimidad con ella que con nuestro padre y su masculinidad. Cuando tenemos problemas los compartimos con nuestras novias o con nuestra madre, y el lugar desde el que compartimos con ellas es el de un niño pequeño. El resultado de esto es que nos relacionamos con nuestras parejas desde la necesidad de un niño que busca mimos y comprensión en el regazo de su madre, y no desde el lugar de un adulto que es capaz de sostener y lidiar con sus necesidades y comunicarlas de una manera adulta y masculina "*de igual a igual*".

Hoy en día la importancia de la relación entre el niño con su padre es socialmente y psicológicamente visto como algo muy importante. Para el desarrollo del niño es necesario tener un claro sentido de su energía masculino de cara a orientarse en el mundo masculino, que representa el 50% de la humanidad. En la actualidad los chicos que no tienen la posibilidad de crecer en una profunda relación con el padre sentirán la necesidad de mirar fuera de sí mismos buscando orientación. Para ellos será fácil entrar en el comportamiento macho con un absoluto no respeto hacia la mujer.



YOGA FEMENINO

Encuentra la Conciencia de tu Esencia Femenina. Mejora aspectos físicos, psicológicos y espirituales propios de tu ser.
Prueba y experimenta tu energía femenina.

Martes y Jueves de 11 a 12 h. - Clase de Prueba Gratuita

1 clase semanal - 30€/mes
2 clases semanales - 50€/mes

Información y Reservas
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha - Tirso de Molina
info@centromandala.es - 91.539.98.60
Profesora: Rebeca (Vidia) - rebeca2869@hotmail.com - 658.77.90.61

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

Centro Lua, c/ Goya nº 83
un fin de semana cada mes
www.solylunamasajes.com
Cita previa, Teléf **669 199 142**



FORMACIÓN EN CONSTELACIONES FAMILIARES

Modelo terapéutico con el que hacer conscientes nuestros patrones de supervivencia y situaciones familiares no resueltas para sanar las relaciones en el núcleo familiar y externos. Es una profunda experiencia personal.

FORMACIÓN CONTINUA DE CONSTELACIONES FAMILIARES
6, 7 y 8 de Septiembre

CONFERENCIA - TALLER GRATUITO
Viernes, 6 de Septiembre - 18 a 20 h.

CONSTELACIÓN FAMILIAR - Sabado 7 de 10 a 14 h. (50€)

Imparte **Cristina Lilliana Silva Milanese** Perteneciente a la Hellinger Ciencia.

Para más información del taller o Consultas Individuales:
Teléfono: 679.47.93.39
centropsicologianitemica@outlook.es

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha
Metro - Tirso de Molina

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

Terapia individual, grupal, de pareja
16 años de experiencia
Primera Consulta gratuita

**“ Taller de Constelaciones ”
Plazas limitadas**



655 80 90 89



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925



Ricardo Hervas López

Quiromasajista Reflexología Podal
Aromaterapia
Masaje Índio de cabeza.
Deep tissue massage - Maestro de Reiki

C/ Mayor 21 - Móvil: 674 944 780

Volviendo al principio de éste artículo, mi pregunta es ¿Cuál era el sentido de masculinidad antes de que el hombre prehistórico supiera que él era el padre del hijo? ¿Cómo el hombre prehistórico sentía su masculinidad? ¿Cuál es el sentido real de la masculinidad? Probablemente estas cuestiones no tienen que ver solamente con el funcionamiento biológico sino también con las sensaciones y el “ambiente” en nuestro interior, los impulsos y las reacciones, y con

nuestra forma de mirar el mundo. Siento que en este momento como hombres necesitamos descubrir una nueva forma de relacionarnos con nosotros mismos y con las mujeres y los niños, en la que podamos sentir y transmitir seguridad, estabilidad interior y entereza.

Satyarthi
www.satyarthi-wuwei.com



The Rebellious Spirit

El sentido de la masculinidad
Taller para Hombres

11, 12 y 13 de octubre
Madrid

Facilitado por Satyarthi

+ INFO: pedroalvpe@gmail.com . 605312840 www.satyarthi-wuwei.com



Programas MBSR

(Mindfulness-based Stress Reduction)

ANA ARRABÉ

Licenciada en Informática por la UPM y Project Manager Professional (PMP®), ha desarrollado su carrera profesional durante catorce años en el sector de las telecomunicaciones desempeñando distintos cargos en la dirección de proyectos y equipos en España y en el extranjero. Su compromiso con la práctica del mindfulness surge en 2008, año en que aprovechando un momento de cambios fundamentales en su vida, Ana decide dar un giro a su carrera y dedicarse al desarrollo personal basado en la Conciencia Plena. Experta en Inteligencia Emocional, estudia Mindfulness en el CFM del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Fundadora de Eus3, (www.eus3.com), en la actualidad combina la formación en programas de Mindfulness aplicados a la reducción de estrés y al liderazgo.



Más de 30 años de experiencia utilizando la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.

La meditación no es un lujo sino una necesidad en la sociedad actual y los programas MBSR representan el marco ideal para integrarla en tu vida.

Acabo de regresar de Roma, donde ha tenido lugar un retiro dirigido por Jon kabat-Zinn (profesor emérito de la Universidad de Massachusetts, creador de los programas MBSR y escritor de gran variedad de libros y publicaciones sobre Mindfulness) y Saki Santorelli (director del Centre for Mindfulness, desde donde se imparten estos programas y se forma a los instructores). Durante 7 días, 200 personas de todo el mundo, principalmente profesionales relacionados con el mundo de la salud fuimos reunidos para comprender desde la práctica cómo el Mindfulness (Conciencia Plena) contribuye a aliviar el sufrimiento de todos los seres y por tanto

se convierte no solo en un objetivo altamente deseable sino en un compromiso de vida, una manera de vivir.

Los que llevamos ya un tiempo investigando en las profundidades de la conciencia sabemos que esta forma de SER que consiste en *“prestar atención, voluntaria, en el presente y sin juzgar”* (JKZ, Vivir con Plenitud la crisis, Kairos) porta de manera inherente una cualidad afectuosa que es fundamental para la práctica: necesitamos relacionarnos con gran afecto y cariño con el hecho de que *no estamos presentes durante la gran mayoría de los momentos que conforman nuestra vida*. Y en lugar de lamentarnos o castigarnos por ello, podemos tomar como una oportunidad de aprendizaje cada vez que nos damos cuenta de que no estamos presentes, bien porque nos encontremos rumiando momentos ya pasados o figurando futuros inexistentes; incrementando nuestra capacidad de presenciar nuestra vida y afrontarla con plenitud. Quizá esta sea la mejor y única manera posible para la evolución de nuestra especie hacia un estado de mayor consciencia: de la misma manera que necesitamos resistencia -peso, gravedad, atmósfera- para fortalecer un músculo, también necesitamos resistencias para entrenar la atención plena o Mindfulness. Resistencias en el cuerpo -adormecimiento, entumecimiento, dolor- y resistencias en la mente -la meditación no es para mí, esto no es lo que me esperaba, no soy capaz de centrar la atención- son elementos útiles para nuestro crecimiento si los observamos como aliados en nuestro aprendizaje.

El entrenamiento en conciencia plena también tiene consecuencias en el músculo de la atención, en nuestro cerebro.

Al día de hoy existen más de 100 publicaciones científicas que avalan los resultados de aplicaciones del Mindfulness a distintos aspectos de la salud en general y en particular en la reducción del sufrimiento generado por la enfermedad mental y física. En el “Center for Mindfulness” del Centro médico de la Universidad de Massachusetts

llevan más de 34 años investigando aplicaciones del Mindfulness en los campos de la medicina, la salud y la sociedad. En particular los estudios de muestran que un entrenamiento en Mindfulness de 8 semanas de duración (MBSR) como los que yo facilito, en los que el participante se compromete a practicar Mindfulness 45 minutos 6 días por semana producen una *reducción de 33,3% de los síntomas asociados al estrés y una reducción de un 33,1% del malestar relacionado sobre todo con las escalas de ansiedad, depresión somatización y hostilidad.*

Más de 30.000 personas de todo el mundo han realizado un programa MBSR. Desde el punto de vista clínico, los entrenamientos MBSR están recomendados como medicina participativa y complementaria para una multitud de enfermedades como pueden ser el dolor crónico, ansiedad, fatiga crónica, presión alta, cefaleas y migrañas, etc No es que el Mindfulness sea una panacea, pero mejora la capacidad de las personas a ser partícipes de su proceso de recuperación de la salud. También participan en mis programas muchos profesionales del mundo de la salud que han leído sobre MBSR y quieren llevarlo a sus vidas para poder después transmitirlo a sus pacientes. Vienen además *coaches* que quieren entrenarse para estar más presentes con sus *coachees*. *Además hay una razón fundamental por la que realizar un entrenamiento en Mindfulness que tiene que ver con la felicidad.* Todos aspiramos a ser más felices y a reducir nuestro sufrimiento al máximo, pero a veces no sabemos cómo hacerlo y el programa MBSR es una excelente oportunidad para conocernos mejor y ver que está en nuestras manos para vivir de manera más plena, más satisfactoria.

Mi llamada a la práctica del mindfulness llegó en 2008 con el diagnóstico de un Linfoma. El contacto con la muerte me hizo hacerme de nuevo las grandes preguntas: ¿Quién soy? ¿Qué significa esta vida? ¿Qué puedo hacer por mí misma para ayudarme a recuperar el equilibrio perdido? Y ¿Cuál es mi

Trabajo- con T mayúscula- o misión en la vida? *A nivel personal la práctica me ha ayudado a ampliar ese espacio que reside entre cualquier estímulo que percibo y la respuesta que doy al mismo, la posibilidad de relacionarme con la vida de una manera diferente, y cuando digo con “la vida” me refiero a todo lo que me llega de afuera y lo que ya está en mí: mis juicios, mis condicionamientos, el dolor, la pérdida, el cambio.* Soy capaz de estar mucho más presente en lo que acontece a mi alrededor y también en mi cuerpo y en mi mente, dándome la oportunidad de afrontarlo con todos los recursos de los que dispongo. Si siento que surge estrés, pongo atención a lo que voy a comer, a cómo voy a comunicar y a permitir un mayor descanso para recuperar cuanto antes el equilibrio. No voy a decir que estoy completamente liberada de la reactividad, ya que considero que ese es el trabajo de toda una vida, pero siento una mayor libertad al ser capaz de observar y comprender mejor cómo funciona y las consecuencias que la inconsciencia tiene en mis acciones, a nivel personal y también en las organizaciones con las que colaboro y finalmente en la sociedad.

Finalmente la vida nos ofrece una invitación a entrenar el cuerpo y la mente para vivir de manera más consciente. Y afortunadamente existen en España excelentes profesores que pueden acompañarte en este proceso de manera profesional pero, ¡recuerda!, no hay camino al ahora, sino que ahora es el camino que se hace al andar, paso a paso, momento a momento.

En septiembre comienzan los programas MBSR de otoño en Madrid: los lunes en el centro Mandala y los viernes en la sierra en El Bosque Madrid sierra.

Para más información escribe a Info@eus3.es.

MBSR: REDUCCIÓN DE ESTRÉS basado en MINDFULNESS



www.eus3.com

8 lunes consecutivos comenzando el 30 sept en horario de 19:00 a 21:30 y un día completo de prácticas, el 10 de noviembre.

Un programa científicamente probado y diseñado para explorar las mejores herramientas para afrontar los desafíos del entorno profesional o de la vida cotidiana.

El 16 sept (19:00-20:00), sesión orientativa gratuita ¡inscripción obligatoria! Información e inscripciones en info@eus3.es



El obstáculo de desarrollar la voz no es por falta de la calidad en la materia prima como se piensan. Quitando algunos casos excepcionales por alguna enfermedad cuando nacemos tenemos la voz en perfecta condición, cada uno con su color, pero ninguna puede calificar como falta de calidad. Pero algo pasa después

Como dije en el artículo "Entren y Respiren" los bebés respiran perfectamente. En cuanto a la voz también, la base de la técnica es algo muy natural y la capacidad de una fonación perfecta lo poseemos cuando nacemos, de hecho los niños pequeños continuamente están siendo expresivos vocalmente y son difíciles de quedarse afónicos. Sin embargo de mayor, esa naturalidad lo vamos dejando por el camino, no es solo por la edad que vengan las sensaciones como "se me cansa la voz", "estoy siempre ronca", "noto que mi voz no llega" son también la prueba de que algo no está funcionando bien. Un pensamiento muy común en las personas que expresan estos síntomas es que su voz no es válida o le falta aprender la técnica. Pero "la causa de la causa" de ese mal no está en la cuestión técnica, sino en ese punto en el que perdió esa naturalidad. Es que en algún momento de su vida, se le han clavado una espina en la voz.

La espina está hecha de malos recuerdos. Normalmente no se lo clava a uno mismo, sino por la circunstancia accidental o ha sido clavado por otra/s persona/s. Las que más daño hacen son clavadas por persona ajena que jerárquicamente están en una posición superior, u otro caso es del "tiro colectivo" un grupo de gente te hace de blanco.



Una espina clavada en la voz



Cuando esos recuerdos se tratan de la mismísima voz, es decir, cualquier mal recuerdo relacionado con la voz, la espina se clava tan a fondo que se hace un daño inimaginable. La voz es un punto muy frágil.

"Mi padre me manda a callar siempre". "Mi madre se reía de mí cuando decía cosas importantes, incluso me regaña por decir tonterías." "El coral de la parroquia me hizo una prueba de ingreso en el que he sido denegado". "El profe de música del instituto me mandó a hacer el *play back*". "Cada vez que mi profesor me hacía leer en la clase, mis compañeros se reían de mí". "Me dijo mi profesora de canto que tengo una voz muy fea". "Mi marido no le gustaba la música y desde que me casé, dejé de tararear en casa, si no me pegaba".

Desgraciadamente son sólo unos pocos ejemplos. Lo sorprendente es que muchas personas me lo cuentan con risas como si se tratara de una anécdota graciosa, pero su voz dice que no opina lo mismo. Además, ese tipo de persona alegremente suele echarse la culpa a su voz. "Es que mi voz es muy fea" "Lo mío no tiene arreglo". "Es que tiene razón". "Esto

viene de la fábrica”Me da tristeza. No son conscientes de lo que les han hecho.

Las espinas son muy finas que hasta a veces la persona que han sido clavadas no lo nota. Pero son largas como para hacer una herida profunda, llega hasta el núcleo de nuestro Ser y permanece ahí en silencio. La persona nota molestias en la voz, pero “es tan solo voz” sigue su vida con su voz sangrante hasta que ve su vida peligrar.

Realmente el obstáculo de la voz es ésta; se subestima con facilidad. Tanto como los que clavan la espina como los que la reciben, no tiene ni idea de la consecuencia que puede tener la voz en uno mismo.

La voz es un bebé

Es tan frágil, delicada, tierna, blanda, sutil, pequeña y a la vez tan importante. Clavar una espina a la voz es como clavársela a un bebé. Quien ha sido clavada la espina en la voz, se le hiere el narcicismo que es el elemento fundamental para la construcción del Ser. Todo empieza ahí. Y por la herida se fuga el auto estima, la energía se baja y descoordina esa naturalidad innata, hay dificultad en la voz, pero trata de ignorar, “tan sólo es la voz” el inicio del desprecio. Como cuesta expresar, se fuerza “es como obligar a andar a un recién nacido” la voz cansa todavía más y suena peor. Más esfuerzo para hacerla sonar “le tira del pelo al bebé, ahora tiene que correr” con su voz rota y derrota, el auto estima se hunde todavía más. Porque ahora de verdad su voz suena fea como le han dicho. Resigna y se confirma diciendo “es que mi voz es así”. El narcicismo queda destruido. La belleza es el aliento del narcicismo.

La voz es algo que nace dentro y se va hacia fuera, de modo que su belleza está en el doble juego. Si dices a una persona que tiene un aspecto feo, puede que sea una bellísima persona y se puede salvar el narcicismo. Pero la voz no. Ya puede ser una persona guapísima por dentro y por fuera, pero, si la voz está fuera de su normalidad aseguraría que su narcicismo, el núcleo del Ser está herida.

Sanar y aprender

El aprendizaje de Desarrollo Vocal empieza por recobrar la capacidad natural de la fonación. La etapa del principio la espina clavada está siempre dentro de la posibilidad y en el caso de una aparición evidente se acompaña hasta que se salga. Sentir el dolor de la espina es el primer paso para poder quitársela, sin consciencia no hay sanación. Ese dolor a veces puede ser insoportable, creo que por eso la persona que haya sido clavado la espina se bloquea y bloquea su voz.

Si su voz no vibra, no siente la espina.

La vibración de la voz hace que la espina salga a la superficie por sí solo. Llega un día, de repente, la voz hace un “click”. Cambia de sonoridad, a veces tan sutil que el alumno no lo percata. El bebé ha vuelto a sonreír. La recuperación de su narcicismo ahora es más fácil y su autoestima se va reparando al paso que avanza su voz. Descubre una joya dentro de uno mismo.

¡Adelante!

Si crees que tienes una espina clavada en la voz, ¡canta! Canta a pesar del dolor que pueda despertar, canta con y en ese dolor, canta en alegría, en la tristeza, la vibración de la voz escupirán las espinas, canta sin juzgar, sin forzar, tararea como si jugara con un bebé. Tararea en casa, en la ducha, en la cocina. Si sola no puedes, apúntate a un coro amateur, seguro que hay coros que no te echarán como aquel profesor, o júntate con los amigos y las amigas, seguro que no se reirán de ti como te hicieron en antaño, sino reirán contigo. Crea un club de malos cantarines en tu trabajo, en tu barrio. Busca canciones que te gustan, vete de viaje para cantar, canta en el coche al atardecer, canta en el mar al alba, bajo la luna. No creas que tu voz es fea, simplemente tienes una espina clavada. Y sobre todo quiero que sepas, tienes derecho a quitártela.

Makiko Kitago

Es una cantante lírica -Soprano-, docente vocal, nacida en Osaka (Japón) en 1972. Licenciada en canto lírico por la Universidad de Soai fue miembro titular del coro del Teatro Real de 1999 a 2009. Interrumpió su labor como docente durante más de 5 años al comprobar que para enseñar canto debía tener una formación mucho más global y abarcadora que la que le proporcionaba solamente el dominio de la técnica vocal. Fue entonces, cuando comenzó a profundizar en diferentes disciplinas que la llevaron a conocerse mejor y a comprender de un modo más exhaustivo los mecanismos interiores que inciden en la emisión de la voz. A partir de ese momento, comenzó un largo periodo de reflexión sobre la enseñanza que la obligó a una reestructuración total de sus anteriores planteamientos. En 2010 reanuda con entusiasmo su actividad docente. En paralelo como artista, investiga su nueva expresividad en forma de improvisación libre formando dúo “Heian” con Javier Pedreira (Guitarra). En este otoño se prevé un concierto en Madrid.

