

Verde Mente

La Guía Alternativa

Diciembre 2015

Nº196

Entrevista a Doi Hiroshi

Javier Díaz

Reishi, el oro micótico

Elena García

Chi Kung, ejercicios
de ondulaciones

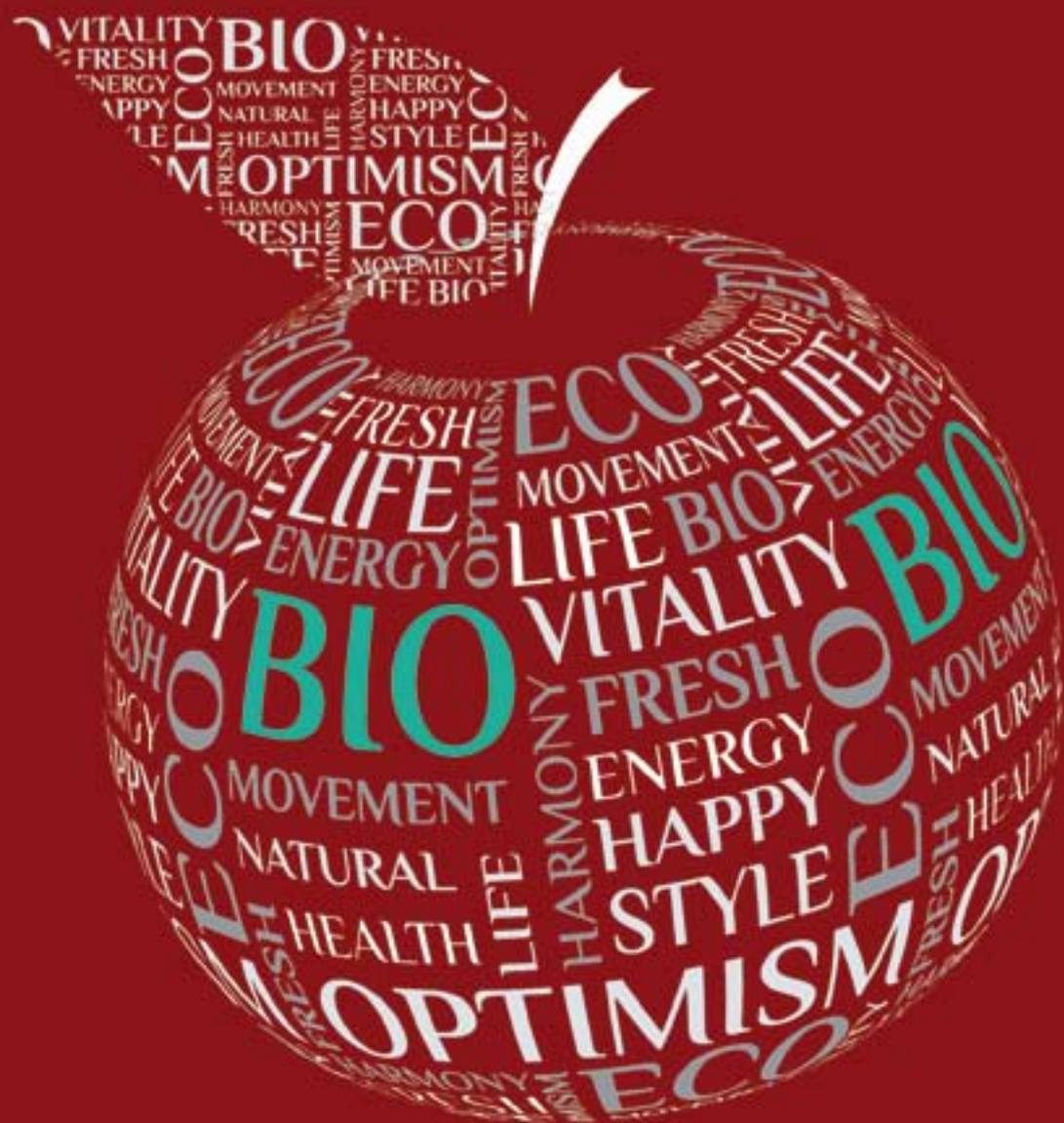
Janú Ruiz

Mediar en el amor
y la compasión

Caridad Martín

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



MASALA
BIO · MARKET

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y NATURAL
- REAL FOOD -



ESCUELA DE COCINA



PROXIMA APERTURA
ZONA CENTRO · MADRID

EDITORIAL

Cuando me puse a pensar en la editorial de diciembre de repente me di cuenta que era significativo el hecho que ya estemos en diciembre mas que la editorial misma.

Es bien cierto que lo que se pueda decir en una editorial de algún modo ya ha sido dicho por alguien, en algún momento pero diciembre solo hay un único diciembre que es el único que vamos a vivir en toda nuestra vida. Realmente, a veces, avanzamos en el paso de los días con cierta parsimonia, dicho de algún modo con el habito puesto, sin embargo, pensemos bien que lo que vivimos es único y el que lo vive es permanente.

Siempre lo he asemejado a ese ejemplo que ocurre cuando movemos un tizón encendido en medio de la noche; al moverse pareciera un trazo continuo, sin embargo, es simplemente un único y mínimo punto encendido moviéndose en la noche, ese ejemplo es bien significativo de la realidad de nuestro devenir.

Por otro lado esa realidad esta construida por la sustancia de los opuestos y las diferencias, y esas diferencias, hacen que conceptualicemos la vida y la parceledmos para, de algún modo, poderla entender con el consiguiente error de actuar en virtud de una parte olvidándonos del todo, como si cada parte fuera independiente del resto cuando no lo es.

De esta manera este mes, además de nuestros colaboradores habituales, hemos querido recopilar respuestas de muchos de los autores que hemos ido entrevistado en este casi ya dos años de sección de entrevistas.

Cierto, que son trozos o retazos de un cumulo de ideas que nos han ido expresando en el dialogo que han mantenido con nosotros, trozos que no han de equivocarnos en pensar, que ese trozo sea un conjunto pues como hemos dicho antes, las partes no son independientes del todo, como tampoco somos independientes de prójimo.

Te deseamos que pases agradables y fructíferas fiestas y quedamos emplazados en unos días más.