Desarrollo Vocal y Crecimiento Personal

Campamento Gorgorito 2

¡Vamos a la Veral!

27, 28 y 29 Septiembre 2013



“Cantar es un privilegio para todos y no sólo para los privilegiados.”

Imparte:
Makiko Kitago (Soprano y guía del Desarrollo vocal)

Contacto e inscripción:
619 817 637 / makikant@hotmail.com

Todos tenemos derecho a cantar
www.makikant.blogspot.com

Inteligencia

El Blog de :



SUSANA CABRERO

Emocional

ANIMA: Sabiduría femenina

Imparte talleres prácticos sobre los fundamentos de la Inteligencia Emocional. Es formadora en habilidades directivas, comunicación y formación de formadores. Fundadora y Directora de la Asociación Cúspide cuyo objetivo es el desarrollo del individuo y de su entorno aplicando la ecología emocional.

www.cuspideformacion.com
info@cuspideformacion.com

Esa vocecilla interna que se encuentra en toda mujer y compartida por todos, es *Anima* palabra latina acuñada por el famoso psicólogo Carl Jung, para asignar el aspecto femenino interior del hombre.

Esta sabiduría es muy poderosa y para muchos totalmente desconocida, al haber perdido su conexión con ella. La sabiduría de lo femenino nos hace receptivos a la capacidad de crear, recibir y sentir la vida. No responde a la racionalidad, sino a la inspiración, la magia y el misterio. Se nutre de la intuición, que como comenta Christiane Northrup, es la percepción directa de la verdad o realidad, independiente de cualquier proceso de razonamiento. Un excelente ejemplo de intuición es cuando uno entra en una habitación oscura y de algún modo «sabe» que hay alguien allí, aunque no pueda ver a la persona y no sepa de antemano que está allí. Todos nacemos con esa capacidad, y todos fuimos muy intuitivos en nuestra primera infancia.

La intuición de lo femenino sintoniza con la magia de la vida a través de la plena conexión con uno mismo, una cualidad que desde hace milenios viene asociada a los ciclos y sujeta al flujo y reflujo de los ritmos naturales. Utilizar

la intuición es aprovechar más y mejor nuestra inteligencia.

Un día, de improviso, la vida pone ante ti un deseo que llevas albergando en tu corazón desde hace tiempo, un perfil de pareja, un determinado lugar donde vivir, un talento no manifestado del que poder vivir, ser padre o madre, tener una mascota, un nivel elevado de ingresos etc; su inusitada aparición responde al misterio que esconde la vida. Ejecutando su poder mágico te muestra el deseo que creías inalcanzable o cuando menos perteneciente a un futuro tan posible como idílico. Se presenta así una oportunidad única. Pero pasada la sorpresa del primer momento comienzan las dudas al intervenir el cerebro racional. ¿Estoy a la altura?, ¿podré conservar esta oportunidad?, y la pregunta más importante ¿hasta qué punto está fuera de mi alcance?. Es en este momento cuando te ves tentado a dejar pasar “la oportunidad”, porque ni siquiera eres capaces de verla como lo que “es”.

Pero nuestra sabiduría interna puede ver en esta circunstancia el logro del deseo anhelado. Y la pregunta que se hace es ¿qué espera de mí esta oportunidad? La respuesta no es otra que transformar lo que sea necesario en uno mismo a fin de estar a la misma altura que el deseo, para que éste deje de serlo, para que resulte alcanzable y real, y finalmente, para que se integre en la propia vida. El destino se nutre de la fuerza de tu sueño y te lo presenta a través de oportunidades en la forma de una realidad más vasta, más extensa, sin los límites que te impone tu intelecto.

La sabiduría femenina nos invita a salir del camino ordinario y adentrarnos en el camino de lo “extraordinario”.

El camino hacia lo desconocido salvaje

Se trata de penetrar en territorio desconocido. Induce a salirnos del trayecto

señalizado y convencional, alejarnos del pensamiento condicionado que limita y frustra nuestros deseos de expresión psico-emocional más profundos, ocultos en lo más recóndito de nuestras entrañas.

Pero no hay de qué preocuparse, no hemos de adentrarnos solos en el misterio desconocido, contamos con nuestra sabiduría intuitiva que en todo momento nos acompaña a través de nuestro guía interior, él nos conduce campo través, hacia lo incómodo y difícil pero también hacia lo asombroso y divertido. Dejándonos tentar por las continuas oportunidades que encontramos. Nuestro guía nos orienta para experimentar vivencias que nos ayuden a desinhibir lo que hemos escondido en nosotros, la vergüenza, la culpa, la tristeza, el rencor, el dolor.; y a expandir nuestras vivencias a través de la alegría, el placer, la creatividad, el juego, el talento, y el amor.

Adentrarnos en este nuevo y fascinante territorio contribuye a abrir nuestra receptividad y nuestra intuición, conectar de nuevo con la sabiduría de lo femenino, permitiéndonos vivir plenamente las experiencias con la audacia de un descubridor y la firmeza de un corazón vigilante. Percibiendo la realidad desde la inocencia de un niño, la sensibilidad y la emoción.

Acompañados de nuestro guía no tenemos nada que temer, ya que el único peligro que acecha ahí fuera es la intensidad con que vivamos las experiencias. Pero a medida que avancemos descubriremos que al liberar la emoción reprimida y expresar en el momento la emoción sentida, el cuerpo, la mente y el espíritu se sienten limpios, libres de prejuicios, de viejos patrones y creencias así como de miedos y rencores.

Permítete salirte del camino, ese que recorres cada día y que se ha convertido en rutina. Introduce nuevos colores en tu indumentaria, en tu casa e incluso en tu

CLASES DE KUNDALINI YOGA

A partir de Septiembre

Jueves: 19 a 20:30 h. (Clases Personalizadas max 3 personas)
20:30 a 22 h.



Clases de Puertas Abiertas

Sabado 21 de 11 a 12:30

Imparte: *María Herrero*

Información y Reservas

Centro Mandala c/ de la Cabeza, 15 2º Dcha

info@centromandala.es / kundaliniyoga.maria@gmail.com

91 539 98 60



comida. Amplia tu ocio con actividades que siempre has deseado hacer y siempre has postergado o dejado por imposibles. Muestra tu afecto de formas diferentes a las habituales sorprendiendo con tu creatividad. Atrévete a decirle a ella o a él aquello que sientes sin miedo al rechazo, al amor o al compromiso, tan solo expresa tus sentimientos y libera tu corazón. Abraza a la vida y permítete sentir tu cuerpo, apreciarlo, respetarlo, aceptarlo, cuidarlo y quererlo porque tu cuerpo eres tú, hay en él más de cien billones de células cuidado de ti.

Anda por caminos inciertos, la experiencia liberará tu corazón y descubrirás el maravilloso ser que hay en ti.

La potencialidad infinita

Si te cansa ver la misma imagen reflejada en el espejo todos los días, es posible que tu vida esté empezando a perder sentido, circunscrita a cuatro paredes ya no hay un horizonte al que dirigir tu mirada y tus deseos. Son tantos los momentos malos acumulados que has olvidado cómo atraer los buenos.

Pero siempre estamos a tiempo para despertar el corazón fatigado y adormecido aportándole esperanza. Una vez más nuestra sabiduría de lo femenino nos echa una mano recordándonos que vivimos para sobrevivir y no para morir. La naturaleza de la mujer es positiva y poderosa, es portadora de vida y por ello tiene un vínculo especial con la Madre Tierra que la mantiene eternamente viva, a través de la regeneración y el cambio.

Todos albergamos la semilla del sentido de nuestra vida, tan solo hemos de regarla para que emerja el brote del pensamiento

adecuado, el que nos impulsa a tener fe en el Todo-Posible.

Fíjate en una carretera abandonada, la Naturaleza es capaz de brotar entre el asfalto. Tu naturaleza esencial está diseñada para hacer que emerjas entre las dificultades por muy duras y persistentes que sean, enviando a tu mente brotes de inspiración que guiarán tus decisiones en la dirección apropiada.

Recuerda las palabras de *Martin Buber*, *"La libertad y el destino se abrazan para formar sentido; y dado el sentido, el destino se transforma"*.

Para que esto ocurra es necesario un corazón abierto y una expansión de la conciencia del ser más allá de los propios deseos que implican una realidad egocéntrica y limitada donde es imposible que se dé el Todo-Posible. Si deseas que te sea revelado el sentido de tu vida para vivir una realidad plena y feliz tendrás que expandir tus deseos, actos y pensamientos hacia el interés colectivo y el desapego, dado que lo que deseas no solo te concierne a ti, lleva implícitas una serie de implicaciones y consecuencias para la unidad que somos todos. Ello requiere un compromiso verdadero con la vida, con todas las formas de vida.

Se expandirá ante ti un horizonte ilimitado de intuiciones, ideas, circunstancias y personas, que te ayudarán a encontrar tu visión, tu sentido de la vida, tu destino.

Escucha tu *Anima*, abre tu corazón, tus sentidos y tu intelecto y aprende a vivir desde ti mismo, desde tu libertad personal

expresando tu sabiduría de lo femenino: sensibilidad, sensualidad, amor, ternura, cuidado, protección, responsabilidad, dedicación, altruismo...; Abre una veta de creatividad para vivir tu vida desde la intuición y el milagro del Todo-Posible.

Susana Cabrero

Directora Asociación Cúspide

info@cuspidformacion.com

www.cuspidformacion.com

**Actividades
Asociación Cúspide**

*Alcanza la Cúspide de tu desarrollo
personal y profesional*

Actividades

- * Cursos Intensivos: Inteligencia Emocional
- * Conferencias: Las edades de la Mujer
- * Formación de Formadores
- * Escapadas Ecológicas: pan, queso, vino...;
- * Talleres de cocina Bio: pan natural, pasta...;
- * Talleres de jabón y cosmética natural

Y mucho más...

INFORMATE

Asociación Cúspide
Asociación para el desarrollo
personal y profesional

917 436 554 / 610 50 89 05
info@cuspidformacion.com
www.cuspidformacion.com

¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

Igual que en medicina existen distintas especialidades médicas para abordar el cuerpo humano y su comprensión, en psicología existen diversas escuelas de pensamiento con diferentes formas de actuación. Y aunque todas se diferencian entre sí, generalmente se pueden clasificar en cinco grandes líneas de interpretación del funcionamiento de la psique (mente) y el comportamiento humano: *el conductismo, el psicoanálisis/psicodinámica, la psicología cognitiva, la psicología humanista/existencial y la psicología transpersonal/integral.*

Desgraciadamente, en las facultades de psicología de España y de todo el mundo en general, predomina el enfoque cognitivo-conductual, por ser el más positivista (científico), acorde con el paradigma de pensamiento actual (mecanicista). Lo que significa que los psicólogos que se gradúan cada año de tales universidades, conocen casi exclusivamente ese único enfoque, porque es el único que se les ha enseñado, perdiendo la riqueza que supone conocer el amplio espectro de la psicología y la psicoterapia, con el que entender a la persona de una forma más holística y completa.

Igual que existe un médico de cabecera que conoce todas las especialidades y refiere a cada paciente al especialista correspondiente en función de su problema concreto, el psicoterapeuta debería conocer al menos las grandes escuelas de psicoterapia existentes, para tratar a su paciente con el abordaje terapéutico correcto. A diferencia de cómo ocurre con nuestro cuerpo en la medicina tradicional, donde una pastilla actúa igual (generalmente) en cualquier tipo de cuerpo, en psicoterapia todo está lleno de particularidades, y por lo tanto el tratamiento ha de ser totalmente personalizado en función de la condición personal del paciente y el tipo de dificultad por el que acude a terapia.

Así pues, dado que no existe la figura del “psicólogo de cabecera”, es tarea personal de cada psicoterapeuta el formarse extraoficialmente acerca de los distintos tipos de abordajes terapéuticos existentes para tratar los diferentes problemas humanos con los que nos enfrentamos hoy en día (dependiendo de la cultura a la que pertenezcamos). En psicoterapia no se puede generalizar, y por tanto es beneficioso y casi imprescindible, conocer todos los tratamientos posibles -sin prejuicios en cuanto a su marco teórico original- aplicables a cada problema concreto. Cuál es el tratamiento más adecuado para un determinado problema es algo que va a determinarse en función de la disposición del paciente y la habilidad de su terapeuta. Si el terapeuta no es muy diestro en el tratamiento que reconoce que necesita su paciente, lo más honesto sería derivarlo a otro profesional competente para ello.

Esta diversidad en cuanto a escuelas de pensamiento, diferentes formas de comprender la psique, y de abordar los problemas, es algo que no siempre conoce la persona de a pie cuando acude a un psicólogo. Y es que no tiene por qué saberlo, porque es una responsabilidad del psicoterapeuta. No obstante, sirva este artículo para tener una noción más ajustada de la realidad psicoterapéutica de hoy en día, con la que elegir mejor el tratamiento, en caso de ser necesario.

En lo sucesivo se publicarán cinco artículos explicando

las cinco grandes líneas psicoterapéuticas, pero a modo de introducción, éstas consisten a grandes rasgos de lo siguiente :

Conductismo

Fundamentalmente entiende que la persona es lo que ha aprendido de su ambiente, lo cual determina su conducta. Es la conducta problema la que hay que modificar, ajustándola hacia una conducta más adaptativa. Se centra pues, en un tratamiento conductual. Ésta es la escuela más científica de todas, ya que se basa en mediciones objetivas para trabajar, marcándose un plan de actuación concreto, buscando unos resultados específicos. No entra demasiado en comprender el origen del problema, sino que se focaliza en la solución de éste. Un ejemplo sería: Soy introvertido porque nunca se me dieron bien las relaciones sociales. Y mi problema es que no hago amigos. La terapia se centrará en aumentar la conducta extrovertida, con la que conseguir una red social.

Psicoanálisis/psicodinámica

Parte de la base de que nuestras conductas, así como nuestra personalidad, vienen determinadas por procesos inconscientes (gran parte de ellos establecidos en nuestra infancia y adolescencia). Con la terapia, el paciente hace conscientes sus procesos inconscientes, y comprende el origen de sus disfunciones. Todo pensamiento, sentimiento o comportamiento desadaptativo tiene su fundamento en un proceso inconsciente que quedó bloqueado en algún momento de la historia vital, debido a la insatisfacción de alguna necesidad o deseo. Ejemplo: Una mujer acude a terapia porque no entiende cómo siempre es abandonada por sus parejas. El psicoanalista le hará ver que reacciona así debido a que su padre murió (la abandonó) cuando tenía 9 años. Su búsqueda de pareja es la constante búsqueda de su padre.

Psicoterapia cognitiva

Derivada del conductismo, la psicología cognitiva estudia los procesos internos (conscientes) que nos proporcionan una determinada interpretación de la realidad. A veces, esa interpretación no es correcta y/o positiva, y por lo tanto la terapia consistirá en guiar al paciente hacia un diferente entendimiento de su realidad, que no provoque sufrimiento. A diferencia de la psicoterapia conductista, ésta está muy interesada en el análisis de los procesos mentales no observables, que rigen la conducta. Cambiando éstos, cambiará la conducta. Ejemplo: Unos padres pierden a su hijo en un accidente. Desde entonces, entran en una depresión, porque la vida, sin su hijo, ya no tiene sentido. El terapeuta les ayudará a interpretar su realidad de una forma más funcional, para vivir felices.

Psicoterapia humanista/existencial

Como reacción opuesta a las tendencias anteriores, surge ésta reivindicando a la persona per se. Critica a las escuelas previas, que en sus formulaciones teóricas de comprensión del ser humano se han



Roman Gonzalvo, psicólogo y doctorando en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Es fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, con énfasis en psicoterapia transpersonal.

Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos



centrado mucho en la enfermedad, en la conducta observable, o en la errónea asociación con una máquina. ¿Qué hay de lo que la persona es en sí misma?, ¿su potencial humano?, ¿su mundo interno?, ¿su sentir en el mundo?, ¿sus atributos de naturalidad, autenticidad, felicidad y espontaneidad?. La línea humanista/existencial busca el vivir la vida en su máxima intensidad, entendiendo que la salud es la verdadera naturaleza humana. Ejemplo: Un padre tradicional siempre condenó a los homosexuales. Por lo que su hijo, siempre reprimió su atracción por los hombres. Tras la ruptura con su novia, acude a terapia para trabajar esos sentimientos de atracción homosexual que tanto tiempo ha mantenido reprimidos.

Psicoterapia transpersonal/ integral

Como consecución del desarrollo de la psicología humanista/existencial surgió la transpersonal/integral con unos principios fundacionales sobre lo que es el ser humano que nos retrotraen hasta los mismísimos orígenes de la humanidad, cuando se comenzó a intentar dar una explicación sobre lo que es el mundo. Esta línea de la psicología y por ende de la psicoterapia, entiende que la persona es, en esencia, consciencia. Una consciencia unitaria (una parte de un todo mayor), que permanece inconsciente en el individuo. El objetivo del terapeuta será acompañar al paciente en su evolución consciente

hasta darse cuenta de que ella, en sí misma, no es ni lo que piensa, ni lo que siente, ni lo que hace, sino simplemente lo que es, su ser profundo. Descubrir la esencia “des-egoizada” que somos, es la meta final del desarrollo humano, donde no existe la enfermedad, ni la manera dual de entender la realidad (bueno vs malo, verdadero vs falso). Ejemplo: Una mujer con una vida exitosa (un buen marido, un buen trabajo, un buen sueldo, unos hijos fantásticos y una bonita casa) siente que no encuentra sentido a su vida, que le falta algo. El psicoterapeuta le acompañará en el viaje interior, hacia su realización personal, donde su vida alcanzará su máximo potencial.

Es muy importante tener en cuenta que todos los problemas, pueden ser tratados desde cualquier marco psicoterapéutico. De hecho, es lo que ocurre siempre que una persona va con su problema a un psicoterapeuta (sabiendo o no su orientación profesional). Lo que ocurre es que si tanto el paciente como el terapeuta están formados en los diferentes abordajes con los que se puede tratar su dificultad, el éxito de la terapia será mayor, ya que hay unos procedimientos más eficaces que otros, para tratar determinados problemas.

Roman Gonzalvo
Psicólogo/Psicoterapeuta
www.romangonzalvo.com

La espontaneidad nos da la mano para crecer. Pretendemos hacer y construir con nuestra voluntad a nuestro antojo, nuestra realidad. Creemos que con nuestras manos podemos diseñar el panorama vital que nos circunda. Sin embargo, muy a menudo, la realidad se encarga de mostrarnos que muchas de las cosas que construimos se rompen y nada podemos hacer para evitarlo. Creamos en nuestra mente la ficción de que podemos controlar nuestra realidad y el mundo en que vivimos, sin embargo, en realidad, somos meros administradores en un campo de acción que se escapa a nuestra comprensión.

La importancia
de percibirnos
instante
cada

Poder llegar a esta conclusión requiere tiempo y por sobre todo meditación profunda y sosegada. Nada está en nuestra mano más que el instante que podemos atrapar dentro de nosotros. Ese pequeño paisaje que a veces podemos vislumbrar dentro de cada uno, es el inicio y el fin en sí mismo de toda la realidad. Sin embargo, caemos en la visión errónea, en la ficción de que la realidad que nos circunda es un continuo, que el hoy antecede al mañana. Todo esto solo es un instrumento más de nuestro fuero interno, que utiliza esta realidad aparentemente trivial, para darnos la oportunidad de brillar más allá de ella.

Como no nos damos cuenta de que esta realidad trivial no es si no, un espejismo, vagamos y vagamos en busca de nuestro despertar, de nuestra felicidad última, y pretendemos atrapar pequeños estados, pequeños apartados de tiempo y de circunstancia en que esa felicidad puede ser conocida y obtenida. Sin embargo, todo se desvirtúa, nada permanece mucho tiempo en nuestras manos y justamente el tiempo se encarga de demostrarnos que eso es pasajero y efímero, y que toda circunstancia vista desde una óptica externa, es un pasar, es un intentar retener y contener; nos pasamos la vida huyendo del dolor para atrapar la felicidad. Es una constante ir de un extremo a otro, caminando a la deriva sin comprender en profundidad, sin realizarnos.

La realización no es más que la comprensión profunda de que somos más que esto sutil que vemos de carne y hueso, y de que nuestra creación va más allá de lo simplemente anecdótico y circunstancial que se levanta a nuestros ojos y que en realidad, no es que seamos meros espectadores de esa realidad, sino que al ser los creadores y no darnos cuenta, vamos buscando y buscando sin reposo y sin encontrar nunca la calma, porque no se puede buscar donde no se halla la verdad. Desde la creación, no se puede llegar a ninguna conclusión.

Hemos de volver a la fuente creadora de toda circunstancia. Hemos de partir de bases solidas y firmes, que son las que podemos percibir con más tranquilidad, con más firmeza. Hemos de partir de un punto de observación, para paulatinamente descomponernos y volvernos a componer en un campo más real.

Todos los instrumentos están a nuestro alcance. No hemos de salir corriendo; hemos de aprender a hurgar, a responsabilizarnos, a amarnos, a aceptarnos tal cual nos vemos y podemos percibirnos en cada instante, y eso que podemos percibir, nos marca el inicio de un camino de bienestar, pues quien se lanza al abismo del conocimiento a través del desconocimiento, crece, se perfecciona y es. Quien no quiere lanzarse, quien pretende construir desde lo conocido, con bases firmes y seguras, no vencerá, se ensimismará pero no crecerá, no saldrá de su agujero bien construido

Le queda camino a esta humanidad que se tambalea, si en realidad desea llegar a un punto sin retorno desde donde en verdad se vive, desde donde no existen las contradicciones ni las mentiras, desde donde no se intenta ganar ni se es perdedor, donde todo este cúmulo de luchas por subsistir, por sobrevivir acaban, donde no es que nada importe, sino que todo adquiere el sentido preciso que debe, donde todo se coloca en el lugar adecuado.

Es hora de honrar la memoria de todos los que fueron y de todos los que vendrán. ¿Cómo? Atestiguándonos, que implica rendirnos al ahora, a la insatisfacción cotidiana, a lo que no queremos reconocer, para comenzar un lento transitar hacia un campo desconocido e inhóspito a veces, pero más real que cien hombres ocupando su lugar en el mundo.

El fin de la humanidad, tal cual existe hoy, sobrevendrá, pues no se puede sostener un mundo idealizado, un mundo basado en creencia. Todo se rompe y todo se corrompe; nada puede nacer si en realidad no muere. El perdedor no es tal; cuando perdemos en apariencia, esto no supone ni un fracaso ni un triunfo por supuesto, solo una corriente que nos empuja a crecer. Si no nos acompasamos al ritmo de la vida, nunca podremos comprender su sentido profundo: acompasémonos a este canto universal que a todos nos mantiene unidos.

Claudia Guggiana
666 222 934



Claudia Guggiana

Perla Guggiana

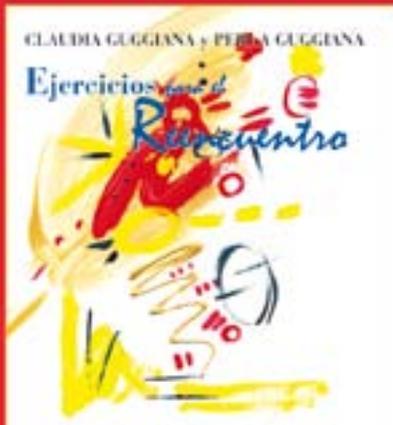
El libro que cambiará tu visión y te hará comprender la vida

*En **Ejercicios para el Reencuentro**, Curso de Formación Interior se tratan los aspectos más relevantes de la vida: los miedos, la soledad, la felicidad, las relaciones personales, el sentido del "otro" en nuestras vidas. Se nos señala también el carácter trascendente de la existencia para, paso a paso, conducimos a una comprensión profunda de nosotros mismos, al reencuentro, a una **nueva visión** que nos traerá paz, plenitud, felicidad, amor.*

Las Autoras

Claudia Guggiana es autora de 15 libros de Autoconocimiento y creadora del Curso de Formación Interior on-line que dio nacimiento a este libro, durante el cual visitaron la web más de 20.000 personas. www.cursos-autoconocimiento.com

Perla Guggiana es empresaria y editora -coautora en este libro- con una larga trayectoria en la vía del autoconocimiento.



Curso de Formación Interior

www.cursos-autoconocimiento.com / eternity@eternityediciones.com
 Puede solicitar su ejemplar en el Tel. 666 222 934

Comunicación

Aprender a Amar estando sólo o en compañía

¿A quién perdonar?

Empezamos un nuevo ciclo de Cine con la película Intocable que nos sitúa en los significados del Otoño: EL PERDON. ¿Qué necesitamos perdonar? ¿Y en qué espacio es posible el perdón? Vivir solos tiene la gran ventaja de abstraernos de lo que no hemos perdonado. En soledad lidiamos con nosotros, escondidos tras el velo de nuestras pequeñas y aparentes seguridades, que terminan por convertirse en manías que nos hacen antisociales a la presencia de otra persona más allá de pasar un buen rato.

Y estando en pareja, la insatisfacción, la rutina, la ausencia de amor y de reconocimiento del compromiso; la repetición de modelos familiares inmovilistas, o disfuncionales, son indicadores de la falta de perdón. Otra forma de soledad, donde la pareja es el enemigo de nuestro crecimiento.

¿En qué consiste EL PERDÓN?

Cuando hice mi trabajo final para el Experto Universitario en Formación de Formadores, diseñé una propuesta formativa aplicada a la pareja con un nombre raro: **Complementariedad Simétrica**. En realidad de lo que hablaba es de reconocernos completos a partir del PERDÓN. Salir de la ilusión de un Otro que nos completa.

Decir adiós a la fantasía del príncipe o la princesa azul. Tengas la edad que tengas: especialmente a partir de los 30, justo cuando empiezan a dejar de funcionar aquellas cosas y relaciones que nos daban placer inmediato.

Ser felices pide una sola cosa: desprendernos de proyectar en nuestras relaciones la culpa, que es tan propia de la falta de perdón. Liberarse de ella se consigue si iniciamos la aventura que nos proponía Sócrates hace ya mucho tiempo: *Conócete a ti mismo*. Apostar por recorrer un camino de vuelta a uno mismo. O somos valientes para

un autoconocimiento centrado en construirse cada día como una persona nueva, libre de la necesidad de proyectar la culpa; o las circunstancias nos fuerzan a ello una y otra vez. La pareja es la herramienta preferida por una parte de nosotros. Empuja para que sea el espejo donde se fortalece nuestra grandeza, o intriga para que el Otro se convierta en algo que tú no crees ser.

En mi propuesta de final de curso del Experto de Formación de Formadores, explicaba que perdonar libera las estructuras fijas del pensamiento, las viejas sinapsis, y los cauces de redes neuronales que dan lugar a repeticiones, a una química corporal que debilita hasta deteriorar el cuerpo físico, y a creencias limitadoras que desbordan o sobredimensionan los procesos emocionales.

Si nos abrimos a ampliar los significados populares del rencor nuestra vida cambia. Por experiencia sé que perdonar es restituir cada una de las partes que te conforman y que dispersas diariamente por el mundo y que recoges con tus percepciones, a través de juicios, críticas, queja, reproches, o rechazos.

El perdón permite que la persona retorne a la naturalidad de ser ella misma, para mirarse íntegra en los ojos de cualquier persona.

El Perdón en pareja nos pide aceptación incondicional a uno mismo. Dejar de querer ser como nadie, ni compararse con nadie. No ser quien eres es el principio escondido que rige todas nuestras elecciones de pareja. Experimentarse completos en cambio, es la clave de la felicidad.

Quién me formó en el PERDÓN, Joaquina Fernández García, presidenta del Instituto Hune, dijo una vez: “descubrir para qué tengo en mi vida las redes del rencor permite saber qué tengo que perdonar. Es el ejercicio de

El Blog de:



Graciela Large

Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Talleres temáticos y sesiones. Periodista en medios de Comunicación escrita y Audiovisual de Colombia y España.

gracielalarge@gmail.com
www.gracielalarge.com

GRACIELA LARGE

romper las relaciones lógicas negativas y construir relaciones lógicas positivas”.

Y la mayor ilógica, es vivir desconectados de tu propósito en esta vida, y ello se materializa en tus elecciones de pareja. En lo que vives con ellas.

La película de este mes INTOCABLE nos abre la puerta a esta propuesta de perdón donde mirar al Otro es ineludiblemente un DESCUBRIRSE A UNO MISMO.

Mientras la infelicidad o la felicidad llame a la puerta, creyendo que alguien la propicia, al final del camino, el resultado será siempre el mismo: una petición urgente de perdón.

Creemos nuevas sinapsis como seres completos que aprenden a ser felices estando solos y en compañía. Os espero el próximo viernes 20 de septiembre.

& Relaciones

PARA QUIENES



François Cluzet Omar Sy
Intocable
 Una película escrita y dirigida por Eric Toledano y Olivier Nakache

Hay una pareja esperando por ti...
 lleva toda la vida buscándote...
 te niegas a la felicidad.
 Inesperadamente un día descubres,
 que es huésped de tu propio SER.

VIERNES DE CINE
¿A QUIEN PERDONAR?

VIERNES, 20 DE SEPTIEMBRE
 DE 19 A 22 H
 ENTRADA GRATUITA

Centro Mandala
 c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha.
 Metro- Tirso de Molina

INFORMACIÓN Y RESERVAS
 (AFORO LIMITADO)
www.gracielalarge.com
info@centromandala.es
gracielalarge@gmail.com
 Tfno. 91.362.20.59 / 91.539.98.60

Graciela Large. Autoconocimiento y Comunicación en Pareja.
 Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional.

¿Amar solo o en compañía?

CINE TALLER GRATUITO
 Aprende a vivir completo, con o sin pareja.
 Viernes, 20 de Septiembre - de 19 a 22 h.
 En Centro Mandala - Aforo Limitado.

CONFERENCIA GRATUITA
 ¿Es mejor vivir en soledad o en compañía?
 Viernes, 4 de Octubre - de 18 a 19:30 h.
 En EcoCentro - Conferencia Abierta.

TALLER
 Aprende a vivir completo, con o sin pareja.
 Sábado 28 y Domingo 27 de Octubre
 Horario: Sab. 10 a 14 y de 18 a 19.
 Dom. de 10 a 14. Precio: 90€.

*"Una promesa distinta de felicidad es posible.
 Asiste y abre la puerta a esa posibilidad"*

INFORMACIÓN Y RESERVAS
www.gracielalarge.com
info@centromandala.es
gracielalarge@gmail.com
 Tfno. 91.362.20.59 / 91.539.98.60

Graciela Large
 Autoconocimiento y
 Comunicación en Pareja.
 Experta en Comunicación e Inteligencia




ESTUDIO DE ENFERMEDADES

Se continúa este estudio de enfermedades desde la óptica de la Medicina Integral expuestas de forma clara y esquemática con la información más relevante sobre ellas, su origen, como se produce, los síntomas y signos que la acompañan, la manera de diagnosticarla y los tratamientos que puede ser útiles para resolverla. En los diferentes apartados se muestra la aportación especial de la Medicina Alopática Occidental, de la Medicina Naturista Occidental y de la Medicina Tradicional China. Los tratamientos son orientativos por lo que siempre es necesario que sean indicados y controlados por el médico integral. No es recomendable hacer tratamientos sin la supervisión de un profesional.

1. INFORMACIÓN GENERAL

- Se puede considerar diarrea a tener más de 5 deposiciones en el día, líquidas o semilíquidas y con un olor intenso.
- Esta enfermedad la estudia la rama médica del Aparato Digestivo.

2. ETIOLOGÍA

2.1. Según la MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL:

- Agentes infecciosos (virus, bacterias, parásitos, etc.).
- Ingesta de sustancias tóxicas (irritantes, fármacos).
- Toma de laxantes (fármacos, plantas o magnesio).
- Nerviosismo, agitación emocional.
- Mala digestión.

2.2. Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA:

- Sd. por frío y humedad.
- Sd. por humedad y calor.
- Sd. por acumulación de alimentos.
- Sd. por ataque del hígado al bazo.
- Sd. por insuficiencia de bazo y estómago.
- Sd. por insuficiencia de yang de riñón.

3. FISIOPATOLOGÍA

3.1. Según la MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL:

- La entrada al sistema digestivo de un agente infeccioso, un parásito o una sustancia tóxica provoca la irritación de la mucosa intestinal y la necesidad de eliminar su contenido cuanto antes.
- El nerviosismo activa la movilidad intestinal aumentando la frecuencia de las deposiciones.
- La presencia de alimentos no digeridos en el intestino acelera su eliminación.

3.2. Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA:

- La presencia de frío y humedad dificulta la función digestiva provocando mala digestión y eliminación rápida de los desechos.
- La humedad altera la digestión y el calor activa el movimiento intestinal y acelera la eliminación de las heces.
- La ingesta de muchos alimentos de una vez o de difícil digestión provoca que el estómago o el intestino de algunas personas no pueda realizar su digestión por lo que se activa su eliminación.
- Las situaciones emocionales de nerviosismo y enfado provocan el robo de la sangre hacia el sistema nervioso

La Diarrea

Según la medicina integral

y los músculos dejando al sistema digestivo sin los recursos adecuados para digerir bien los alimentos.

- La insuficiencia de las funciones del bazo y el estómago dificulta la digestión de los alimentos y activa su pronta eliminación.
- La insuficiencia de yang del riñón provoca que haya poca energía vital para activar la digestión lo que lleva a que ésta sea inadecuada.

4. CLÍNICA

4.1. En general:

- Eliminación de muchas deposiciones líquidas o semilíquidas en una persona que tenía un ritmo intestinal normal previo.
- Aumento excesivo del ritmo natural de eliminación de heces.

4.2. Según la MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL:

- Gastroenteritis: signos de infección como fiebre, cansancio y dolor corporal generalizado. Múltiples deposiciones líquidas y deshidratación.
- Tóxicos: diarrea asociada al consumo de algún compuesto químico o fármaco.
- Intolerancia alimentaria: diarrea asociada al consumo de ciertos alimentos, dolor abdominal, eructos o aire intestinal abundante.
- Maldigestión y malabsorción: diarrea con alimentos mal digeridos, con mal olor, dolor abdominal intenso y mucho aire en el intestino.
- Colon irritable: muchas deposiciones en el día asociadas a nerviosismo, miedo o ansiedad, dolor abdominal y evolución crónica.
- Colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn: enfermedad inflamatoria intestinal, diarreas muy frecuentes, heces sanguinolentas, dolores intensos en el abdomen, mala digestión, cansancio.

4.3. Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA:

- Sd. por frío y humedad: heces muy líquidas, dolor abdominal, frialdad y aversión al frío, fiebre, cefalea y dolores generalizados.
- Sd. por humedad y calor: diarrea imperiosa, dolor abdominal intenso, heces amarillentas y con mal olor, picor anal, evita el calor, tiene sed y orina escasa.
- Sd. por acumulación de alimentos: heces malolientes y con restos de alimentos sin digerir, dolor abdominal que mejora con la deposición, inapetencia, sonidos intestinales, vómito con alimentos no digeridos, eructos ácidos y con olor fuerte.
- Sd. por ataque del hígado al bazo: diarrea ocasionada por el nerviosismo, la irritabilidad o el enfado, distensión abdominal, inapetencia, opresión o dolor en el tórax o en las costillas y eructos.
- Sd. por insuficiencia de bazo y estómago: diarrea con alimentos sin digerir, aumenta al tomar alimentos grasos o proteicos, inapetencia y distensión abdominal.
- Sd. por insuficiencia de yang de riñón: diarrea matinal, dolor abdominal que mejora con la deposición, frialdad corporal y de extremidades, debilidad lumbar y de rodillas.

5. DIAGNÓSTICO

5.1. Preguntas:

- Sobre sus hábitos intestinales, consumo de alimentos ocasionales y su dieta habitual.
- Si ha consumido algún alimento en mal estado o alguna bebida sospechosa o si ha estado en contacto con alguien con síntomas similares.
- Sobre las situaciones de estrés, nerviosismo o alteraciones emocionales.

5.2. Observación y exploración:

- Los síntomas y signos antes descritos.
- Aspecto general, coloración de la piel y de las mucosas.
- Palpación y auscultación del abdomen.
- Sd. por frío y humedad: capa de la lengua blanca y gruesa. Pulso lento, tenso y superficial.
- Sd. por humedad y calor: lengua roja, capa de la lengua amarilla y gruesa. Pulso rápido, débil y deslizante.
- Sd. por acumulación de alimentos: capa de la lengua grisácea y gruesa. Pulso deslizante.
- Sd. por ataque del hígado al bazo: lengua roja, capa de la lengua escasa. Pulso rápido y tenso.
- Sd. por insuficiencia de bazo y estómago: cara amarillenta, lengua pálida, capa de la lengua blanca, fina y escasa. Pulso fino y débil.
- Sd. por insuficiencia de yang de riñón: lengua pálida, capa de la lengua blanca y fina. Pulso profundo y fino.

5.3. Pruebas y exámenes complementarios:

- Análisis de sangre para ver si hay signos de infección o de inflamación.
- Cultivo de las heces en busca del agente infeccioso, de parásitos o de alimentos no digeridos.
- Estudio psicológico para descartar problemas de estrés, mentales o emocionales.
- Radiografía de contraste para valorar la movilidad intestinal en los casos crónicos.
- Colonoscopia, si es necesario.