Antonio Gallego García



S+umario

RECOPILATORIO DE ENTREVISTAS
MARIO MARTÍNEZ BIDART 4

REISHI: EL ORO MICÓTICO, LA
MEDICINA DE REYES
ELENA GARCÍA 8

LA CARNE PROCESADA Y EL
CÁNCER

ANGELA TELLO 10

LA CONCEPCIÓN HOLÍSTICA DEL
SER
PAZ CORRALES 12

MANOS QUE CUENTAN
RUTH CAÑADAS CUADRADO 14

MEDITACIÓN EN EL AMOR Y LA
COMPASIÓN
CARIDAD MARTIN NIETO 16

LA TERAPIA DE BELLEZA
CONSCIENTE
CRISTINA MARTIN 18

10 FORMACIONES BÁSICAS QUE
UN
TERAPEUTA DEBIERA TENER
MARINA MORAN 20

FRASES PARA TERMINAR UNA
CLASE DE YOGA
ALICIA TORRES ÁLAMO 22

CHIKUNG EJERCICIOS DE
ONDULACIONES
JANU RUIZ 24

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA EL
MASAJE CALIFORNIANO
ESALEN DE OTRAS TÉCNICAS?
MARÍA DE LUCAS 28

GATOTERAPIA ¿QUÉ ES?
FRANCISCO CUATRECASAS 30

FEMINIDAD SAGRADA: BAILANDO
CON LA LUNA
LALITA DEVI 32

ENTREVISTA A DOI HIROSHI,
FUNDADOR DEL GENDAI REIKI HO
JAVIER DÍAZ 34

TANTRA OCCIDENTAL  DERNO
(IV)
MERCEDES ANDAMY Y
FERNANDO MANRIQUE 36

SECCIÓN CUERPO POSTURA Y
SALUD ¿SABES COMO ES UN
TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO
BASADO EN LAS CADENAS
MIOFASIALES?
FERNANDO QUEIPO 38

LA BELLEZA DEL ENGAÑO
PABLO BELOSO 40

SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL
DESPERTAR.
AL PAN, PAN Y AL VINO, VINO
DANIEL GABARRÓ 42

MÁS ALLÁ DE LA AUTOIMAGEN
RAMIRO CALLE 44

EL TIEMPO DE ACTUAR ES
AHORA 46

TAROTERAPIA: LA APLICACIÓN
TERAPÉUTICA DEL TAROT
MARÍA REINA 47

SECCIÓN ECOCENTRO
EN LA BIBLIOTECA DE
PARAMAHANSA YOGANANDA 48

Para esta última edición del año, desde la redacción de VerdeMente hemos decidido hacer un regalo a nuestros lectores, a modo de homenaje. Lo que os presentamos aquí son pasajes de grandes entrevistas ya publicadas. De alguna manera representan el espíritu de nuestra revista y los valores que, desde nuestros contenidos, queremos compartir en cada edición. ¡Ojalá lo disfrutéis tanto como nosotros!

Si os apetece, podéis imaginaros un cálido salón rodeado de ventanales con vistas a la montaña. El ambiente distendido, agradable, es completado por algunos sillones rodeando una gran mesa de madera de campo, donde se han servido infusiones y colocados, al azar, algunos libros infaltables de la literatura espiritual universal. Y allí, entre sonrisas amigables, anécdotas, y silencios que anticipan alguna frase sabia, conversan Juan Manzanera, Sergi Torres, Vicente Simón, Joan Garriga, Dokushô Villalba, Daniel Gabarró, Claudio Naranjo y Ramiro Calle.

Mario Martínez Bidart: *Hay quienes buscan respuestas a su dilema espiritual; otros simplemente buscan alternativas posibles que mejoren su vida. Tú siempre dices que las respuestas que buscamos están mucho más cerca, dentro de nosotros...*

Sergi Torres: Recuerdo cuando yo buscaba. Recuerdo esa sensación de “ahora sí, ahora sí”, o la de “esto sí, esto sí” o la de “esta chica sí que sí”. Sin embargo la búsqueda implica más búsqueda. Es lógico que uno no pare de buscar mientras siga sintiendo un vacío interior. Lo curioso es que buscamos llenarnos desde fuera. La búsqueda termina cuando por fin uno se abre a aprender a aceptarse a sí mismo completamente.

Si lo miramos de nuevo, desde los términos de la Vida, veremos que la Vida se está dando todo el tiempo. En cambio, cuando nosotros buscamos, lo que hacemos es tratar de obtener aquello que creemos que al conseguirlo nos hará sentir plenos (felices o en paz). Esto es lo opuesto a lo que la Vida hace; dar es lo opuesto a tratar de obtener. Por eso es que nuestra búsqueda nunca nos sintoniza con la Vida y al no sintonizar con Ella, seguimos sintiéndonos vacíos, y por lo tanto, necesitando buscar algo que nos llene. Lo más curioso del buscador es culpar a aquello que encuentra en su búsqueda, de no llenarle suficientemente. Irónico, ¿verdad? Yo lo hice durante muchos años. Culpé a mis amigos, parejas, trabajos, familiares y circunstancias, de no llenarme. Les culpaba de tener que seguir buscando, cuando era yo quien tenía pánico de encontrarme a mí mismo.

M.M.B.: *Muchas personas están en un camino espiritual, pero no consiguen sentirse felices*

Daniel Gabarró: Las personas que no son felices en este momento y creen que están en un camino espiritual, lo primero que deberían preguntarse es si los errores que están viviendo ahora les están ayudando a ir hacia adelante y, por lo tanto, no es algo negativo. Lo digo porque el dolor nos lleva a darnos cuenta de donde están los errores. ¿Estos errores me están ayudando? Y si la respuesta es que sí, pues adelante, es como aprender a multiplicar, me estoy equivocando pero cada vez multiplico mejor.

La segunda pregunta que uno debería hacerse es: ¿esta infelicidad es transitoria, es decir, forma parte de un aprendizaje? Porque hay algunas visiones de la

espiritualidad, creo que bastante terroríficas y erróneas, que nos dicen que este planeta, esta vida nuestra, es un valle de lágrimas. Y eso no es así, sino que es una oportunidad para descubrirnos.