6. TRATAMIENTO

6.1. SEGÚN LA MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL

a) FARMACOTERAPIA:

- Carbón vegetal.
- Opio.
- Codeína.
- Loperamida.
- Racecadotril.
- Bacterias intestinales.
- Levaduras.
- Suero oral.
- Diarrea infecciosa o parasitaria importante: antibióticos, antiparasitarios.

b) CIRUGÍA

- En alteraciones intestinales importantes, enfermedad de Crohn, Colitis ulcerosa o apendicitis.

c) OTROS TRATAMIENTOS DE LA MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL

- Dieta rica en líquidos, blanda y astringente.

6.2. SEGÚN LA MEDICINA NATURISTA OCCIDENTAL

a) FITOTERAPIA OCCIDENTAL:

- Salicaria, escaramujo, roble, orégano, manzanilla, melisa.

b) DIETOTERAPIA OCCIDENTAL:

- Tomar: zumo de zanahoria, arroz hervido, puré de patata, algarroba.
- Evitar: lácteos, carnes, picantes, mariscos, grasas, fritos, ciruelas, kiwi.

c) OTROS TRATAMIENTOS DE LA MEDICINA NATURISTA OCCIDENTAL:

- Ayuno total o parcial mientras dura la diarrea pero con ingesta de líquidos y minerales.
- Evitar el frío.
- Descansar o dormir según necesidad.

6.3. SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

a) FITOTERAPIA CHINA:

- Huo Xiang Zheng Qi.
- Ge Gen Qin Lian.
- Bao He.
- Shen Ling Bai Zhu.
- Si Shen.

b) ACUPUNTURA Y MOXIBUSTIÓN:

- B6, IG4, VC12, E25, E36, VG2, V20, VC8.

c) DIETOTERAPIA CHINA:

- Tomar: manzanas al vapor, sopa de arroz blanco con escaramujo,

- sopa de miso, patata y zanahoria hervidas. Tomar agua, caldos y zumos.
- Evitar: grasas, fritos, frutas, ensaladas, alcohol, café, lácteos.

6.4. OTROS TRATAMIENTOS

a) HOMEOPATÍA:

- Sustancias homeopáticas recomendadas: Arnica, arsenicum, cantharis, capsicum, colchicum, ipecacuana, mercurius, nux vómica, sulphur.
- Utilización: tomar 10-20 glóbulos o 20 gotas de los preparados seleccionados antes de cada comida.

b) FISIOTERAPIA Y MASAJE:

- Masaje abdominal en círculos en sentido contrario a las agujas del reloj y de armonización del intestino, en los casos provocados por nerviosismo o estrés.
- Masaje de espalda para reducir la tensión nerviosa.

c) REFLEJOTERAPIA:

- EN EL PIÉ:
 - Puntos: en las zonas del intestino grueso y delgado.
 - Técnica: compresión con el dedo o con un objeto con punta roma en los puntos seleccionados de ambos pies. Comprimir cada punto durante 5-60 segundos.
 - Frecuencia: 1-2 sesiones/día.
- EN LA OREJA:
 - Puntos: intestino grueso, recto, intestino delgado, bazo, energía mental, simpático, plexo solar, abdomen.
 - Técnica: compresión con la uña o con un objeto con punta roma en los puntos seleccionados de ambas orejas. Comprimir cada punto durante 5-60 segundos. También se pueden colocar semillas o bolitas con un adhesivo sobre los puntos.
 - Frecuencia: en compresión, 1-2 sesiones/día. Con semillas o bolitas, dejarlas puestas durante 1-3 días

d) HIDROTERAPIA:

- Chorros de agua sobre el abdomen, baños calientes.
- Evitar tomar aguas con magnesio.
- Aplicación de lavativas en el colon, hidroterapia del colon.

e) GEOTERAPIA:

- Cataplasma de arcilla templada sobre el abdomen durante 2 horas/día.
- Tomar arcilla de uso interno, 1 cucharada de postre disuelta en medio vaso de agua, se remueve y se toma el sobrenadante dejando el poso en el vaso. Tomar entre comidas con el estómago vacío, 1 o 2 veces al día.

f) CROMOTERAPIA:

- Colores recomendados: amarillo, blanco.
- Utilizar esos colores en la ropa, en la decoración y en las luces de la casa.
- Exponer el cuerpo a lámparas con esos colores en sesiones de 10 min., 1-3 veces/día.

g) MUSICOTERAPIA:

- Escuchar música relajante varias horas al día, de fondo mientras se están haciendo otras actividades.

h) IMPOSICIÓN DE MANOS:

- Colocar las manos sobre el intestino grueso y el delgado durante unos 5 minutos, varias veces al día.

i) PSICOTERAPIA:

- Estudio de los conflictos familiares, laborales o sociales que generen estrés o que generen intranquilidad, miedo o susto, así como la sensación de pérdida y el vacío.
- Análisis emocional: investigar el miedo, en enfado y la tristeza.



© Dr. Ángel Pérez Gómez, médico integral. Tfn. 914034104

Correo electrónico: angelperez@entenderloscaminos.com

Página web: www.entenderloscaminos.com

Formado en: Medicina Alopática Occidental, Medicina Naturista Occidental, Medicina Tradicional China, Fitoterapia, Aromaterapia, Masaje Terapéutico Integral y Constelaciones Familiares.

Experiencia clínica: más de 20 años de atención directa a pacientes en el Centro Médico Integral de Madrid.

Libro - 1: "Entender los caminos de la enfermedad", Ed. Neo Person. ISBN 978-84-95973-54-2, a la venta en librerías.



Renovar Tu Vida

Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de
Desarrollo Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com

renovartuvida@gmail.com

692 831 629

Amarse a uno mismo

Nos gusta creer que, como decían los Beatles, “*All you need is love*”.

No hay amor suficiente para llenar el vacío de aquel que no se ama a sí mismo. Cuando afrontamos con valentía nuestros dragones internos, accedemos a nuestros recursos más ocultos.

Amar, al estilo de la canción de los Beatles, no es todo lo que necesitamos. Además, amar no es nada sencillo. Amar a otro, sin pasar por el trabajo interior de aprender a amarnos a nosotros mismos, no es la panacea. Aprender a amarnos se complica porque supone revisar todos los aspectos condicionados que nos alejan del amor y, muchas veces, son pautas inconscientes.

¿Oirían los Beatles esta leyenda?

En un pasado remoto los seres humanos éramos dioses. Abusamos tanto de nuestros privilegios, que la vida decidió retirarnos este poder y esconderlo hasta que realmente hubiéramos madurado. La vida dijo: ¡Escondemos el poder de la divinidad en lo más profundo del corazón de los hombres, pues es el único lugar donde a muy pocos se les ocurrirá buscar!

¿Cómo sería desde aquí la canción?

¿Todo lo que necesitas es auto-conocerte?

¿Todo lo que necesitas es revelar los secretos de tu corazón?

La sociedad nos condiciona para creer que el amor hacia nosotros mismos es un acto de egoísmo, vanidad y narcisismo. Esperamos que los demás nos amen para dejar de sentirnos incompletos e insatisfechos. En estos tiempos, nos pasamos el día ocupados del exterior. Nos distanciamos del amor a nosotros mismos porque este espacio reside en la conexión con el interior.

¿Cuántas veces conectas contigo mismo?

Amarse a uno mismo no tiene nada que ver con sentimentalismos ni cursilerías. Se trata de un asunto bastante más complejo y serio. Hace referencia a cómo pensamos y cómo sentimos, qué palabras decimos, cuáles son nuestras actitudes y comportamientos para con nosotros mismos.

Amarse a uno mismo es sinónimo de atención, escucha, respeto, aceptación, valoración, y, sobre todo, de amabilidad con nosotros mismos en cada momento y ante cualquier situación.

¿Cuánto tiempo, dinero y energía dedicas a conocerte y cuidarte?

Amarse a uno mismo es querer mirar para actualizar las pautas inconscientes que surgen con las personas a las que amamos. Estas son las oportunidades que brinda la pareja para darnos cuenta y ser cada vez algo más libres.

¿Quién está en este camino con su pareja?

La pseudopositividad de los tiempos modernos no cura, es una droga intelectual. Para que ocurra la transición real es inevitable desenraizar la basura de nuestras vidas. Sólo entonces la negatividad podrá ser reciclada auténticamente. Sólo así la vida podrá ser vivida y experimentada en toda su plenitud. Sólo así la vida abrirá el escondite del corazón del que habla la leyenda.

¿Cuándo fue la última vez que sentiste realmente paz?

En realidad, lo que nos aleja y nos sume en el desencanto, la insatisfacción y el sufrimiento es vivir en la incoherencia de fallarnos a nosotros mismos. Venimos con un potencial que cada vez se hace más difícil de objetivar si no resolvemos los límites de las etapas del vivir.

Amarse a uno mismo es un compromiso personal e irrenunciable para hacernos adultos en la vida, para sintonizar con la vida que vibra en nosotros y para decidir la vida que queremos vivir. Amarse a uno mismo implica romper el molde de niño o adolescente para entrar en otro más grande, el molde adulto, en forma y fondo.

¿A qué pautas toca decir adiós?

Amarse a uno mismo es dedicar una parte de la energía diaria para meditar y concluir temas pendientes que no te dejan crecer. Es indispensable decir adiós a viejos moldes para encontrar nuevos caminos. Nos resulta más difícil escuchar los susurros de nuestro corazón que decirnos: ¡Nunca más estableceré una relación que ponga en peligro mis estrategias de seguridad y supervivencia!

Amarse a uno mismo es mirar con responsabilidad lo que nos pasa. Lo que nos irrita, desafía, provoca y confronta con la parte menos atractiva de nosotros mismos.

Amarse a uno mismo enfrenta la gran resistencia de romper la cáscara de nuestro falso yo. Hemos aprendido a acorazarnos de tal manera que nos conformamos con las migas de la aprobación y del reconocimiento.

Amarse a uno mismo es liberarse para ser y manifestar las cualidades naturales: espontaneidad, confianza, receptividad, capacidad de afrontar situaciones inesperadas.

El amor es como la luz y el calor del sol. Despierta nuestras semillas aletargadas por las duras cáscaras del ego. El amor a uno mismo es la mejor medicina para despertar del trance, del sueño, del matrix.

¿Qué necesita ser traído a la luz en tu relación de pareja?

Llega un momento en que uno está dispuesto a hacer el camino del corazón. El compromiso con el crecimiento y la evolución es tan grande, que se superan las zonas de comodidad, con un propósito claro de ir hacia adelante. Amarse a uno mismo es como morir y dirigirnos a la luz.

7 pistas para los Beatles del presente y del futuro

Todo lo que necesitas es...

- 1.- Comenzar en el punto donde te encuentras. Ser muy sincero y auténtico.
- 2.- Despejar las creencias con conciencia y amabilidad hacia ti mismo.
- 3.- Sentir y abrirte al dolor de estar atrapado en viejos moldes.
- 4.- Reconocer que el amor es una invitación a liberarte de la prisión.
- 5.- Hacerte consciente.
- 6.- Romper la jaula y convertirte en el ser inmenso que realmente eres.
- 7.- Honrar, cada día y en cada acto, a tu corazón.

MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Todos los Lunes de 20:00 a 21:30
a partir del 9 de Septiembre

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación

Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quien va dirigido?
A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?
Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

**A partir de Octubre
Una Nueva Mirada**

Taller trimestral de Crecimiento Personal
informate: www.renovartuvida.blogspot.com

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha. - Metro: Tirso de Molina.

MINDFULNESS

Mindfulness es prestar atención a los contenidos de la mente sin juzgarlos. *J.Kabat-Zinn*

Desde que en el siglo pasado se difundió en occidente la cultura oriental y la meditación, la atención plena o mindfulness ha ido extendiéndose junto a otras prácticas meditativas. Un gran difusor ha sido el monje budista **Thich Nhat Hahn** a través de sus libros, (El término mindfulness aparece en 1976 en su libro *"El milagro del mindfulness"*).

También **Jon Kabat-Zinn** ha influido mucho en su expansión desde el campo de la salud y la medicina (creó en 1979 el programa de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts) y también en su apertura a la investigación científica.

Aunque mindfulness proviene originalmente de prácticas budistas, hoy se está divulgando ampliamente como técnica terapéutica. Esto sucede tanto en el campo de los trastornos físicos como en el de los psicológicos.

En la actualidad se está produciendo una transformación del enfoque psicoterapéutico, que se manifiesta en las denominadas *terapias de tercera generación*.

Las terapias que han sido objeto de mayor estudio científico durante el siglo pasado evolucionaron de este modo: las **terapias de primera generación**, que se basaban en propiciar *el cambio de las conductas* para ayudar a las personas con su malestar (la hipótesis sería: si actúas de forma diferente, te sentirás diferente); las **terapias de segunda generación**, añadieron *el cambio de la forma de pensar* para la mejora personal (hipótesis: si piensas de forma diferente, te sentirás diferente) Aquí aparecen las técnicas cognitivas de cambio de creencias irracionales y pensamientos distorsionados. Estas dos generaciones primeras asumían que las personas *podían cambiar*.

Hoy día se ha añadido un nuevo modelo en las **terapias de tercera generación**, que incorporan el *concepto de aceptación*. Se considera que no todo se puede cambiar en la vida y que lo más realista es enseñar al paciente a vivir con lo inevitable.

Recapitulando podemos decir que se amplía el abanico de respuestas de la persona ante una dificultad: se pueden cambiar las acciones, se pueden cambiar los pensamientos o patrones mentales y también aceptar la realidad de una forma consciente.

Las terapias más conocidas de esta tercera generación son la **Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena** (MBCT), la **Terapia Dialéctico-Conductual** (DBT) y la **Terapia de**

Aceptación y Compromiso (ACT). El mindfulness es una técnica aliada de estas terapias, para promover actitudes sanadoras como **la paciencia, la aceptación ante la realidad cambiante y la desidentificación con los contenidos mentales**.

También alguna corriente occidental como el **psicoanálisis** ha resaltado la importancia de aumentar el nivel de autoconciencia de la persona desde una óptica muy diferente a la tradición oriental.

En cambio la **Gestalt**, encuadrada en la psicología humanista, considera fundamental el darse cuenta de lo que uno es, siente y percibe: la consciencia del presente. Muy semejante a la propuesta del mindfulness. Algunos autores como Claudio Naranjo incorporan a la terapia las técnicas de meditación.

Trastornos psicológicos, que se benefician del uso de Mindfulness.

El sufrimiento es el resultado de sentir dolor y no aceptarlo (M.Linehan)

Aclaremos que en este contexto puede parecer extraño hablar de tomar conciencia del malestar. Esto no significa dejar de luchar o rendirse a una dolencia. Al contrario mindfulness ayuda a escuchar y observar los síntomas en lugar de resistirse a ellos, precisamente como un medio para aliviar el sufrimiento.

-*Trastornos de ansiedad*, que engloban los ataques de pánico, el estrés postraumático, la ansiedad generalizada, las fobias y los trastornos obsesivos.

En ellos los principales síntomas son el miedo y la ansiedad. Mindfulness ayuda a experimentar sus sensaciones de forma natural, a afrontarlas en lugar de evitarlas.

-*Trastornos del estado de ánimo*. El más conocido es la depresión. Mindfulness ayuda a las personas a no caer en automatismos mentales como rumiaciones, que son pensamientos negativos en círculo que se pueden alargar durante horas. Se ha comprobado que disminuir estas rumiaciones mejora el estado de ánimo y a la vez disminuye el riesgo de recaídas.

-*Trastorno límite de la personalidad*, que se caracteriza por una alta vulnerabilidad emocional. Con el tiempo la persona aprende a evitar las emociones para protegerse. Con Mindfulness se ayuda a poner consciencia en las emociones y manejarlas, a desarrollar su identidad, a afrontar la realidad y la sensación de vacío.

Terapias Psicológicas

-*Trastornos adictivos y de alimentación.* Para los que sufren adicción a las drogas, al alcohol, la comida... el mindfulness se dirige a enseñar a observar el deseo de consumir y a manejar la impulsividad.

-*Trastornos psicóticos* como la esquizofrenia han tenido resultados esperanzadores con mindfulness, que propician que la persona reconozca su enfermedad y conviva de forma más armónica con los síntomas resistentes.

La meditación como vía de liberación o como vía terapéutica

La curiosa paradoja es que sólo cuando me acepto tal como soy, puedo cambiar. (Carl Rogers)

Hay *dos caminos* que pretenden armonizar la personalidad, a través del autoconocimiento y la consciencia: **la liberación y la terapia o cura psicológica.**

La **liberación** hace referencia a un horizonte, a lo trascendente. Es un proceso donde se accede al sentido o significado profundo de uno mismo.

La **terapia** es un proceso que se asocia con un estado de malestar específico que se quiere aliviar.

La meditación ha estado desde siempre asociada a un *camino de realización y evolución espiritual.* Lo novedoso es que hoy día también se está adaptando su uso como *herramienta terapéutica.*

Se ha producido un cambio en el enfoque terapéutico al incorporarse el uso de mindfulness. Está habiendo un **diálogo entre la psicología y la espiritualidad**, una integración del desarrollo de la consciencia en la práctica terapéutica.

En la relación terapéutica es básica la **interacción personal** de terapeuta y cliente; en cambio la experiencia meditativa es una **práctica de interiorización**, incluso aunque se practique en grupo apenas hay interacción con otros, pero sí que hay *interacción con las propias vivencias subjetivas.* Ambos métodos coinciden en proponer una *actitud de no juicio y aceptación.*

El papel del terapeuta al relacionarse con su cliente como un *observador empático y compasivo* de sus vivencias, es considerado como **elemento decisivo del proceso terapéutico**, más incluso que el tipo de terapia que use.

La terapia tradicional daba más importancia a los contenidos mentales y al cambio oportuno de los mismos. En los nuevos enfoques con mindfulness se enfatiza **la relación la persona con su propia experiencia interna**, (emociones, pensamientos, etc.). Se cree que **la práctica meditativa alivia al fomentar pautas sanadoras** como la *desidentificación* con los contenidos de la mente, *la confianza a nivel experiencial* y la *observación compasiva* y *aceptación de las vivencias.*

Recordemos que ambas, la psicoterapia y la meditación, *comparten el objetivo de aliviar el sufrimiento humano.* Aunque la terapia se pueda limitar a solventar un estado puntual en la vida del cliente, la meditación puede complementarla, ya que indica un sendero más allá: hacia la trascendencia.

Señalemos que ya en Occidente la **psicología transpersonal** se ha interesado por niveles del desarrollo humano descuidados por otras corrientes psicológicas y que el concepto de **autorrealización** creado por los psicólogos humanistas puede ser fácilmente asumido desde el enfoque de la tradición meditativa

¿Qué aporta la meditación a la terapia psicológica?