M.M.B.: *¿Podría decirse que hay personas que están “más dormidas” que otras?*

Juan Manzanera: En realidad no, porque esa persona puede iluminarse antes que tú. Por ejemplo Eckhart Tolle era una persona a la que no le interesaba el mundo espiritual, hasta que un día tiene una depresión tremenda y se ilumina. Imagínate que la gente le veía como una persona materialista y de repente se ilumina antes que nadie. Por eso, no puedes decir nada. Uno en verdad no sabe nada. Lo único que tiene sentido en cada persona es esa conciencia: esa persona tiene conciencia, tiene lucidez, se da cuenta de cosas, es espiritual y se puede despertar mucho antes que yo. ¿Cómo puedo decir que esa persona está menos evolucionada que yo? Esto no funciona así. No es como quien saca una carrera: éste está en primero y yo estoy en quinto, aquel saca un máster y yo ya tengo un doctorado. El camino espiritual no es sacar un máster. Es aquí, es despertar. Si yo digo que el otro está más evolucionado que yo, estoy retrasando mi historia, me estoy contando a mí mismo que a mí me queda mucho. Estoy entrando en un juego que es falso, y estoy limitando el camino.

EDUCACIÓN EN VALORES Y LOS NIÑOS

M.M.B.: *¿Es posible una transformación del paradigma de la sociedad patriarcal sin una transformación en los sistemas educativos?*

Claudio Naranjo: Difícilmente posible ya que los métodos terapéuticos y espirituales sólo pueden llegar a minorías y en todo caso no están específicamente orientados a la superación de la mente patriarcal.

Será posible el cambio de la educación a través de una voluntad política de los gobiernos, de que lo pida la comunidad o de una iniciativa revolucionaria por parte de los educadores mismos. Por último, podría ser que los detentores del poder económico lleguen a comprender que de tal transformación dependerá un cambio de conciencia necesario a nuestra supervivencia colectiva. Tal vez está última sea la más promisoría, ya que una revolución educativa garantiza a las empresas contar con individuos con capacidades y competencias que los destacarían en innovación, creatividad y desarrollo.

M.M.B.: *En la educación de los hijos se puede ver claramente, cuando no queremos repetir con ellos viejos patrones de educación familiar que a nosotros nos hicieron daño...*

Joan Garriga: Sí, pero yo no estoy tan seguro de que eso no sea una lealtad oculta. Porque, es cierto, hoy en día lo que observo en el trabajo de constelaciones familiares es que los hijos reciben demasiada atención y energía. Sí

Un gran ENCUENTRO IMAGINARIO



Los entrevistados de VERDEMENTE

podríamos decir de nuestra época y nuestros padres que no nos hacia ni caso, y que a lo mejor sufrimos un “déficit de atención”, y esto lo compensamos a veces con nuestros hijos, pero no deja de ser una lealtad al revés. “Yo te soy leal a tí tomándote como referencia de la poca atención que me diste y ahora estoy tratando de compensarla”. Pero esto es un poco paradójico, porque a veces nuestros hijos tienen que sufrir el déficit que tuvimos con nuestros padres. Si yo hubiera deseado mucha atención de mis padres y no la tuve, ahora se la doy a mi hijo. Pero a lo mejor mi hijo no necesita tanta, ni la desea tanto y piensa “¡qué pesado es mi padre!”. Lo veo mucho en las CF, padres que están completamente volcados en sus hijos y a lo mejor lo que necesitan los hijos para estar bien es que los padres estén más volcados en sí mismos...

M.M.B.: ¿Puede ser el Yoga una herramienta importante en la formación de la personalidad de los niños?

Ramiro Calle: Por supuesto que sí. Porque afirma el carácter en el sentido más positivo, estimula la capacidad de concentrarse, favorece una sana auto vigilancia, beneficia el cuerpo y las emociones... y mucho más. Pero se debe ir despacio. Nunca hay que imponérselo a los niños, eso jamás. Hay que adecuar las técnicas y el lenguaje a la edad del niño, y hacérselo más a modo de juego. Los padres pueden practicar con los hijos. Si son niños muy pequeños, se les da la clase contándoles un cuento en el que se implican con las posturas del yoga.

M.M.B.: ¿Se podría aplicar el budismo a la educación occidental, sin que exista algún riesgo de adoctrinamiento?

Dokushô Villalba: Podríamos decir que los tres ejes del budismo son: 1) un comportamiento ético que tiene en cuenta el bien de todos los seres vivientes, 2) la práctica de la atención plena como pilar central del autoconocimiento, 3) una comprensión profunda de los procesos mentales y emocionales, y de la interacción de la mente que percibe con la realidad percibida. La aplicación de algunos aspectos de estos tres ejes se está llevando a cabo, por ejemplo, a

través del **mindfulness**, cuyos orígenes son marcadamente budistas. El budismo cuenta con muchas herramientas, experimentadas y probadas a lo largo de los siglos, que pueden ser aplicadas a la educación, sin que ello suponga ningún tipo de adoctrinamiento. No hay que olvidar que el budismo, antes que una religión al uso, es una práctica de higiene mental y emocional.

M.M.B.: ¿Quiere decir que la meditación podría ser fundamental en los primeros años de nuestra vida también?

Vicente Simón: Exacto. Uno de los campos donde la meditación comienza a estar más presente es en el desarrollo de los niños. Evidentemente lo mejor que puede pasar, y que poco a poco está ocurriendo, es que comience a introducirse Mindfulness en las escuelas. Para los niños es mucho más fácil que para los adultos, aunque se emplean técnicas un poco distintas, pero se busca que su maduración emocional sea mejor de lo que fue la nuestra. Están surgiendo movimientos en este sentido desde la escuela e inclusive desde los padres, pero es cierto que la escuela es una herramienta muy potente para difundir esto. Por eso yo creo que una parte muy importante del futuro es que la meditación se introduzca en las escuelas con la colaboración de los padres y los niños, para que a los pequeños se les enseñe a meditar. Pero para ello deben estar de acuerdo los tres grupos de interés: la escuela, los padres y por supuesto los niños.

Y YA QUE HABLAMOS DE MEDITACIÓN...

M.M.B.: ¿Qué representa para usted la meditación?

Ramiro Calle: Parar y ser. Entrenar metódicamente la atención para desarrollar sosiego y lucidez, así como compasión. Es también una técnica de vida. Estimula los factores de iluminación aletargados en uno. Es todo esto y mucho más. En esta era de hipertécnica, la gente se centra en comprobar con instrumental científico la influencia de la meditación en el cerebro, o lo que ayuda físicamente, pero

lo esencial es cómo la meditación nos transforma, cambia las actitudes, se torna un arte de vivir, nos convierte más en nosotros mismos, nos libera de los oscurecimientos mentales y evita que nos hagamos tanto daño a nosotros y a los demás.