Al meditar no nos alejamos de la sociedad, no nos escapamos de ella, sino muy por el contrario, nos preparamos para reinsertarnos adecuadamente en ella.

(Thich Nhat Hanh)

- Se puede decir que la meditación *equilibra la personalidad en su conjunto.* Como entrenamiento mental regular es una ayuda general al proceso terapéutico.

Ayuda a relacionarse mejor con los contenidos mentales y a regular las emociones.

- Se cultivan *actitudes sanadoras* como la aceptación, la apertura, la paciencia, la compasión, etc.

- Antes de una sesión, ayuda a calmar y adoptar una actitud más centrada. Durante la sesión, facilita la exploración de problemas concretos, aflojando las defensas. Después de una sesión ayuda a integrar las vivencias y el material trabajado.

- La meditación además *propicia la experiencia de trascendencia*, la cual sería la culminación del desarrollo humano.

¿Qué pautas adopta una terapia que usa la meditación?

Lo que se necesita para cambiar una persona es variar la consciencia de sí misma. (A.Maslow)

- En primer lugar, *el terapeuta* debe tener *amplia experiencia personal* en la práctica meditativa, de modo que tenga *buen criterio* para proponer el camino más adecuado para el cliente.

- Se debe transmitir la idea de que la meditación es un *proceso a largo plazo*, que se necesita una disciplina diaria que se mantenga. Que su uso temporal limita sus posibilidades.

- Las técnicas de atención plena se pueden integrar en la sesión terapéutica y en la vida diaria, como manera de centrarse, de regular las emociones, de manejar los pensamientos, etc.

- La práctica propuesta debe ser *realista y adaptada a la personalidad del cliente*, a su motivación y posibilidades.

- La evolución individual puede ser propiciada tanto por el proceso terapéutico como por la práctica meditativa, que pueden ser **caminos complementarios de consciencia.**

- Pero recordemos que ambas *son herramientas*, el dedo que señala la luna.

Como dice Jack Kornfield *"ni la meditación ni la terapia son la solución: lo es la consciencia"*



Agustín Prieta

Psicólogo, instructor de Mindfulness,
facilitador de grupos de apoyo
e-mail: agusprieta@gmail.com

MEDITACION SIN FRONTERAS -MEDSF- es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la meditación en la sociedad española.

Necesitamos voluntarios con experiencia en la práctica de la meditación.

www.meditacionsinfronteras.org *Síguenos en facebook*

Próxima apertura de grupo de prácticas en Centro MANDALA

Redondo de tu Med

Mucha gente quiere hacer meditación porque cree que le va a sentar bien, y en concreto porque va a reducir el estrés que genera la rutina diaria. Como practicante de la meditación estas últimas décadas, además de cómo facilitador en grupos o sesiones individuales, puedo asegurar que esa expectativa se corresponde con la realidad. Con estas palabras que siguen, quiero transmitir el enfoque de los grupos de meditación que estoy organizando para este curso 2013-2014, y cuya inscripción está abierta.

Hay una experiencia fundamental en la meditación, se trata de aceptar; en contraste con las ideas de “corregir”, “eliminar”, “mejorar”... comúnmente admitidas a la hora de iniciar un cambio que quiera ser positivo. Vistos los resultados de la meditación alguien podría decir que se llega a corregir, eliminar, mejorar y todavía más cosas... El problema se plantea cuando uno inicia la meditación con esas intenciones como punto de partida, porque meditar es aceptar desde el segundo uno. La meditación es siempre activa, es una manera de reconocimiento que naturalmente nos regenera; permite centrarse en los asuntos que nos interesan o inquietan sin prisas ni exigencias, nos lleva a las soluciones transitando la única puerta existente que no es otra que la forma en la que se manifiesten esos asuntos. Uno se rinde a la evidencia.

Lo cierto es que, para empezar, uno se rinde a la evidencia del alivio que proporciona la meditación, porque centrar la atención donde uno lo necesita, alivia. Es ahí donde todo empieza.

Las actividades que propongo en los grupos son comunes, y algo que vemos desde el principio es que cada participante las enfoca a su manera. La general asunción de que lo correcto se limita a un modelo predeterminado y que el practicante debe de aspirar a convertirse en eso otro, parece que nos debiera llevar a subsanar esa divergencia inicial. En nuestro caso no va a ser así. Parto de que hay variados aspectos que confluyen en nuestra naturaleza humana, y la diversidad es el resultado de que cada persona tiende a echar mano más de unos que de otros, creando su personal combinación; descubrirla y reconocerla, no sólo devolverá a cada uno la tranquilidad de sentir que está en el buen camino, el propio, sino que restituirá la energía que se ha estado dedicando a mantener comportamientos que limitan nuestra espontaneidad a su cauce y, por ello también, recuperaremos fuerza. Desarrollamos así una actitud abierta ante lo que nos sucede en cada momento, que ejemplifica muy bien el camino que abre la meditación: disponibilidad a aceptar los hechos y a no hacer valoraciones sobre ellos, sintonizando así con el principio sanador del que emana la actitud meditativa. Esa conexión con lo sanador es parte de nuestra naturaleza, meditar es retomar esa conexión.

En los grupos utilizaremos muy diversas maneras de abordar los diferentes aspectos sobre los que trabajemos, facilitando la concentración y el que cada cual encuentre sus formas y ritmos para integrarlos; combinaremos actividades dinámicas con otras más contemplativas, actividades expresivas con otras más enfocadas en la percepción, actividades más físicas con otras que investiguen la sutileza de algunos mecanismos... La selección de actividades para los grupos, la hago teniendo en cuenta las dificultades que encuentro habitualmente entre los participantes; esto es, tendencia a comentar mentalmente y pensar sobre cada acción que se acomete, utilización limitada del cuerpo mediante esquemas de movimiento recurrentes con

forma de meditar

resultado de insensibilidad a los procesos físicos, ignorancia de la capacidad reguladora y conectora de la respiración, desconexión con el espacio interno, visión de las situaciones diarias desde la óptica de patrones emocionales inconscientes, expresividad y espontaneidad constreñidas, acumulación de tensión, desconfianza en la vida y en que uno pueda desarrollar los propios proyectos o pueda experimentar la alegría de vivir...

Dicho de otra forma, en los grupos identificaremos espacios de calma crecientes, sensibilizaremos el cuerpo, reconoceremos cómo respiramos y otras posibilidades de hacerlo, sentiremos directamente el espacio interno dejando la torre de control -la cabeza- a un lado, percibiremos aquello que nos potencia y nos lastra emocionalmente, observaremos cómo la introspección y la expresión son partes del mismo proceso de darse cuenta, afianzaremos un estado de disponibilidad vital no condenado a la tensión, sentiremos la tranquilidad de tener herramientas para el cambio...

Los procesos que he mencionado y otros más, interactúan constantemente. Por ejemplo, un proceso posible que evoluciona durante el curso podría ser éste: uno puede recuperar tranquilidad en algún asunto físico, que repercute sobre la lucidez general, restituyendo la fuerza necesaria para cambiar una dinámica emocional antigua. El proceso general no es lineal, es más bien en espiral: círculos que, en vez de cerrarse en sí mismos, inician otro nuevo círculo al final del ciclo; uno vuelve más tarde sobre el mismo asunto, pero la posición ha cambiado aunque se parezca a la anterior y se dispone de otras habilidades y más energía.

Siendo nuestra cultura occidental muy válida para ciertas cosas, nos ha separado mucho de una forma de relación con la vida que está en la base de nuestra naturaleza humana. Ésto nos ha llevado a un estado general que se explica como la típica situación de estar buscando algo con urgencia (como quien busca una camiseta, unas gafas antes de salir de casa..., aunque en este caso sea tranquilidad y bienestar), sin darnos cuenta de que lo tenemos puesto.

Meditar siempre resulta apasionante, porque está de acuerdo con lo que me pasa en cada momento de mi vida y con lo que hago. Si cuando uno medita se aburre, algo falla; no lo está haciendo sobre algo que le atraiga ni de forma que le resulte interesante. Personalmente, cada uno reconoce en la meditación una forma de conexión que es naturalmente humana porque cada cual lo hace con los propios recursos, con la propia creatividad, con la propia humanidad. Meditar es un mecanismo sanador al alcance de cualquiera, lo único necesario es tomarse el tiempo y brindarle la dedicación necesaria.

Pello Beloki

Meditador, Terapeuta Energético
y Canalizador

Investigador del Arte Actoral

reconocetufomademeditar@yahoo.es

reconocetufomademeditar.wordpress.com

RECONOCE TU FORMA DE MEDITAR

La meditación es una manera de regenerarse común a todo ser humano, no es una técnica.

Eso te permite reconocer tu personal forma de meditar.

La propia necesidad de bienestar y nuestra creatividad están para guiarnos; si lo permitimos, ya estamos meditando.

Meditar parte de aceptar qué nos sucede en cada momento; hacerlo alivia, relaja y da fuerza.

Si meditar te aburre, algo falla.

Imparte Pello Beloki

Inicio de grupos en Octubre. Clases de prueba gratis en Septiembre.

reconocetufomademeditar@yahoo.es

www.reconocetufomademeditar.wordpress.com

Tlf: 635 818 488

Armonización Psico-Corporal



La propuesta de este Grupo de Armonización, surge de mi interés por aportar una alternativa más de trabajo personal. Supone tomar un tiempo a la semana, (las sesiones serán de una hora y media de duración) en el que parar de toda la actividad, la aceleración y el ruido cotidiano y darse un espacio, para entrar en una escucha de uno/a mismo/a. Y para realizar una serie de trabajos psico-corporales, encaminados a reencontrar la distensión y el bienestar.

Lo que nos hace infelices y nos enferma es la desconexión: de nuestro cuerpo, de nuestros sentimientos, de nuestros deseos profundos, de nuestras necesidades, de nuestro ser y de los demás.

Armonizar es para mí dar el espacio y la oportunidad a todos nuestros aspectos de que puedan ser escuchados, de poderlos conocer y llegar a tener un equilibrio entre todos ellos, para que se puedan manifestar y así podamos crecer y desarrollarnos. Llegar a ser quien en realidad, auténtica y profundamente somos de verdad.

A menudo cuando trabajo con mis pacientes y les pregunto por las sensaciones que llegan de su cuerpo, o no las sienten o no tienen palabras para nombrarlas. En otros casos les pregunto por lo que sienten y ocurre lo mismo.

El espacio de trabajo en grupo que os propongo, parte de este propósito de buscar armonizar sensaciones, sentimientos, imágenes, pensamientos y espíritu.

¿Cómo hacemos esto?

En una sesión de grupo, comienzo preguntando a los asistentes cómo se sienten en ese momento, tanto física como anímicamente. Por ejemplo las personas me dicen: "Hoy me duele el pie derecho", "Me siento agobiada", "Tengo los hombros cargados", "Me molesta la zona lumbar", "Hoy estoy desanimado".

A partir de lo que los asistentes expresan, voy a construir la sesión proponiendo los trabajos que me parecen adecuados para atender las demandas de los participantes. Trabajamos en grupo pero con una atención personalizada al estado y circunstancias de cada persona.

Los trabajos que desarrollaremos son:

- **La conciencia sensorial.** Conciencia de la envoltura de la piel, del peso, del volumen interno, de los toques con el suelo... Desarrollamos con ello el estar presentes en nuestro cuerpo real, lo que tiene una repercusión directa en nuestro estado emocional y psíquico.

- **La respiración.** En cuanto nos ocurre algo que es difícil para nosotros, nuestro diafragma se bloquea para sentir menos su impacto. Buscaremos por tanto desbloquear la respiración para que recobre su fluidez natural, como cuando éramos bebés. La respiración es de los pocos sistemas vegetativos en los que podemos intervenir con la conciencia y la voluntad. Llegar a respirar mejor supone, poder revitalizar todo el organismo oxigenándolo y poder sentirnos más y también todas las cosas de la vida.

- **Movilización y liberación articular.** Nuestras articulaciones se van restringiendo con la edad, la tensión y la monotonía de los movimientos repetitivos. Les daremos la oportunidad de ampliar su movilidad explorando nuevas posibilidades, de manera suave y placentera.

- **Aprendizaje de las posturas más ergonómicas y económicas en nuestra vida cotidiana.** Por ejemplo cómo sentarnos, levantarnos, estar de pie, caminar, agacharnos, coger pesos, moverlos... Es una investigación la que os propongo, apasionante y que puede prevenir muchas lesiones o aliviar mucho las ya existentes.

- **Estiramiento de las cadenas musculares.** Me he formado en la tradición de Mézières, con alumnos directos de ella: Linda Jent y Malen Cirerol, creadoras de la Diafreoterapia y con Serge Peyrot, creador de la Terapia Morfoanalítica. Son estiramientos profundos, conscientes, globales, que nos ayudan a reajustar los ejes corporales. Con ellos podemos liberar bloqueos, dolores crónicos y la energía en ellos retenida.

- **Trabajos de expresión, juego, movimiento libre.** Los realizaremos a través de dinámicas grupales y de pareja. Nos apoyaremos en la presencia del otro y del grupo, para vivir experiencias que nos aportarán más conciencia sobre nosotros mismos, apertura y bienestar.

- **Momentos de expresión verbal,** en los que existe la posibilidad de poner en palabras la vivencia que se ha tenido, compartir con los demás, si lo deseamos, algo de lo que está ocurriendo en nuestro mundo interno. Muchas veces el aparentemente simple hecho de nombrar algo, tiene un gran efecto descongestivo y liberador.

Cuando realizamos estos trabajos que os propongo, nuestro cuerpo y nuestra mente, nuestro SER se relaja, segrega sustancias que nos producen bienestar y nos animan. Cultivar la conciencia nos ayuda a conocernos más, saber quienes somos, como somos, lo que queremos, nuestras cualidades y limitaciones. Todo esto hace que nuestros recursos para tomar decisiones, enfrentarnos a las pruebas de la vida, ir a por lo que deseamos, estén mucho más disponibles.



ESPACIO DESARROLLO EN MOVIMIENTO

ACTIVIDADES

Martes
Cuerpo y Movimiento (PCI)
Centro Bambúdanza
promoción septiembre 25€

Miércoles
Energetizando el cuerpo
Espacio Inoutmovement
promoción septiembre 25€
Previa cita

Shiatsu - constelaciones familiares-
terapia gestalt - liberación emocional
Información
Clara Gómez Esteban
696 817 526



Encuentro Unico con NEERU
en Anatomía - Campoamor 6, Las Salesas
el domingo 22 de Septiembre 2013
a las 12.00 am

*El gran regalo de compartir
el mensaje de lo que es vivir*

JARDÍN MARIPOSA
MADRID,
TENERIFE,
BARCELONA



Centros de Retiro y Terapias Naturales
Charlas, talleres, formación profesional, actividades de verano. Alojamiento, cocina ecológica y rutas alternativas, un paraíso natural en pleno Atlántico!

C/Carranza, 5, 1º <M> Bilbao
652211282 www.Jardin-Mariposa.com

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios
Tel.: 630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com



información y citas:
+34 618 35 99 55
+34 914 11 22 57
(Imprescindible la reserva)

Teliana Milous
Meditación y Terapias
YOGA Y TERAPEUTICA MANDALA

C/ María de Molina, 28 - 28002 Madrid

YOGA Y TERAPEUTICA MANDALA: técnicas de respiración y musculares, tratamientos faciales y técnicas de relajación, dietas, nutrición y asesoramiento, terapias artísticas y psicología.

En estos tiempos difíciles de crisis, la dinámica grupal nos puede apoyar y sostener mucho. Todos somos muy distintos, lo que aporta cada persona a veces sirve de espejo de nuestras cosas no resueltas y es una oportunidad para madurarlas. A veces lo que expresa otra persona nos abre un camino o un espacio interno que a veces ni sabíamos que teníamos.

Este grupo va dirigido a todas las personas adultas que desean hacer una actividad de calidad y personalizada, para cuidarse y desarrollarse, en un ambiente de escucha y respeto.

Os espero con muchas ganas e ilusión en una de las bonitas salas del Centro Mandala. Para hacer un camino juntos de conciencia, bienestar, apoyo y cuidados. El grupo comenzará en octubre, tiene plazas limitadas, os podéis inscribir en la secretaría del centro o al email neracogui@telefonica.net.



Nereida Corvillón.
Terapeuta Morfoanalista.
neracogui@telefonica.net
www.terapiamorfoanalitica.com



GRUPO DE ARMONIZACIÓN PSHICO-CORPORAL

La Terapia Morfoanalítica utiliza técnicas corporales que te ayudarán a acercarte a tí mismo, y superar los bloqueos físicos, psíquicos y emocionales. Se realizará un trabajo en grupo con atención individualizada.

INICIO: OCTUBRE - INSCRIPCIÓN: SEPTIEMBRE
JUEVES DE 18:30 A 20 H - COSTE: 50€/MES

COORDINA: NEREIDA CORVILLÓN
CENTRO MANDALA
info@centromandala.es
neracogui@telefonica.net
91.528.44.32

MEDICINA TIBETANA

La importancia de la dieta en la salud *“Somos lo que comemos”*

A lo largo de la historia de la humanidad se le ha dado gran importancia a la dieta y a la educación en nutrición. Buena parte de nuestros desórdenes cotidianos tienen una solución sencilla y al alcance de nuestra mano. Basta con adecuar nuestra alimentación a la constitución de cada uno, y atender y adecuar la misma al tipo de vida que llevamos y al entorno en el que nos movemos.

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional Tibetana (MTT), la energía diaria procede únicamente de la alimentación, y sólo una dieta correcta garantiza que los nutrientes ingeridos produzcan la necesaria energía física, mental y espiritual.

Es precisamente por ello, por lo que el proceso digestivo es de gran relevancia en la MTT, y sobre el que este sistema médico hace especial hincapié. Una alimentación correcta supone un proceso de nutrición correcto de los órganos del cuerpo, que bien suplidos trabajan adecuadamente.

El proceso digestivo

Para poder realizar una buena digestión es necesario que la comida sea la adecuada para la constitución de cada persona, y esté acorde con el clima y el ambiente y tipo de vida en el que vive.

Una buena digestión es consecuencia de realizar un proceso digestivo correcto.

El proceso digestivo, para la MTT, no se limita únicamente a la ingesta del alimento y a las dos horas posteriores de digestión, sino que consta de un periodo de seis días, tiempo en el que el alimento ingerido se disgrega en diferentes nutrientes y residuos, hasta su aprovechamiento máximo. Se podría resumir en el siguiente esquema: es el proceso que va desde la ingestión del alimento, hasta la generación de la partícula vital, responsable de la salud, longevidad y bienestar.

Para poder entender bien la importancia de la alimentación, atendamos en detalle al funcionamiento del proceso digestivo. En él intervienen los tres humores o energías principales, a saber, viento, bilis y flema, cada uno con una función específica. El viento es el encargado de separar el nutriente del subproducto y de transportar los constituyentes en las distintas fases del proceso. La bilis es la encargada de madurar los

componentes y la responsable máxima de generar el calor digestivo y corporal. Finalmente la flema tiene como función deshacer la mezcla ingerida y contribuir a la primera segregación.

Cuando ingerimos la comida, el viento la retiene en el estómago, donde comienza la digestión, y evita que salga del mismo hasta que el proceso necesario ha tenido lugar. En el estómago la flema comienza la descomposición de la materia ingerida, que se digiere parcialmente. Tras esa primera fase, el viento lleva ese producto al intestino delgado, donde la bilis madura el producto y realiza la primera segregación de nutriente y desecho. El nutriente pasa a través de los canales al hígado, mientras que el residuo líquido se traslada a través de canales hasta los riñones, donde se produce la orina, y de allí va a la vejiga, donde se acumula. El residuo sólido pasa al intestino grueso y de allí, al recto, donde aguarda su expulsión.

En el hígado, se activa nuevamente otra segregación y el nutriente se transforma en sangre.

El nutriente de la sangre se transforma en el músculo, mientras que el residuo se va a la vesícula biliar.

El nutriente del músculo se transforma en grasa, mientras que el residuo se transforma en cera (oídos) y sebo (piel).

El nutriente de la grasa se transforma en hueso, mientras que el residuo se transforma en sudor y el aceite corporal que flexibiliza la piel.

El nutriente del hueso se transforma en médula, cerebro y cartílago; y su residuo, en los dientes, uñas y pelo.

El nutriente de la médula se transforma en las sustancias regenerativas, y el residuo, en la capa protectora de los intestinos.

Y por último, el nutriente de la sustancia regenerativa se transforma en las partículas vitales que pasan de las gónadas al canal de vida en el corazón. Su residuo son el semen y el óvulo.

Esta sustancia o partícula vital, que reside en el canal de vida, es la sustancia que produce el lustre, la vitalidad, la

CURSO DE MEDICINA TRADICIONAL TIBETANA



Estudio del sistema médico de sanación holístico tibetano, en un ciclo formativo de dos años de duración.

340 horas lectivas con clases teóricas y talleres prácticos.

Diploma acreditativo

Iniciación al buda de la medicina

Tour Médico

Centro Budista Tibetano Thubten Dhargye Ling

C/ Canillas 22, Madrid 915632959 www.budismotibetanomadrid.org



salud, la longevidad y, aunque se localiza en el canal tras el corazón, se mueve por todo el cuerpo y nos permite experimentar la felicidad y el bienestar físico.

La alimentación y los 5 elementos

La comida y bebida que ingerimos están, al igual que nuestro cuerpo, compuestas de los cinco elementos.

Al ingerirlos estamos potenciando esos mismos elementos en el interior de nuestro cuerpo.

El elemento tierra potencia el músculo y el hueso, y aumenta nuestro sentido del olfato. El elemento agua la sangre, el resto de fluidos y el sentido del gusto. El elemento fuego aumenta el calor corporal, el sentido de la vista y alimenta el hígado, que a su vez produce la sangre. El elemento aire incrementa el sentido del tacto, y es responsable del crecimiento y movimiento del cuerpo, incluida la circulación de la sangre. El elemento espacio está presente en todos los anteriores, aumenta el sentido del oído y permite la presencia de las cavidades y espacios en el cuerpo.

Por tanto, si atendemos a la composición de los alimentos y líquidos que ingerimos, podemos ser responsables de nuestra propia salud.

La salud y la alimentación

Uno debe ser consciente y responsable de su alimentación para asegurar un buen proceso digestivo, pues en él está la clave de una vida saludable.

Con el fin de asegurar que el sistema funcione

correctamente, la Medicina Tibetana propone las siguientes recomendaciones:

Aceptar que tenemos una capacidad limitada. Comer de acuerdo con nuestra capacidad es fundamental. Por eso decimos que el estomago tiene 4 partes: dos partes de sólido, uno de líquido y uno de espacio. Si llenamos las 4 partes con comida, las energías no tienen espacio para funcionar. La cantidad ideal es un plato de comida, con un vaso de bebida. Se debe comer de manera proporcional y la cantidad adecuada.

Mantener un horario regular de alimentación. Comer todos los días a las mismas horas es muy importante para el sistema digestivo.

No tener prisa, comer relajadamente. Comer rápido o mientras se conduce o se ve la televisión o se habla por teléfono, produce en el organismo una alteración que dificulta el proceso digestivo.

Asegurar la buena calidad de la comida y de la alimentación.

Llevar una dieta personalizada (adecuada a la constitución de la persona), respetar las dietas adecuadas y antes de realizar ayunos o cambios en las mismas consultar con un profesional.

No debemos olvidar que la alimentación es la primera medicina.

Sergio Iniesta Esteban

Área de Salud de la Comunidad Budista Tibetana
Thubten Dhargye Ling

Sigue abierta la inscripción en el curso de dos años de Medicina Tradicional Tibetana.

Si estás interesad@ en estas enseñanzas, contacta con el centro Thubten Dhargye Ling (calle Canillas 22, Madrid) y reserva tu plaza en el **915632959** o bien a través de su página web:

www.budismotibetanomadrid.org.

Dióxido de cloro, un inteligente poder destructor



Entrevista a Andreas Kalcker

“El MMS ataca a los patógenos y protege a las células sanas”

El dióxido de cloro (conocido como MMS) fue descubierto por casualidad como terapia contra la malaria, quienes lo utilizan y difunden, como el doctor en Biofísica Andreas Kalcker, se enfrentan a las críticas de las administraciones públicas e incluso a detenciones. Se puede definir a Andreas Kalcker como un científico inquieto que investiga el sentido de la vida y que busca por todos los medios hacer mejor la vida de los seres humanos.

Kalcker, junto con otros especialistas en el despertar de la conciencia humana y las nuevas terapias alternativas para la salud, explicará sus investigaciones sobre el dióxido de cloro y sus múltiples propiedades en el Foro Nueva Conciencia que se celebra los días 12 y 13 de octubre en el Auditorio del Colegio Calasancio de Madrid. Nos hemos dirigido a él para que nos anticipe parte de sus conocimientos.

¿Qué le llevó a dedicarse a la ayuda al Tercer Mundo y a la investigación sobre la salud?

La pregunta por el sentido de la vida. ¿Por qué estamos aquí? ¿Para qué? Creo que venimos al mundo para aprender. He tenido la suerte de poder aprender muchos oficios. Me cuestiono todo lo que me encuentro y he llegado a la conclusión de que la salud es posible por diversos caminos.

¿Qué es el dióxido de cloro (MMS) y cómo descubrió sus propiedades curativas? ¿Qué significan las siglas MMS?

El significado es Master Mineral Solution (Milagroso Suplemento Mineral). Jim Humble descubrió por casualidad en la jungla que el dióxido de cloro cura la malaria en un solo día. La Cruz Roja hizo un proyecto con su Water Reference Center y pudo curar a 153 personas.

Se trata de un cien por cien de curación. Posteriormente, la Cruz Roja se distanció del proyecto por razones políticas y económicas.

El MMS es demasiado barato y pone en peligro de arruinarse a los productores de los profilácticos contra la malaria. Estamos hablando de un mercado que mueve 13 billones de dólares al año. El MMS está formado por clorito sódico (NaClO_2) y un ácido débil que, al juntarse, producen un gas llamado dióxido de cloro (ClO_2); para, después del proceso purificador, convertirse en agua (H_2O) y sal común (cloruro sódico). Este gas (ClO_2) genera un potente efecto desinfectante interior. Su actuación se basa en el diferencial del PH corporal. Nuestro organismo en estado sano tiene un PH general neutro de 7,3. Cuando estamos enfermos graves, el PH puede bajar de 7,3. En ese medio ácido proliferan todos los patógenos y sustancias tóxicas que nos enferman. El dióxido de cloro es selectivo en su inteligente poder destructor: solo acaba con los microorganismos por debajo de un PH de 7. De esta manera se preservan las células sanas, el sistema inmunológico se potencia y la mayoría de las enfermedades de origen bacteriano, parasitario o vírico desaparecen.

¿Ha intentado que los gobiernos o las administraciones y organismos públicos acepten sus proyectos?

Estamos en ello.... No es fácil ya que el mercado está diseñado para los monopolios de las grandes multinacionales que pueden pagar los costes enormes que se destinan a la autorización de medicamentos.

¿En la lucha contra la malaria utilizando el MMS, cuenta con el apoyo de alguna ONG o administración pública?

La Cruz Roja (se encuentra en Internet buscando Malaria-Cruz Roja).

¿Puede sustituir el MMS a la lejía en la desinfección y potabilización del agua? ¿Por qué no se utiliza?

Si puede sustituirla. En Alemania, Suiza y otras zonas ricas, se utiliza desde hace más de 50 años. El coste es algo mayor que el de la lejía común. En España, todas las desalinizadoras lo usan en cantidades ingentes, por toneladas, para tratar el agua.

Usted asegura que el MMS cura varios tipos de cáncer...

No aseguro nada, soy científico, me limito solo a anotar los testimonios y resultados obtenidos con voluntarios tratados con el producto. Los resultados fueron positivos en muchísimos casos en muchos tipos diferentes de cáncer. Lógicamente no funciona siempre, ya que el cáncer es una enfermedad que varía según las circunstancias.

¿Le preocupa que le acusen de dar falsas esperanzas a los enfermos?

¿Acaso es mejor no dar ninguna esperanza? ¿Le gustaría que le dijeran que va a morir seguro, pero que antes le vamos a llenar de tóxicos de la quimioterapia para que sus últimos días sean lo más miserables que sea posible?

El año pasado le detuvieron en España y le imputaron un delito contra la salud pública, ¿cree que se debió a las presiones de la industria farmacéutica? ¿Se siente amenazado por el lobby médico-farmacéutico?

Todos los grandes cambios de la humanidad fueron combatidos, negados y perseguidos. ¿Por qué iba a cambiar la situación ahora? ¿Para que estamos en esta tierra? Todos vamos a morir, así que al menos que sea digno lo que hacemos durante nuestra estancia.

¿Hay patentes de fármacos que utilicen el MMS?

Si hay muchas. Para quemaduras, como bactericida, contra la demencia, para el lavado bucal, contra la mastitis en animales, etc.

Esta todo en mi web. www.andreaskalcker.com

Usted se define como científico escéptico, ¿significa eso que no utiliza el método científico?

Todo lo contrario, claro que lo uso, es más, lo cuestiono, ya que tiene demasiados axiomas de base erróneos que anulan sus principios.

Usted ha dicho que la economía está condicionada por la energía y ha construido un motor que se mueve por agua, ¿nos puede explicar cómo funciona?

Se mueve parcialmente con agua; es decir, todavía no va al cien por cien con agua. Se basa en la fuerza de expansión del vapor de agua. Es decir: el vapor ionizado creado por el calor del tubo de escape se comprime en la cámara de combustión y se convierte en gotas de agua que, en el momento de la ignición, vuelve hacerse vapor, empujando el pistón hacia abajo. Con él se reducen las emisiones contaminantes. Todavía falta mucha investigación para poder hacer una versión comercializable. Estamos en ello y los resultados que hemos conseguido hasta ahora se pueden ver en Internet.



Foro 2013 Nueva Conciencia

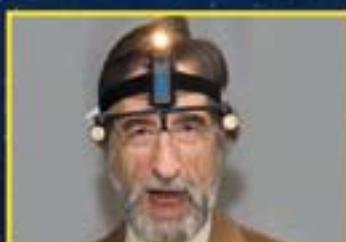
**RESERVA
TU
ENTRADA**

12 y 13 de OCTUBRE 2013 - MADRID

**AUDITORIO DEL COLEGIO CALASANCIO
C/ CONDE PEÑALVER, 51. MADRID**

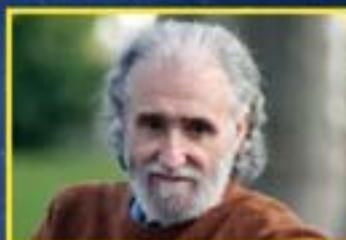
EL DESPERTAR DEL CORAZÓN HUMANO Y LA AVENTURA DE LA CONCIENCIA

**Fidel
DELGADO**



**Anne
GERMAIN**

**Claudia
LEYVA**



**Ramiro
CALLE**

**Francisco
BARNOSELL**



**Enrique
DE VICENTE**

**M^a Isabel
HERASO**



**Andreas
KALCKER**

**Teófilo
CALVO**



**José María
GASALLA**

PRECIO: 55 EUROS

INFORMACIÓN Y RESERVAS: 679 412 627 / 629 724 863 www.foronuevaconciencia.com

Organiza: www.artesadivinatorias.es

Todos somos un Todo
y Autoconocer esa
totalidad en cada
unos de nosotros
es Desarrollar un
Despertar y una
Visión Holística Global
de Todo lo que Soy:

MENTE - CUERPO - ESPÍRITU

**ESPIRITUALIDAD
HOLÍSTICA**

Somos Mente. Somos Cuerpo, al ser Cuerpo, soy Sexo, soy Emoción, soy Afectividad, soy Expresión, soy Creatividad, soy Energía y soy Espíritu - Consciencia. Para poder desarrollarnos sin rechazar nada de los que somos hemos de conocer, autoexplorar y desarrollar todas las partes que finalmente, cuando no haya rechazo, represión, sombra, se integrarán en Tu Todo.

Eso es lo que la Psicología de los Buddhas llaman el Uno, la Unidad, cuando todas tus energías con sus luces y sus sombras son conocidas, despertadas e integradas.

La Unidad produce la Mente Trascendental. Y de esa Mente, y no de la mente común, dividida, fragmentada y reprimida, surge la verdadera **Espiritualidad de Ser**. Que no es la creencia en tal o cual religión, que no es adoptar las filosofías o dogmas de otros, sino que es tu propio resurgir a tu Espiritualidad.

Muchas personas adoptan poses "pseudoespirituales". No en vano vivimos en el tiempo del Aparentar, sea lo que sea.

Sin embargo del Aparentar la Espiritualidad a lograr una Mente Integrada de la que surge una verdadera Experiencia Espiritual, hay mucho recorrido vital de Autoconocimiento y Despertar.

Y no me refiero con Autoconocimiento a "acumular conocimiento", eso lo puede hacer cualquiera. Vivimos en el tiempo de Internet, la información está ahí para todo el que quiera conferencias, libros, cursos, etc.

Desarrollarse Internamente es otra cosa, es Vaciarte de todo conocimiento, es Vaciarte de Creencias, Apegos, Memorias. Es un Profundo y Arduo proceso de Autoindagación, Experimentación y Disciplina para conocer la Mente Dormida, y por tanto condicionada, y practicar y practicar la Meditación de forma adecuada, sin ambiciones espirituales, ni deseo, ni proyecciones.

Este trabajo sólo puede ser guiado por alguien que ya haya tenido este viaje, porque se conoce entonces los pasos y trampas del camino hasta la integración de la Sombra en Uno.

Muchas disciplinas y religiones a lo largo de la historia han rechazado el Sexo por miedo a él, a su poder Transformador. Otras han rechazado las Emociones, también por miedo.

Sin embargo el Camino del Autoconocimiento Holístico que te presento y represento es un Camino para gente que quiera Explorarse, Conocerse e Integrarse sin rechazar nada y Trascendiendo Todo.

No digo que el fin de la vida sea el Sexo, ni las Emociones. Digo que durante un periodo del Desarrollo el Sexo y las Emociones han de ser conocidos para, más tarde, que esas energías vividas y conocidas puedan ser integradas sin represión ni sombra, porque son las mismas Energías que más adelante en el camino darán como fruto Tu Despertar.

Igual que tu cuerpo: ha de ser conocido, y con él la salud y la enfermedad. Ninguna de ellas ha de ser rechazada sino conocida e integrada igual que la Vida y la Muerte, la Oscuridad y la Luz, el Cuerpo y el Espíritu.

Nada ha de ser rechazado, sino conocido e integrado, de esa forma

Asha-Kiran
ESPACIO

Cursos - Talleres
Conferencias - Ensayos



Alquiler de salas
en Madrid
95, 92 y 40 m²



Reservas en el teléfono
91 392 06 88

espacio@asha-kiran.org.es

Con el alquiler de las salas contribuyes con los proyectos que la Fundación Asha-Kiran lleva a cabo con la infancia vulnerable de India

Avda. de Córdoba, nº21, 2º
28026 Madrid.
Zona muy bien comunicada:
Metro Almendrales (L3),
líneas de autobús y acceso
fácil desde la M30.

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.com



Práctica de
Yoga y
Meditación

Clase de prueba gratuita
Todos los niveles y horarios
Abierto fines de semana

C/ Camino de Vinateros, 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Teléfono: **91 430 82 96**

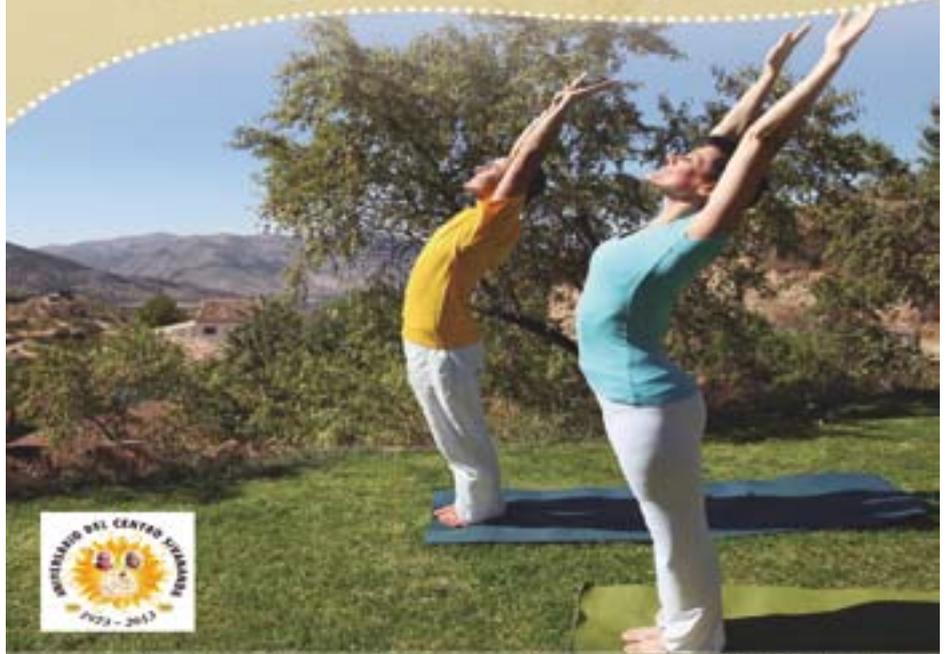
email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

Formación de profesores y vacaciones de Yoga

En lacasatoya
(Aluenda-Zaragoza)

15 de agosto a 11 de septiembre



www.sivananda.org/madrid www.sivananda.eu tlf 91 361 51 50

ZEN

Retiro de Introducción a la Meditación Zen



con

Dokushô Villalba

Monasterio Zen Luz Serena
del 10 al 13 Octubre 2013

vamos Madurando en el Camino Humano hacia el Despertar de la Divinidad, desprendiéndonos naturalmente por Autoconocimiento de lo que arrastramos en nuestras Mentes Dormidas: todas las Creencias, Educación, Vivencias, Ideas, Memorias que nos impiden vivir en ese estado de Integración y Mente Despierta.