M.M.B.: *“Una frase muy común es a mí me cuesta mucho meditar”*

Juan Manzanera: Es que la mente funciona por hábitos: si tú mañana tuvieras que ponerte a coger patatas seguramente dirás también que te cuesta mucho; meditar te cuesta mucho porque no tienes el hábito. No busques un estado, no busques parar la mente ni dominarla. Puede ser más fácil empezar por el amor, o la compasión en vez de querer controlar la mente. Si yo cultivo esos estados ya me siento bien, es algo más activo. Si se intenta meditar en el amor o en la gratitud nadie te dirá que le cuesta mucho meditar, sino que al revés, te dirá que le encanta. Meditar es algo activo más que controlador.

El final de la meditación es que se desvela la naturaleza de la realidad, la naturaleza primordial que se puede llamar de muchas maneras: Brahma para los hinduistas, Rigpa para los tibetanos, el Tao: la esencia primordial de todos los seres. Hay meditaciones que simplemente observan la concentración y la respiración, la capacidad de estar aquí; otras meditaciones son para trabajar las emociones, como aprender a no enfadarse o a cultivar emociones positivas. Son diferentes meditaciones, y cada una tiene una función y una etapa de este proceso.

M.M.B.: *Llevamos cinco mil años hablando de meditación, y ahora de golpe le decimos Mindfulness ¿A qué se debe?*

Vicente Simón: Mindfulness (MF) en el fondo es meditación, lo que sucede es que MF es todo el movimiento que ha surgido en occidente cuando las tradiciones meditativas orientales fueron asimiladas por la cultura occidental. Es en esa asimilación por parte de occidente, donde la ciencia juega un papel muy importante. Atención o conciencia plena es la traducción que generalmente se le da a la expresión inglesa mindfulness.

Lo que está sucediendo desde hace varios años es que la ciencia está estudiando todo este fenómeno de la meditación y las tradiciones contemplativas, y cómo afectan al funcionamiento del cerebro, cómo se pueden aplicar sobre todo a la psicología, y también a la pedagogía en niños. Es decir que la ciencia tiene mucha importancia en todo esto al punto de que lo que se llama MF no se concibe sin algo científico, podríamos decir que ha nacido con la ciencia.

M.M.B.: *El cuerpo y las emociones son dos aspectos en los que la ciencia viene trabajando desde hace tiempo, echando mano de las doctrinas orientales. ¿Qué puntos de encuentro observa con el budismo?*

Dokushô Villalba: En el siglo XX se ha producido un hecho que aún pasa desapercibido al gran público: el encuentro de la ciencia con el budismo. El diálogo iniciado continuará desarrollándose cada vez más y se convertirá en un

paradigma de una nueva cultura. En Occidente, ciencia y espiritualidad han estado reñidas largo tiempo. Ahora, el diálogo del budismo y la ciencia está evidenciando que no hay contradicción entre la razón y la experiencia religiosa verdadera. Las metodologías de ambos acercamientos son diferentes: la ciencia se basa en la observación empírica del mundo ‘objetivo’ y descubre las leyes universales del universo físico. El budismo también se basa en la observación del mundo ‘subjetivo’, del funcionamiento de la mente, y también ha descubierto leyes importantes de carácter universal que rigen la mente del perceptor. En particular, con el advenimiento de la física cuántica, muchos de los descubrimientos del budismo respecto a la relación entre el sujeto observador y la realidad ‘objetiva’ observada son corroborados por la ciencia. Por otra parte, la objetivación científica de las transformaciones que la práctica de la meditación produce en los meditadores está dando a la práctica de la meditación una validación científica que está contribuyendo a una mayor aceptación en Occidente.

UNA ENSALADA DE TEMAS

M.M.B. De qué manera podemos aceptar que los demás - pareja, familia, amigos- tienen la necesidad (y el derecho) de vivir sus vidas fuera de nuestro control, estemos o no de acuerdo con lo que ellos decidan hacer con sus vidas?

Sergi Torres: Es obvio que los demás forman parte de nuestra vida, así que cuando no aceptamos sus vidas o su forma de ser, rechazamos a nuestra vida y a nosotros mismos. Sólo hace falta ver el dolor que implica tratar de cambiar la vida de otro. Aunque lo más curioso es darse cuenta de que cuando me relaciono con otra persona en

realidad no es con ella con quien me relaciono sino con mis opiniones acerca de esa persona. Esto genera la conocida sensación de incomunicación con los demás o el no sentirse uno totalmente querido

por los demás. Sin embargo, cuando nos relacionamos primero con nosotros mismos desde lo más profundo de nuestro Ser, entonces encontramos lo esencial, y en lo esencial todos estamos unidos. Ahí la necesidad de ser comprendido, respetado o amado desaparecen, y resurge el agradecimiento por el otro sin importar lo que nosotros vemos que hace o deja de hacer. Cuando descubres que amar te lleva a la paz y que no hacerlo genera dolor, uno decide amar a pesar de que quizá al principio cueste. Pero no debemos olvidar que estamos aprendiendo. Lo más importante es tomar la decisión de amar. El resto llega por sí solo.

M.M.B.: *¿Cuáles son los “órdenes del amor” de los que habla Hellinger?*

Joan Garriga: Es muy sencillo. El primero es un principio de inclusión, de pertenencia. En un sentido existencial sería que “todo lo que es tiene derecho a ser”. Y nuestra mente personal, aunque pretenda negarlo, no lo consigue. Porque la realidad es imperativa frente a la mente personal, es soberana. Uno puede negar una muerte, pero la muerte está ahí, ocurrió. También se aplica al alma familiar, porque

“todos los que pertenecen tienen el derecho a tener un lugar, a ser reconocidos, a ser dignificados”. Porque el alma no tiene un principio juzgador que diga “este merece, este no merece”. El alma es amorosa e inclusiva en sí misma. Quien pretende excluir es la mente personal, y lo que rechazamos nos complica la vida”. Se trata del proceso heroico de incluir, de hacer espacio, de inclinarnos ante toda la realidad: Si me tocó vivir un abuso, ¿qué voy a hacer con ello? Lo chungo es que sobre un abuso hay personas que edifican toda una vida desgraciada. Y digo: “¿Encima de que tuve un abuso, luego tengo que rendirle culto al abuso con una vida de víctima y una vida desdichada?” ¿No es demasiado regalo para este abuso? ¿No puedo sentir compasión por el niño que fue abusado y por el abusador, que debe vivir su culpa y su pena? Hacer otros movimientos emocionales... Todo eso sería el orden del amor, de incluir, de integrar el hecho y los protagonistas que ya están incluidos en el alma. Debemos entender que lo excluido por la mente no desaparece, porque siempre se impone la ley del alma.