Conocer el tipo de relaciones con uno mismo y con los demás que se crean cuando se está en la Mente Dormida, que es la común. Las relaciones son Insanas con uno mismo y con los demás. Se crean desde la Necesidad, el Egoísmo, el Apego, la Carencia y no desde el Verdadero Afecto sin Apegos, Miedo y Heridas.

Por eso es importante trabajarse internamente para empezar a tener una relación de Autenticidad con uno mismo, que puedas empezar a diferenciar lo que es tratarte bien y cuidarte de lo que no... Aprender a quererte más, pero sin Ego, con Autoestima, pero sin Egocentrismo o Vanidad.

Esta es la manera para saber cuándo tratas bien o mal a los demás, descubriendo cuando te tratas bien o mal a ti.

En la Mente Dormida todo el mundo se trata mal, pero es tan común que se ha aceptado como que esa es la forma correcta de tratarnos.

Sólo si alcanzamos, aunque sea un solo instante, la Mente Despierta, podemos apreciar la diferencia. Y eso no ocurre por casualidad, hay que propiciarlo mediante el compromiso a un Trabajo Interno guiado con Sinceridad y Experiencia.

"La vida es sueño y los sueños sueños son", decía Calderón de la Barca. Por algún motivo tuvo ese despertar de lo Interno, como los Maestros Tibetanos, Chamánicos, Hindúes o de cualquier parte del Mundo y de cualquier tiempo: la Mente Ordinaria es un Sueño, una proyección de nuestros Deseos, Frustraciones, Miedos, Obsesiones, Temores que todavía están en nuestro Inconsciente y por tanto no los ves pero dirigen tu vida. Despertar es sacar fuera todos los trastos

viejos de la Mente Inconsciente, y ,al hacerlo, los conoces, puedes elegir cuál te quedas o cuál dejas.

Limpiar el Inconsciente es volverte Conciente, Despierto y Desarrollas el Testigo que es "la Consciencia que Ve".

Cuanto menos cosas tenemos acumuladas y guardadas en el Inconsciente más Despiertos estamos, por tanto más fuera del Sueño de la Mente Común que está Dormida porque lo acumula todo en el Inconsciente para no Ver, para evitar el Dolor.

Si evitamos el dolor también evitamos el Despertar, el placer de la dicha. Porque tanto el Dolor como la enfermedad, la oscuridad o la Muerte, son sucesos que hemos de conocer para dejar de temerlos e Integrarlos.

Nuestra sociedad repudia el Dolor, la Enfermedad, la Muerte, la Vejez. Todo esto lo asocia con Fealdad y lo repudia y por tanto aprendes a rechazarlo. Sin embargo forman parte de la Vida y todo aquello que rechazamos más tarde o más temprano lo tendrás que enfrentar y conocer.

Por tanto es mejor que dejemos de creer que podemos crear una Vida mejor, si Dios la dejara en nuestras manos y los cirujanos nos operaran a todos para parecer momias eternamente jóvenes y los científicos creyeran dar con la fórmula para alargar la Vida.

¡La Vida es perfecta tal cual es, no tiene nada de malo! Sólo hemos de cambiar nuestra mente, o mejor dicho, desprendernos de la Mente Dormida para poder Fluir en la Vida tal como es:

"En la salud y en la enfermedad, en la riqueza como en la pobreza... "nunca hay un motivo lo suficientemente importante como para dejar de Amarte.

Gracias.
Om Mahi.

OTOÑO - INVIERNO

AUTOCOMOCIMIENTO Y DESARROLLO HOLÍSTICO

MENTE - CUERPO - ESPÍRITU

CURSO SEMANAL

DE AUTO CONOCIMIENTO Y DESARROLLO HOLÍSTICO
CUERPO- MENTE- ESPÍRITU (CITA PREVIA)
MIÉRCOLES - 20:30 A 22:30 H.
INICIO DEL CURSO EL 18 DE SEPTIEMBRE

SESIONES INDIVIDUALES

PARA ENFOCAR CON LA LUZ DE LA CONSCIENCIA
2 HORAS DE TRABAJO INDIVIDUAL
(CITA PREVIA)

DOMINGOS DE MEDITACIÓN

TODOS LOS MESES EN EL ÚLTIMO DOMINGO DEL MES - PRÓXIMO: 29 DE SEPTIEMBRE (11A14:30 - 17 A 20:30)
ENTRENAMIENTO MENSUALES EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN, LA OBSERVACIÓN Y DISOLUCIÓN DEL EGO, ESTADOS DE INMOVILIZACIÓN SENSORIAL Y VACIO - (CITA PREVIA)

CONFERENCIA GRATUITA

LA CONSCIENCIA DE LO INTERNO

VIERNES, 12 DE SEPTIEMBRE - 20:30H. (CONFIRMAR ASISTENCIA)



PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE INVIERNO

CONCIERTO-TERAPIA - 21 DE DICIEMBRE
RETIRO DE CHAMANISMO - DEL 29 DE DIC AL 1 DE ENE.

Todas las actividades impartidas por Om Mahi, guía Orientadora Espiritual con más de 20 años de experiencia en el campo del Desarrollo Humano Holístico.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
663.455.227
www.ommahie.es.tl
info@centromandala.es

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2Dcha
Metro - Tirso de Molina

FORMACION DE PROFESORES DE YOGA INTEGRAL EN MADRID (Centro Mandala)



- Completo programa de Formación en 3 años.
- Comienzo en Octubre de 2013.
- Con 540 horas presenciales.
- Asistencia de un domingo al mes (ver fechas)
- Atención personalizada al alumno.
- Grupos reducidos.
- Compactas estructuras pedagógicas en Hatha, Meditación, Filosofía y Psicología Yógica.
- Los profesores con otras formaciones terminadas pueden ampliar su proceso formativo (consultar).
- Formacion avalada por APYI que forma parte de FEDEFY (Federacion de Escuelas Formadora de Yoga)

Esta formación cumple con lo dispuesto en el Real Decreto 1034/2011 que regula la Cualificación Profesional como Profesor de Yoga. Cumple también con lo dispuesto en el Real Decreto 1076/2012-13 de Julio que regula la Certificación de Profesionalidad de Instrucción de Yoga.



MAHASHAKTI
ESCUELA DE YOGA INTEGRAL
Tlno 948 05 07 05 - 650 060 065



www.escuelamahashakti.com

TALLER INTENSIVO DE YOGA INTEGRAL

DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE
DE 10:00 A 20:00 HORAS - PRECIO 60 €

IMPARTE: SARANAGATIDAS (Director de la Escuela Mahashakti)

INCRIPCIONES EN: CENTRO MANDALA
Calle de la Cabeza 15 MADRID

tfno: 91 539 98 60

Tú Eres lo que estás buscando:

La Autorrealización en la palma de la mano



Todo en esta Vida tiene un mismo Propósito, más allá de la forma que cada aspecto de la misma parezca adoptar. Todas las cosas, tanto internas como externas, buscan realizar ese mismo Propósito, no importa la forma que adquiera la búsqueda en sí. La única diferencia, y es sólo una diferencia temporal, es si la cosa en sí se percibe a sí misma separada o bien formando una completa unidad con ese propósito u objetivo que anhela alcanzar.

Si se percibe como separada o carente, seguirá buscando hasta que termine por convencerse a sí misma de que ya lo ha encontrado. Si acepta percibirse a sí misma en unión con aquello que parecía desear, en ese momento toda búsqueda se acaba y simplemente se vive y se realiza esa condición de Unidad permanente con el objeto amado. Más esa Unidad ya existía, pues ES la Existencia misma.

Tan sólo la mente, en su identificación con los objetos, con lo temporal e impermanente, con la idea misma de separación, parece vivir esa idea cómo si se tratase de algo real. Una "realidad" en la que lo tuyo y lo mío, lo bueno y lo malo, lo digno y lo indigno, han de existir de acuerdo con un orden aparentemente preestablecido. Pero en cualquier caso, la mente está aceptándolo de manera constante, en cada instante, cómo verdadero.

Y toda esta valoración está teniendo lugar sobre el trasfondo de una mente que piensa que lo que piensa es real, cuando tan sólo se trata de pensamientos que vienen y van. Esos pensamientos dan lugar a emociones, percepciones y conductas, en su identificación con el tiempo y el espacio, y con acciones que han de realizarse de cara a obtener aquello que se anhela, una vez que sus condiciones hayan sido satisfechas. Entonces, y sólo entonces, se podrá tener la experiencia que se está buscando. Y tras reposar durante unos breves instantes en los

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

CLASES DE HATHA YOGA Y MEDITACIÓN
 "PORQUE EN EL CAMINO ESTÁ LA META"

MAÑANAS

MARTES Y JUEVES - 9:30 A 11 H.

ABIERTOS NUEVOS GRUPOS

1 CLASE SEMANAL - 35€ AL MES

2 CLASES SEMANALES - 50 € AL MES

PROFESORA: REBECA ALBERTO (VIDIA) - 658.77.90.60



TARDES

LUNES, MARTES Y JUEVES - 20 A 21:30 H.

ABIERTOS NUEVOS GRUPOS

1 CLASE SEMANAL - 37€ AL MES

2 CLASES SEMANALES - 60 € AL MES

BONO HATHA - 5 CLASES - 50€

PROFESORAS: TERESA MOLINERO (MITILA) - 696.30.79.10

AGATHA ARUZO (SATI) - 617.05.80.72

MATILDE BADILLO (RHADA) - 619.62.44.87

Centro Mandala

INFORMACION Y RESERVAS

C/ DE LA CABEZA, 15, 2DCHA. - METRO - TIRSO DE MOLINA

info@centromandala.es - 91.539.98.60



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por Maria José Alvarez

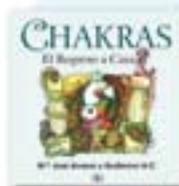
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe® www.elviajedelheroe.es y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012) www.chakraselregresoacasa.es

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) www.chakraselviajedelheroe.es

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004) www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html



Tel. 656 60 57 33 · pablo@elviajedelheroe.es · www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es

COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia
 Con yogaterapia, meditación,
 trabajo corporal y emocional
daltit@gmail.com
daltitcoaching.wordpress.com



- Terapia Floral (Flores de Bach...)
- Psicodrama bipersonal / pareja
- Terapia Sacro Craneal

FERNANDO SÁNCHEZ

Psicólogo Colegiado y Director Psicodramático
 Miembro de la ONG'D SEFLOR

646 201 237

www.concienciaesencial.com

IV. CURSO DE MEDITACIÓN MADRID.



GRATUITO

Los días 19 y 26 de Octubre
 y los días 19 y 16 de Noviembre
 El horario de 16.30 a 20.30 horas

Información e Inscripciones:

650 023 016

WWW.PROGGA.NET

E-Mail: info@progga.net

frutos de esa experiencia, la mente vuelve a su vertiginosa actividad e incesante búsqueda de otra experiencia que parezca aún más lejana en el tiempo y aún más difícil de alcanzar.

¿Y qué propósito tiene toda esa búsqueda? ¿Qué propósito tiene cada una de esas acciones? ¿Qué propósito tiene todo ese esfuerzo? ¿Qué propósito tiene cada una de esas emociones que sentimos? ¿Qué propósito tiene cada uno de esos deseos que experimentamos? ¿Qué propósito tiene cada uno de nuestros pensamientos? ¿Qué es lo que están buscando y quieren alcanzar, más allá de todas las condiciones que han sido establecidas para el logro de ese objetivo que persiguen?

Detente, por un instante, y pregúntate: ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Qué es lo que realmente deseo y busco alcanzar?

Indaga cada vez más profundamente en cada deseo, permitiendo que el deseo mismo, en toda su profundidad, te conduzca hacia ese Propósito que tanto anhelas y por el cual dedicas tanto esfuerzo cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo de tu vida. No juzgues el deseo por las formas que parezca adoptar, por las condiciones físicas, alcanzables o inalcanzables según tú, que parezca adoptar, ni por el tiempo que pueda parecer que requiere su realización. Simplemente, aquí y ahora, permítete gozar de ese deseo, de ese pensamiento, de esa emoción, en toda su intensidad y profundidad, hasta que llegue al punto en el cual se haya unido con Aquello que buscaba alcanzar. Entonces, permite que Aquello te alcance a ti. Todo eso está ocurriendo dentro de tu mente, en tu interior. ¿Y no es acaso en ese lugar dónde ocurren todas las cosas, dónde nacen y dónde mueren, dónde empiezan y dónde acaban?

No importa la forma o las características que una determinada emoción, acción, deseo o pensamiento parezca adoptar. Su propósito, al igual que el tuyo, siempre es el mismo. No importa si se trata de pensamientos amorosos o no amorosos, pacíficos o coléricos, tristes o felices, negros o blancos. Todos buscan lo mismo. Todo es o bien una expresión y extensión de ese amor del que ya goza la mente, o bien una petición o búsqueda de ese amor mismo. Entonces, ¿por qué no permitir a aquello que busca y anhela, encontrarse con Aquello que busca y anhela? ¿Por qué no permitir que se fundan en un tierno abrazo?

Tan sólo se trata de permitir, sin juzgar, aceptando totalmente cada aspecto de nosotros mismos y de la Vida que vive a través y alrededor nuestro, sin mantener separado ninguno de esos aspectos de la misma Vida y la Consciencia que los vive y que los ha creado. Sólo así podrá vivirse esa inmanente condición y estado de Unidad que existe entre todas las cosas, más allá de la forma que adquieran. Y sólo así podremos vivir nosotros mismos esa Unidad, pudiendo realizar y reconocer un simple hecho: que eso que buscábamos ya estaba en nosotros, ya lo Somos. Y la experiencia que buscamos únicamente tiene lugar cuando nos abrimos a ella plena e incondicionalmente.

Por lo tanto, no juzgues ni rechaces nada de lo que experimentes. Simplemente atiéndelo, acéptalo, abrázalo, y permite que te conduzca, o permítete conducirlo, que es lo mismo, a ese santo lugar hacia el cual se dirige, y del cual pareció separarse por un instante. Ese lugar es el Amor mismo, que tú Eres y que Todos Somos. El Ser-Uno, Dios, la Vida, que tan sólo puede Ser. Ser Amor, Paz, Felicidad sin límites, y cuya Respuesta siempre es la misma, ante toda forma y toda experiencia con la que se encuentra y que vaya a su encuentro: Amor. Tan sólo puede amar. ¿Por qué no empezar por amarte tanto, y amarlo todo, tal y cómo es, permitiendo que el Amor mismo funda todas las cosas en su Eterno, Incondicional e Ilimitado Abrazo?

Permítele a cada aspecto, cada cosa, cada objeto, cada persona, cada ser, cada pensamiento, cada deseo, cada emoción, cada recuerdo, que te cuente QUÉ ES lo que REALMENTE QUIERE, qué está buscando, qué desea alcanzar. Y entonces, pregúntate: ¿es acaso ESO lo mismo que yo deseo y que realmente quiero? Y si es así, ¿por qué no permitir que nos sea dado? Entonces descubrimos la maravillosa verdad y experiencia de que Todo Es Uno, de que Todos Somos Uno, pues Todo busca y Todos buscamos lo mismo. Todo es lo Mismo, va hacia el Mismo sitio, y vuelve al Mismo sitio.

Cómo dice "Un Curso de Milagros": "Permite que este año (o este día, esta hora, este instante) sea diferente, haciendo que todo sea lo mismo".

Jorge Pablo Pérez

Terapeuta, Coach y Facilitador de grupos y talleres de Meditación, Autorrealización y "Un Curso de Milagros".

651 471 382

jorgepabloperez@live.com

www.serquiensoy.com

Terapias, Grupos y Talleres para la Paz Interior

ser

Terapia Transpersonal
Coaching Holístico
Sanación Espiritual

Grupos de estudio y práctica de "Un Curso de Milagros"
Martes de 12h a 14h
Domingos alternos de 17h a 21h

Taller de introducción a la práctica de "Un Curso de Milagros"
Sábado 19 Octubre, de 10h a 20h

CHARLA GRATUITA
16 de Octubre a las 20:00h

"Vive tu Paz Interior"
Proceso de Meditación, Técnicas de Relaxación y Autorrealización en la vida cotidiana (Proceso integral de 12 semanas)
Lunes de 19-21h y Jueves de 19-21:30h

Grupos de Meditación y Relaxación en Cuevas de Sal (con Haloterapia)
Martes, de 19 a 20:30h y de 20:30 a 22h

Grupos de Meditación y Paz Interior
Jueves alternos, de 18h a 19:30h
Viernes alternos, de 19h a 20:30h

Contacto, información y reservas:

Jorge Pablo Pérez
Terapeuta Coach Facilitador
651471382
jorgepabloperez@live.com
www.serquiensoy.com



CURSOS y TALLERES de ENEAGRAMA de la PERSONALIDAD

- ENEAGRAMA
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- HUMOR
- COMUNICACIÓN
- LIDERAZGO y NATURALEZA
- AUTONOCIMIENTO
- CONSCIENCIA

ISABEL SALAMA PSICÓLOGA CLÍNICA

CURSOS ANUALES

Eneagrama I y II
Oct-Jun
Miercoles, 20 a 22 hrs

Eneagrama y Leyes
Oct-Jun
Martes de 20 a 22 hrs

isabelsalama@yahoo.es
http://www.isabelsalama.com/eneagrama.htm
Tfno 646724202



MASAJES ORIENTALES S.M



Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje a Cuatro Manos, Masaje Tuina

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL

Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos, mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98




Reconocida Vidente Astrologa, Tarotista

Consultas personales en Madrid
Cita previa
626 301 834 / 806 466 949 902 021058
Coste de llamada r.f. 1.16 €/minuto r.m. 1.51 minuto iva incluido.
Solo mayores de 18 años
Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

HEISABEL

TAROTISTA - VIDENTE
ENERGETISTA - MAESTRA DE REIKI

CONSULTAS DE TAROT: Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico, Oráculo de los Angeles, AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO. EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR.

ENERGÍA: Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza de Aura y Protección Energética.

696 02 53 08

Tarot de Analía
Vidente y astróloga

"Mi don te ayudará"

Salud
Amor
Dinero
Trabajo

VISA Consulta 15€
902 884 526

806 50 68 90
ABSOLUTA CONFIDENCIALIDAD

Precio máximo: Red Fija: 1,21 euro/min. Red Móvil: 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080



Fatima Molina Tarotista y vidente

Amor - Dinero - Trabajo - Salud

806.535.742
918.340.602

R respuestas claras
Toda la verdad

f e
www.tarotdefatima.com

Oferta Visa: 30 min por 20€

 Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 € Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

TAROT EVOLUTIVO NUMEROLOGIA

Belén Rodríguez
Cita previa 660 287 737
belenrb73@yahoo.es

TAROT de los ALQUIMISTAS

Consultas Particulares
Cursos Tarot, Activatorio, Evolutivo, Meditativo
Iniciación al Reiki (vocos los niveles)
Masaje Metamórfico

Rosemary Tf. 91 553 67 90 -651 329 193

Gabriel

"Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas"

806 50 61 82

Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080



Conferencias Gratuitas

día	hora	curso	centro
Domingo/1	11:30	Construyendo tu salud. Carlos Morales.	Ecocentro
	19:00	Relajación, terapia regresiva y educación emocional.	Ecocentro
Lunes/2	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón.	Ecocentro
	17:30	Motivación.	Ecocentro
Martes/3	18:00	Reprogramar arquetipos familiares.	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional.	Ecocentro
Miércoles/4	18:00	Autoconocimiento. "Los personajes en los que vivimos".	Ecocentro
Jueves/5	18:00	El camino del conocimiento y del despertar de la conciencia.	Ecocentro
	19:00	Thetahealing I.	Centro Lua
	19:00	Última generación de Neurofeedback.	Ecocentro
	19:15	Razones para pertenecer a una escuela del cuarto camino. Juan Carlos Sánchez.	Ecocentro
	20:00	Enseñanzas de Gurdjieff. El Cuarto Camino. Giovanni Maria Quiti.	Centro Mandala
Viernes/6	18:00	Formación en Constelaciones Familiares. Cristina Lilliana Silva Milanese.	Centro Mandala
	18:00	Tertulia sobre textos de Sri Isargadatta Maharaj - Yo soy eso. Ana Ruiz. 6€.	Centro Mandala
	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. 12 cartas a un discípulo.	Ecocentro
	19:00	Budismo Zen. Enseñanzas para apreciar nuestra propia vida.	Centro Mandala
	19:15	La importancia de la naturopatía. José Ramón Lobo.	Ecocentro
Sábado/7	11:15	Terapia de la risa.	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
Domingo/8	18:30	Tertulia: ¿Por qué "Todos" los seres humanos queremos sentirnos bien?. Ana Ruiz. 6€.	Centro Mandala
Lunes/9	17:30	Motivación.	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual.	Ecocentro
Martes/10	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana.	Ecocentro
	19:00	Meditaciones activas. Teresa Laredo (Bhakti).	Ecocentro
Miércoles/11	18:00	Revertir el envejecimiento.	Ecocentro
	19:00	Meditación Merkabah.	Centro Lua
	19:00	A través de la terapia vibracional apaciguas el cuerpo, calmas la mente, mejoras tu concentración.	Ecocentro
Jueves/12	18:00	Presentación del libro "Levantarse y luchar". Rafaela Santos.	Ecocentro
	19:00	Thetahealing II.	Centro Lua
	19:15	Sadhana. Silencio interior. Camino de autorealización. Emilio José Gómez.	Ecocentro
	20:00	Coaching para la gestión del peso ideal.	Ecocentro
Viernes/13	18:00	Somos lo que comemos. Joaquín Suárez.	Ecocentro
	18:00	Cantos sagrados, chi kung y psicología de la meditación. Andreas Mamet.	Ecocentro
	19:15	Sicoenergética.	Ecocentro
	19:15	Medicina natural.	Ecocentro
	19:30	Los niños del siglo XXI. Marisa Argüello.	Centro Ishvara
Sábado/14	20:30	Concierto de cuencos tibetanos y otros instrumentos. Noemí Fernandez. 8€.	Centro Mandala
	20:30	La Consciencia de lo Interno. Om Mahi.	Centro Mandala
	11:15	Terapia de la risa.	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
Domingo/15	10:00	Constelaciones familiares.	Ecocentro
Lunes/16	17:30	Motivación.	Ecocentro
	18:00	Cuentos para investigar en la conciencia.	Ecocentro
	19:00	Sesión Orientativa Gratuita. MBSR: Reducción de estrés basado en Mindfulness. Ana Arrabé.	Centro Mandala
	19:00	Profundizando en registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual.	Ecocentro
	19:15	Inauguración de la exposición de pintura "Reposando en la luz. Jugando con el color". Marga Girón Guijarro.	Ecocentro
Martes/17	18:00	Astrología. Descubre tu propósito de vida (Misión).	Ecocentro
	19:30	Avance Consciente.	Centro Lua
	20:00	Clase abierta de Yoga.	Centro Lua
Miércoles/18	17:45	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Virgo. José Mª Blasco.	Ecocentro
	18:00	Respiración holotrópica de Stanislav Grof.	Ecocentro
	19:00	Reconoce tu forma de meditar. Pello Beloki.	Ecocentro
	19:00	Presentación del libro "Remedios naturales para niños. Salud natural & niños: Terapias naturales". Sofia Loureiro.	Ecocentro
	19:15	Conferencia de la Escuela InCrescendo. "Coaching: De la visión a la acción". Nuria Sáez y Julián Trullén.	Ecocentro
	19:30	Sanación Integral con Gemoterapia.	Centro Lua
Jueves/19	18:15	Cómo hacer un cambio fácil hacia una alimentación inteligente y sana. Mª Rosa Casal.	Ecocentro
	19:15	Mitos alimentarios que matan. Ram Aditya.	Ecocentro
	19:30	Reiki. Energía Universal.	Centro Lua
Viernes/20	16:45	Meditación creativa de bienestar y abundancia.	Ecocentro
	18:00	Aprendizaje relacional. Aprendiendo a ser pareja. Para solteros. Rafael Condarcuri.	Ecocentro
	19:00	Cine-Taller. Aprende a vivir completo, con o sin pareja.	Centro Mandala
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional.	Ecocentro
	19:15	Zen ¿Mensaje o camino?. Charla de introducción a la práctica del zen fuera de todo dogma y técnica. Pedro San José.	Ecocentro
	19:30	Ritual equinoccio de otoño y tu arcano.	Centro Lua

Conferencias Gratuitas

GUIA ALTERNATIVA

día	hora	curso	centro
Sábado/21	19:30	Clase de Puertas Abiertas de Respiración y Técnicas Respiratorias. Borja Parreño.	Centro Mandala
	20:00	Visión Natural. Metodo Bates. Amelia Jurado.	Centro Mandala
	11:15	AMC-Aula de Música con Corazón. Introducción al proyecto Música con Corazón.	Ecocentro
Lunes/23	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
	17:30	Motivación.	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento. La soledad, el vacío, los fracasos, las decepciones... ¿Cómo encontrar la salida real? Claudia Guggiana.	Ecocentro
Martes/24	18:00	Registros akáshicos, una potente herramienta para los padres.	Ecocentro
	19:30	Conoce los 7 Rayos. Despierta el Impluso. Belén Hernández.	Centro Ishvara
	19:15	Formación en terapia regresiva. Devayana.	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana.	Ecocentro
	19:00	Conciencia energética el camino hacia la consciencia y el ser.	Centro Lua
	19:30	Proyecto Salud y Armonía.	Centro Ishvara
Miércoles/25	19:15	Cantoterapia.	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento.	Ecocentro
	19:00	Conferencia de presentación de los productos naturales de Monavie, sus componentes y los beneficios. Fernando Rodrigues.	Ecocentro
	19:15	Conferencia de la Escuela InCrescendo "Coaching: El arte de la transformación". Nuria Sáez y Julián Trullén.	Ecocentro
	19:30	Flores de Bach y astrología.	Centro Lua
Jueves/26	19:30	Descubre el Coaching y el Movimiento expresivo.	Centro Ishvara
	18:00	Presentación de los libros "Caminando el zen", Pedro San José.	Ecocentro
	18:15	Cómo hacer un cambio fácil hacia una alimentación inteligente y sana. Mª Rosa Casal.	Ecocentro
	19:00	Numerología Kármica: una psicología no una adivinación.	Centro Lua
	19:15	7 secretos de masteremprededores.com que no se encuentran en las escuelas de negocios. Sergio Fernández.	Centro Mandala
Viernes/27	16:45	Meditación creativa de bienestar y abundancia.	Ecocentro
	18:00	Somos lo que comemos. Joaquín Suárez.	Ecocentro
	18:00	Presentación del libro "Respira", Natividad Jiménez.	Ecocentro
	19:00	Ki Road la ruta de la energía universal.	Centro Lua
	19:15	Sobrecarga tóxica y cómo ayudar al cuerpo a eliminar toxinas. Clemente Santos.	Ecocentro
	19:30	Coro Armónico Magistral. Acompañanos a Meditar. Enrique Carriero (OCNO). 6€.	Centro Mandala
	19:30	Crea tu éxito. Las creencias que mueven al mundo. Mª del Mar García Muñoz.	Ecocentro
	20:00	El poder sanador de la voz.	Centro MB
	20:45	Reconexión emocional y afectiva. Clemente Santos.	Ecocentro
Sábado/28	10:00	Presentación de VITA-CELL, línea de complementos alimenticios. Presenta Eva Fuertes	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
Domingo/28	11:30	Círculo de Mujeres. Confirmar asistencia.	Centro Seflor
	11:30	Astrología. Encuentra tu pareja ideal usando la astrología.	Ecocentro
Lunes/29	19:00	Terapia regresiva.	Ecocentro
	17:30	Motivación.	Ecocentro

Cursos y Talleres

día	curso	centro
6, 7 y 8	Thetahealing I.	Centro Lua
13, 14 y 15	Thetahealing II.	Centro Lua
14	Meditación Merkabah.	Centro Lua
14 y 15	Método Bates.	Centro Lua
7	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
8	Rebirthing en agua.	Centro Ailim
14	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
15	Una Nueva Mirada. Marta Pato.	Centro Mandala
17 y 19	Yoga Facial.	Centro Mandala
21	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
22	Constelaciones Familiares.	Centro Ailim
28	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa

Centros

CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza nº 15,
2º Dcha
91 539 98 60

CENTRO LUA

C/ Goya nº 83
675 132 885

CENTRO MB

C/ Fuencarral nº 4-1ºiz
619 571 164
619 740 852

CENTRO SEFLOR

C/ Claudio Coello nº 126, 1
91 564 32 57

ECOCENTRO

C/ Esquilache nº 2-12
91 553 55 02

IAC

C/ Jacometrezo nº 15, 5º C
91 591 25 87

ISHVARA

C/ Antonio Machado 17 posterior
91 316 46 45/ 657 358 276

JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, nº 5 ,1º
652 211 282

TABLÓN DE ANUNCIOS

Alquiler/Traspaso/Venta

Vendo preciosa finca a pie de río a 1 hora y quince de Madrid, finca autosostenible, 3.000 m2 parcela, casa-chalet aprox. 80m2 construidos, totalmente reformado, 2 habitaciones (antes tres) 2 cuartos de baño, gran cocina-comedor. Finca autosostenible, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, bonitas vistas, situada en un enclave único, senderismo, golf, ideal persona quiera irse a vivir al campo. Gran oportunidad 89.000 €. 619.24.57.67.

Trasparamos por cambio de residencia café orgánico con tienda en el centro de Madrid. Pleno rendimiento. Por favor contactar solo interesados. gracias mariayalegra@gmail.com 619.45.72.75

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto 620 621 803 / 649 115 784

Se alquila albergue en Gredos norte con capacidad para 50 personas, cocina y sala totalmente equipada para realizar cursos. albergue@injudam.org.

Alquilo habitación grande y luminosa a chica o mujer sola afín a la revista. Ambiente tranquilo. Calefacción. Jardines. Conserje. Bien comunicado. Zona Aluche. 200€. Todo incluido. 600.40.41.70. Ángeles.

Compra

Busco chalet independiente para alquilar en San Martín de la Vega o alrededores (no en Chinchón), lo más cercano a la autovía. Con zona exterior mínima de 300 m2. En buen estado. 608.52.16.70. Cristina.

CENTRO MANDALA
dispone de salas para la organización de clases, talleres, seminarios etc. Salas amplias, de diversos tamaños, muy luminosas y diáfanas. Organizamos Cursos y Talleres 91 539 98 60 / 61723 61 05.

Se alquila sala y despachos para terapeutas, masajes, yoga. Metro Tirso de Molina Tel: 610 256 668

Centro bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases y despachos para consultas. Zona "metro GOYA". 91 309 23 82.

Trabajo

Oferta

Demanda

Ofrezco trabajo de interna a mujer de mediana edad para trabajar en la casa y cuidado, actualmente, de mis perros. Persona muy afín a los animales, con experiencia en cocina básica y en la plancha. Se valorará si tiene carnet de conducir. Que necesite alojamiento. Y sin ataduras familiares. Seria y responsable. 608.52.16.70 Cristina.

Española de 39 años, licenciada, seria y respetuosa, se ofrece para plancha y otras labores domesticas. 8€/hora. Ideal para atender a personas mayores (no dependientes) y/o niños. Llamen al 687 674 143

Española, educada, responsable, trabajadora. Se ofrece para trabajar por horas a las mañanas. Preferiblemente en servicio domestico o asistencia geriátrica. Experiencia. Begoña 627 90 97 63. Llamadas hasta las 10 de la noche.

Amistad

Varon desea amistad con mujer hasta 44 años en línea con temas de la revista y que le guste la naturaleza, viajar, etc. 630 837 66.

Quiero hacer amigas de Madrid que les guste la vida sana. sin vicios que les guste ir al cine pasear o ir a tomar algo. Para salir por el día si quieres tener una buena amiga abstenerse lesbianas escribidme a: susan20112011@hotmail.es.

Hola soy Marisa me gustaría formar un grupo de gente interesada en parapsicología, viajes astrales, telepatía para reunirnos y exponer cosas. marisa4791@yahoo.es 699.88.45.52.

Necesito amig@s. Soy un chico gay español de 31 años que ha caído en prisión por una injusticia. Todo el mundo me ha abandonado, me gustaría cartearme con otras personas y

quien sabe, conoceros cuando salga. Estoy muy mal anímicamente. Nos contamos nuestras vidas. Escribe a: José Manuel Díaz Castellanos –penitenciaria Madrid 7 – Estremera 28595 – Madrid. Agradezco sellos de correos para contestar.

Flor 39 universitaria amante de la naturaleza en todas sus formas, interesada en varios de los temas de la revista, conocerá gente similar en Madrid, alrededores y el resto del universo. espirulina177@gmail.com.

Chico 33 masajista terapeuta de reiki, sanación, reflexología. Soy sincero cariñoso, simpático. Me gusta el mundo de la meditación, yoga, tantra, reiki, deporte. Busca amistad con chica afín. Carlos 636.27.91.23. duendecillo.20@hotmail.com.

Ismael, 34 masajista reikista sanador limpiezas espirituales. Busca amistad con chica afín a la astrología, tarot, yoga, meditación, etc. 619.68.52.10. azulluz@live.com.

Chico 35 años, tranquilo, buena gente, imaginativo, simpático, sensible, amante del yoga, meditación, reiki, senderismo, animales, busco chica afín a la revista. Rodrigo. 681.18.45.51.

Chico 47 años, 1,78, 81, piscis, cariñoso, sensible, soltero, busca chica para relación de amistad y/o relación, compartir conocimientos, experiencias, y aficiones: senderismo, natación, footing, ajedrez, cocina, conversar, lectura, escritura, guitarra, pasear, animales, plantas, etc. José: 660.84.14.23. jlmelsol@hotmail.com. Madrid

Varios

Estudiante de Economicas da clases particulares de primaria y secundaria de cualquier asignatura. 691 798 348

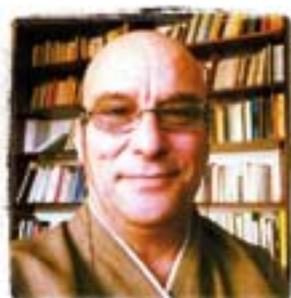
¿Quieres una clase gratis para el cuidado de tu piel? Experta cosmetologa. Solo mujeres. Llamame de 11h a 21h al 692 695 300.



Juntos, nos marchitamos
en el último esplendor de la belleza
previo al silencio del invierno.

Pétalo a pétalo nos va desnudando
el tiempo que todo lo desnuda
hasta convertirnos en perfume invisible.

Quisiera que la luz de tus ojos
fuera lo último que viera
antes de emprender
el viaje definitivo.



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

Dokushō Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del templo Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.



Ecocentro

Alimentación Ecológica

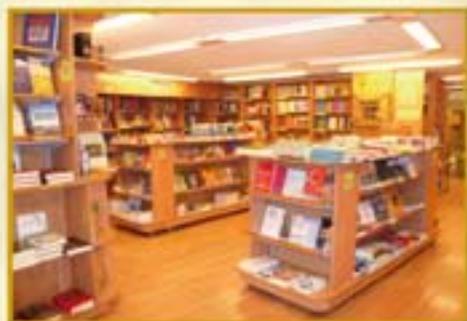
Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía

PROMOCIONES



Compra-venta de libros usados

Son tiempos para desprenderse de lo innecesario, por ejemplo de los libros que ya no utilizas. Otras personas los están esperando. Te los compramos miércoles y domingos.

Regalo sin sorteos

Por cada 300€ de compra en un mismo día, una estancia gratis en varios hoteles rurales.

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en el Restaurante a la Carta, en el plazo de un mes. (Excepto menú tipo A comidas laborables)

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



Finca Hotel-Cabañas

Frondosos bosques y gargantas de abundantes aguas cristalinas a solo dos horas de Madrid.

Un remanso de paz y belleza.

Dos seminarios diferentes cada semana durante todo el año.

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres
927-570-134 - 633-214-027
www.lahospederiadelsilencio.com
lahospederia@lahospederiadelsilencio.com

ECOSOFÍA Librería | Escuela de Crecimiento Personal | Conciertos | Fórum gratuito | Hemeroteca



Aula de Música con Corazón

Curso 13-14: Música para bebés de 0 a 36 meses

Ofrece a tu hijo el mejor camino hacia el corazón de la MÚSICA
Info: www.musicaconcorazon.com

Escuela de Crecimiento Personal

Todos los seminarios están subvencionados por la Fundación Tripartita para trabajadores en activo.

Seminarios, cursos y consultas pensados para el crecimiento interior y el desarrollo espiritual.

+Info en

www.ecocentro.es

actualizada a diario



@EcocentroMadrid

ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1º
915-531-299 - info@ecocentrosalud.es
www.ecocentrosalud.es

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.
987-530-000 - 617-898-100
www.laecoposada.com - ecoposada@gmail.com