Y aquí llegamos al otro orden del amor: las personas están mejor cuando claramente están en el lugar que les corresponde. Los hijos están mejor cuando son hijos, cuando no tienen que sacrificarse por los padres, ni elevarse por encima de los padres. Pero esto a veces se revierte. Te cuento otro caso, por ejemplo: la madre que no se sostiene, está depresiva y el hijo lo que hace es elevarse por encima de ella, o pretende salvarla o la golpea para ver si despierta. Quiere decir que se pierde el estar en el lugar que a uno le corresponde; luego la tarea es ver cómo los padres pueden ser padres, los hijos pueden ser hijos, en la pareja ser igualmente adultos y uno al lado del otro, en el trabajo estar en el lugar que a uno le corresponde y no en otro... Porque no solo se trata de sistemas familiares sino de sistemas en general.

M.M.B.: ¿Cómo se cambia este paradigma social y empresarial donde lo que reina son los beneficios económicos a pesar de la felicidad de las personas?

Daniel Gabarró: Yo creo que vamos muy bien, que estamos entendiendo que lo debemos cambiar. No reniego del dolor que estamos viviendo ahora. Es más, afirmo que sin este dolor no nos daríamos cuenta. Afirmo que ahora estamos mucho mejor que antes de la crisis. Que ahora nos damos cuenta de que es imprescindible poner en el centro la felicidad de las personas. Yo creo que estamos viviendo una crisis económica, una crisis política, una crisis de valores, porque en realidad lo que estamos haciendo es vivir un cambio del sistema. El dolor nos indica el camino, los errores nos ayudan. Tenemos que bendecirlos. ¿Y cómo se consigue ese cambio? Pues dándonos cuenta de que lo que estuvimos haciendo hasta ahora no nos lleva a ningún sitio de forma adecuada. Pero, por otra parte, al menos cuando yo hago cursos de **¡conciencia para empresas!** hablamos de cómo el antiguo paradigma ya no funciona. Y a los que lo siguen, lo que les ocurre es que cada vez tienen resultados económicos peores. Por decirlo de alguna forma la economía está a favor de la nueva conciencia. Cuando cambias, la consecuencia es la riqueza, la abundancia. Si no cambias, la consecuencia es que sigues viviendo en la crisis.

M.M.: ¿Deseas decir algo más para terminar?

Daniel Gabarró: Sí, una única cosa. No olvidemos nunca que la felicidad es posible aquí y ahora. Que el mensaje central de Buda era: **¡ilumínate en esta vida!**. Que el mensaje de Krishna era: **¡Alcanza en esta vida la liberación!**. No olvidemos nunca que el mensaje de Cristo era: **¡el reino de los cielos ha llegado aquí y ahora. Convertíos!**. Por lo tanto empezemos a mirar el trabajo interior como lo más fundamental de nuestra vida, sin esperar que suceda dentro de quinientos años o cuando nos muramos. Es ahora el momento de la iluminación.

(Todas las entrevistas fueron realizadas por Mario Martínez Bidart para la Revista VerdeMente entre 2014 y 2015).

ALGO SOBRE LOS ENTREVISTADOS

Francisco Dokushô Villalba, (Utrera, 1956). Maestro budista zen, Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen en España y abad-fundador del monasterio zen Luz Serena

Juan Manzanera (Valencia, 1957). Formado en filosofía y meditación budistas en Asia y Europa, fue monje de la tradición tibetana durante doce años. Funda y dirige la Escuela de Meditación en Madrid.

Daniel Gabarró (Barcelona, 1964). Escritor, conferenciante, formador, diplomado en dirección y organización de empresas, maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y experto en PNL.

Sergi Torres (Barcelona, 1975). Fisioterapeuta, autor, escritor y conferenciante. Desde su fundación dirige un Área Solidaria, donde se nos invita a apoyar distintos proyectos solidarios.

Joan Garriga (Lleida, 1957). Psicólogo Humanista. Terapeuta Gestalt. Escritor. Introdujo a Bert Hellinger en España. Imparte Formación en Constelaciones Familiares en toda España. Co-creador del Institut Gestalt de Barcelona.

Ramiro Calle (Madrid, 1943). Orientalista y escritor. Es pionero de la enseñanza del yoga en España, disciplina que imparte desde hace más de treinta años en el centro de Yoga Y Orientalismo “Shadak”, de Madrid.

Vicente Simón (Valencia, 1946). Médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Conferencista y escritor, es precursor del mindfulness en España.

Claudio Naranjo (Valparaíso, 1932). Doctor en medicina, psiquiatra, psicólogo gestalt. Escritor y conferencista, fue discípulo y colaborador de Fritz Perls en el Esalen Institut. Dirige la Fundación Claudio Naranjo, en Barcelona.



Mario Martínez Bidart

Periodista y terapeuta de Yoga tailandés en el Centro Mandala.
Redactor de la Revista VerdeMente
redaccion@verdemente.com
690 000 193

REISHI

EL ORO MICÓTICO, LA MEDICINA DE REYES

Lingzhi, “potencia espiritual”, es el nombre chino para este hongo que lleva más de dos mil años acompañando la vitalidad de emperadores. En Europa hemos preferido su nombre japonés Reishi: “el hongo de la inmortalidad”. Antiinflamatorio, antitumoral, enemigo del estrés, adaptógeno, regulador del sueño y aliado de nuestros pulmones, hígado, riñones y corazón. El superalimento que nos ofrece este oro micótico, lo hace digno de estar en las despensas y botiquines de todas las edades, para prevenir, acompañar tratamientos y ayudarnos a tener una vida más larga y plena

El famoso doctor Shi-Jean Lee, que vivió durante la dinastía Ming, ya hablaba de su efectividad en su libro “*Ban chao Gang Moo*” (La Gran Farmacopea). Su nombre científico *Ganoderma*, procede del griego “*ganos*” (brillo), y “*dermos*” (piel). **Lucidum**, viene del latín y significa “brillante”. Su nomenclatura hace referencia a la parte superior del sombrero de seta, que se caracteriza por tener un color rojo lustroso. Tienen unos 20 centímetros de diámetro y crecen como parásito en la base de árboles frondosos, en climas cálidos subtropicales.

En estado natural es difícil de encontrar, por lo que la mayoría de los ejemplares de la actualidad provienen de cultivos artificiales sobre robles, hayas y ciruelos a los que se ha inoculado el micelio del hongo.

COMPOSICIÓN QUÍMICA

Es la única fuente conocida de un grupo de triterpenos o ácidos ganodéricos, con actividad tipo antihistamínica (A, C y D) hepatoprotectiva (R), anti-hipertensiva (B, D, F, H, K, S, Y), hipocolesterolémica (M, F) y ACE-inhibidor (ganoderol B). Contiene policasáridos, peptidoglicanos y heteropolisacáridos con propiedades medicinales. Tiene sales minerales: hierro, zinc, manganeso, magnesio, potasio, germanio y calcio; y vitaminas del grupo B, sobre todo B9. También 17 aminoácidos entre los cuales están los 8 esenciales. Sólo tienen un 75% de agua, a diferencia de otros hongos, que están compuestos hasta un 90% de humedad.

PROPIEDADES

El Reishi constituye el remedio principal dentro de lo que los japoneses conocen como “*Hinnoh Honsonhkyo*” o “*Tratado de medicina tradicional*”, según el cual existen 350 remedios clasificados en tres tipos de medicina. Las superiores son las capaces de garantizar la eterna juventud y una larga vida, y el reishi está contemplado en esta categoría. Como algunos de sus hermanos micóticos, tiene cualidades que fortalecen el sistema inmune, acción antitumoral, adaptógena, hepatoprotectora, antioxidante, bactericida, fungicida y antiviral.



Hay numerosas investigaciones que apoyan sus virtudes. Algunos ejemplos son la Universidad de Texas, que en 1990 comprobó su eficacia como antiinflamatorio; universidades orientales llevan muchos años hablando de sus efectos antitumorales, como afirma el doctor Morishige; el doctor Andrew Weil, de Harvard, ha estudiado sus beneficios para asmáticos y alérgicos. El Reishi promueve una sensación de bienestar general. Favorece el equilibrio entre cuerpo, emociones y mente. Regula el sueño y tiene un efecto sedante. Entre las muchas acciones beneficiosas de este hongo se pueden mencionar:

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Apoya en alergias que implican reacciones adversas en las vías respiratorias. Ayuda a contrarrestar la acumulación de factores patógenos en pulmones, infecciones bacterianas

recurrentes o crónicas como bronquitis, asma o disnea. Es expectorante y antitusivo.

ENFERMEDADES CIRCULATORIAS

Tiene componentes antiagregantes, que ayudan a fluidificar la sangre, impidiendo la formación de coágulos. Coadyuvante en tratamientos de hipertensión. Ayuda a regular la energía en la zona del corazón, favorece un ritmo cardíaco equilibrado y calma palpitaciones y dolor precordial.

FATIGA CRÓNICA Y DIABETES

Sus propiedades tónicas, juntos con su capacidad para estabilizar los niveles de azúcar en sangre ayudan a mantener una energía constante y luchar contra la diabetes. Es un adaptógeno, nutre el cuerpo para sobreponerlo a situaciones de gran desgaste físico y mental. Serena y eleva el estado de ánimo y aumenta de forma gradual el nivel de energía general.

FUNCIONES COGNITIVAS Y DE RENDIMIENTO INTELECTUAL

Contribuye a mejorar las funciones cognitivas y la memoria y relaja el exceso de actividad mental. Sirve para prevenir y tratar enfermedades neurodegenerativas, especialmente

cuando implican atrofia muscular, como la miotonía distrófica.

EQUILIBRIO HORMONAL Y EMOCIONAL

Es un buen aliado en la prevención y tratamiento de estrés y ansiedad y favorece la regulación del sistema hormonal. Apoya en casos de debilidad nerviosa, ataques de pánico y algunos tipos de vértigos y mareos.

SISTEMA REPRODUCTOR

Ayuda en la prevención de tumores de los órganos reproductores. Favorece la potencia y la resistencia sexual y el aumento en la producción de esperma. Se utiliza también para tratar la inflamación crónica genital por papilovirus y herpes.

SISTEMA URINARIO

Es muy útil para paliar la tendencia a la inflamación de riñones debido a problemas autoinmunes. Actúa como regulador de las funciones renales y tonifica las glándulas suprarrenales.

SISTEMA HEPATOBILIAR

Se aconseja en casos de hepatitis A, B y C, úlceras gástricas, cirrosis y niveles elevados de triglicéridos y colesterol.

PROCESOS ONCOLÓGICOS

Es una de sus aplicaciones más llamativas. Fundamentalmente se debe a la acción que ejerce el polisacárido lentinano (Beta-D-glucano) sobre el sistema inmunológico. Este hidrato de carbono complejo eleva el nivel de una proteína que inhibe el crecimiento de virus y tumores, intercepta las células infectadas y las destruye. Es especialmente útil en leucemia y neoplasias de piel, pulmones, mama, próstata e hígado.

CÓMO TOMARLO

El Reishi es muy difícil de comer al natural porque tiene un desagradable sabor amargo. Por eso los laboratorios que lo comercializan lo mezclan con otros productos para su toma. La mayoría lo sintetiza en cápsulas u otros formatos destinados al ser ingeridos y absorbidos por el tracto digestivo. Hay algún laboratorio que ofrece un reishi en gotas para ser tomado de manera sublingual, algo que lo hace más fácil de asimilar para todos, especialmente para quienes tengan dificultades para deglutir o vomiten, como ocurre en bebés, ancianos o personas que por ejemplo se someten a quimioterapia.

EL SUPERALIMENTO DE MODA

El Reishi está de moda entre celebridades como la Reina Letizia, Kim Kardashian o el escritor Fernando Sánchez Dragó, que afirma llevar 18 años consumiéndolo.

Por sus múltiples beneficios, cada vez más especialistas de medicina alopática, homeopatía o medicina vibracional recomiendan incluir el reishi en nuestra vida para mejorarla y hacerla más plena y saludable ●



Elena García Morales

Periodista y reparadora de estrellas :
asesora de negocios, acupuntora
y terapeuta vibracional

Una gama de nueve productos 100% naturales, basados en extractos alquímicos de hongos medicinales, que está revolucionando la micoterapia.

Hiranyagarba, desde 2006 apostando por la medicina integrativa

KAROTI TAKE

*Suplemento coadyuvante en:
Enfermedades autoinmunes
Intolerancias alimentarias
Patologías tumorales*

hiranyagarba.com



La CARNE PROCESADA y el CÁNCER



¿Qué es lo que produce cáncer?



Haciendo eco del informe que ha emitido la OMS donde se dice que el consumo de carne procesada y carnes rojas es cancerígeno vamos a despejar algunas dudas. Lo importante de estos hallazgos es contar el porqué de las cosas ya que lanzar una información sin explicar los motivos nos deja aún más perdidos de lo que estábamos. En dicho informe se plantea la alerta en dos grupos de alimentos:

GRUPO I Alimentos cancerígenos: la carne que se ha transformado a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, embutidos u otros procesos para mejorar el sabor y la conservación (chorizo, lomo embuchado, jamón, salchichas, fiambres, etc)

GRUPO II Alimentos probablemente cancerígenos: carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y carne de cabra.

La noticia dice que consumir estas carnes puede provocar el desarrollo de cáncer colorrectal, cáncer de estómago, cáncer de páncreas y cáncer de próstata. En este sentido falta aclarar que el mero hecho de comer carne no es cancerígeno, sin embargo lo que realmente resulta ser peligroso son los aditivos y conservantes que se les añaden a esos productos cárnicos para que no se pudran y además tengan un sabor, color y olor en particular. Por otro lado, las carnes rojas que se encuentran en el grupo 2 (probablemente cancerígenas), no son quienes producen cáncer, más bien hace falta aclarar que la forma de cocción es lo verdaderamente problemático.

Para elaborar las carnes curadas existen muchos métodos de conservación: el ahumado, la salazón, añadir sales de nitratos o nitritos, sazonado, etc. Esto se hace con el objeto

de evitar la putrefacción por la presencia de bacterias. En el caso de los productos cárnicos que contienen sales de nitratos o nitritos (salchichas, chorizos, lomo embuchado, fiambres, carnes molidas sazonadas, etc.), una vez que estas sustancias entran en nuestro aparato digestivo se unen con otros compuestos procedentes de la misma carne ingerida (aminas) y se forman unas sustancias potencialmente cancerígenas llamadas nitrosaminas. En cuanto a las carnes ahumadas (beicon, tocineta, chuletones ahumados, costilla de cerdo ahumadas, chorizo ahumado, etc.) durante el proceso de ahumado, la combustión descontrolada de las maderas produce la formación de hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs) que se impregnan en las carnes y que son altamente cancerígenos.

¿Y qué sucede con las carnes rojas? En este aspecto con lo que se debe tener mucho cuidado es con la temperatura de cocción para freír, asar, horno y parrilla ya que el descontrol en las temperaturas es lo que produce la formación de hidrocarburos aromáticos heterocíclicos e hidrocarburos aromáticos policíclicos que son potencialmente cancerígenos. Estos compuestos se forman cuando las proteínas de la carne entran en contacto con el fuego. Por este motivo lo recomendable es preparar estos productos vuelta y vuelta sin esperar a que aparezca ningún tipo de costra oscura o marrón oscura.

El cáncer es una enfermedad que como cualquier otra se va desarrollando de

Angela Tello
www.angelatello.com
ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco.



Angela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
www.angelatello.com

forma lenta pero segura, penosamente en la mayoría de los casos nosotros mismos contribuimos en gran medida al desarrollo de dicha patología, entre otras cosas debido al desconocimiento sobre nuestra forma de alimentarnos y la repercusión que esto puede tener no solamente en relación al cáncer, también con respecto a la salud en general. Nada de esto debería sorprendernos porque como ya sabemos, todo lo que no es natural el organismo lo rechaza y lo acumula. Nuestro cuerpo está perfectamente capacitado para reconocer lo que es bueno y lo que no, pero no está preparado para poner en una bolsita aparte lo perjudicial y gestionarlo como si de basura se tratara. De manera muy inteligente, la mejor forma que nuestro cuerpo ha ideado para defenderse es almacenar estas

sustancias, concretamente en las células adiposas que están por todas partes. Lo negativo de esto es que dichas sustancias terminan interactuando de una u otra forma con nuestro ADN celular y con las membranas celulares de los distintos órganos produciendo oxidación y daños irreversibles en nuestras células. Todos estos procesos no ocurren de la noche a la mañana, se van produciendo de forma lenta y silenciosa a medida que nos vamos envenenando con aditivos alimentarios, con edulcorantes artificiales, con comidas procesadas y empaquetadas, con pesticidas, etc.

En resumidas cuentas, comer aditivos es cancerígeno ;sea el alimento que sea! De modo que demonizar sólo a la carne no es del todo equitativo. En cuanto a las carnes rojas sin procesar, que aparecen en la segunda lista de alimentos cancerígenos, sería deseable difundir una información más acertada y de una forma más seria. Como he dicho al principio, el mero hecho de comer carne roja no es cancerígeno, sin embargo comer carnes a la parrilla, a la plancha o al horno con costras negras sí lo es. En realidad lo ideal sería comer la carne casi cruda.

Después de aclarar estas dudas, me parece oportuno advertir que comer carnes rojas todos los días no es saludable. El consumo de este alimento debe distanciarse a un par de veces al mes o una vez al mes, el motivo real de esta advertencia tiene que ver con que estas carnes contienen grasas invisibles de tipo saturado que junto con el colesterol son las que taponan los vasos sanguíneos además, si nuestra alimentación se basa principalmente en alimentos de origen animal, lo más probable es que enfermemos ya no sólo por los aditivos ni por la forma de cocción de estas carnes si no porque la carne sólo trae proteínas y grasas, no contiene otros nutrientes que son esenciales para protegernos de los radicales libres que se forman en los procesos metabólicos del día a día.

Mi consejo: en estas fiestas que se acercan y que comemos de todo es aconsejable equilibrar y evitar consumir en exceso alimentos con aditivos, con edulcorantes, alimentos envasados, alimentos enlatados. Busquemos lo natural, la salud no tiene precio, invirtamos en ella. Felices fiestas ●



Musicoterapia receptiva y humanista

Como prevenir la enfermedad a través de la música-

TALLERES DICIEMBRE 2015

Sábado 5 - 16:00 a 20:30 h.

Sábado 19 - 10:00 a 14:30 h.

30€ Taller - Reserva tu plaza

Fortalezas y pensamiento - El poder de la música - F. Chopin y la emoción musical - Aceptación y carencia - Optimizando la felicidad

Se ruega vestir con colores claros



Imparte
Nuria Albero Sanz
(Profesora/Terapeuta)

ADASEC - ESPAÑA (Madrid)
C/ Fuencarral 45 Esc. dcha. 3º Izda.
916778192 / 630285221 / 638418517

Huerto San Antonio

LA CABRERA, a 35 minutos del centro de Madrid
Una hacienda y reserva de bosque natural, situada en la Sierra de La Cabrera, en un lugar de encanto, en un entorno natural único.

Ven a disfrutar de un masaje, yoga, baños de gong, suaves fortalezas en el bosque, albercas y piscinas de agua de manantial, senderos, jacuzzi, comida saludable, senderismo y un circo de circoes y actividades.

Heladerías individuales, dulces o colectivitas en cinco propuestas para restaurantes.

Alquiler de la Finca, recursos y/o otras publicaciones para actividades y eventos.

Consulta nuestras actividades, packs y ofertas: www.ruralside.com 617 4018 05-info@ruralside.com

Antigimnasia®

Con la Antigimnasia aprende a deshacerse de crispaciones y rigideces.

Recobra la amplitud y espontaneidad de sus movimientos.

Descubre la sensación de tener un cuerpo libre y autónomo.



**SESIONES REGULARES
SEMANALES Y MENSUALES**
Nuevos Grupos

Rosa León (Sol) - 660 33 76 71 - rosaleonag@gmail.com
Pilar Campayo (Plaza Castilla) - 677 03 84 61 - pcampayo@msm.com



La CONCEPCIÓN HOLÍSTICA del SER

PLANOS DEL SER HOLISTICO

FISICO



Una de las características más importantes del sistema *Danza Interior*® es su concepción holística de la persona. Este es un concepto muy escuchado en las últimas décadas, pero ¿qué significa exactamente?

Cuando decimos que el ser humano es un ser

holístico, queremos decir que se desarrolla en cinco planos: físico, mental, emocional, espiritual y energético, y que todos estos planos están relacionados entre sí, de tal manera que lo que me sucede

o afecta en un plano, de alguna manera repercute en los demás, y esto lo percibo en todo mi ser.

Pero esto, no es un inconveniente o algo complejo, sino más bien al contrario, ya que al estar conectados todos los

planos, cuando me encuentro con algo negativo en un plano que está afectando a los demás, me doy cuenta que este camino también se puede hacer a la inversa, es decir, si genero algo positivo en uno de los planos, esto automáticamente repercutirá de manera positiva en los demás planos.

¿Qué quiere decir esto? Pues ni más ni menos que cuando

tengo un problema, ya sea emocional, físico, mental, etc. No sólo tengo una vía para solucionarlo, sino que tengo cinco caminos diferentes por los que puedo transitar para encontrar una solución a lo que perturba mi ser.

¿Y esto qué conlleva? Pues cuando tomo conciencia de la totalidad de mi ser, de mi complejidad, automáticamente adquiero parte de la responsabilidad en mis procesos de sanación, ya que conozco los diferentes caminos que puedo

Pues cuando tomo conciencia de la totalidad de mi ser, de mi complejidad, automáticamente adquiero parte de la responsabilidad en mis procesos de sanación

Biotiful Natura



"Bueno para tu salud, bueno para el medio ambiente"

Abierto de lunes a sábado de 10h a 21 h
domingos y festivos de 10h a 14h

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario.

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online.

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



C/ Menorca, 16,
28009 Madrid
Tel : 91.504.62.94
Email : info@biotifulnatura.com
Webs :
www.biotifulnatura.com
www.biotifulnatura.es (tienda online)



Tenemos :

Pescado ecológico,

Temera ecológica,

Pollo ecológico



trabajar para que mi ser pueda sanar, y sé que si por un camino me resulta difícil conseguir resultados, puedo intentarlo por otros ya que dispongo de más opciones.

¿Y qué es lo más maravilloso de todo esto? Pues que esta responsabilidad conlleva poder, mi propio poder de auto sanación que permite que no tenga que dejar la totalidad de la responsabilidad de mis procesos de curación en manos de terceras personas además de que puedo convertir este aprendizaje de tránsito por los diferentes planos del ser en un camino placentero, de descubrimiento de mi potencial y de todos mis recursos, lo que me ayudará a adquirir herramientas para que el bienestar se manifieste en todas las facetas de mi vida.

¿Conclusión? Abramos nuestra mente, aumentemos nuestra consciencia sobre nosotros mismos y recuperemos nuestra parcela de poder y responsabilidad para estar sanos

y felices... y hagámoslo de manera que podamos disfrutar del camino, pues al final esta es una de las cosas que da sentido a nuestra vida... **Disfrutar Del Camino.**



Paz Corrales

Licenciada en pedagogía de la danza.

Máster en Artes Escénicas

Postgrado en Danza Movimiento Terapia,

Máster en psicología clínica, psicopatologías y psicoterapia

Creadora y despertadora del sistema Danza Interior®



Nuevo espacio de Danza Interior en el centro de Madrid

- * Ciclos de trabajos/sesiones grupales
- * Sesiones individuales y acompañamientos
- * Talleres intensivos y círculo de mujeres
- * Danza del Vientre terapéutica

Ven a conocernos. y consigue un descuento de 20€ para las sesiones de los días 15 y 18 de diciembre ... ¡sólo abonarás 5€!

Calle Mayor, 6 3ª planta, nº 8, Madrid. Metro SOL.
Reserva ya en el 606272687 o en innerdancets@gmail.com



MANOS QUE

Todas las personas que tenemos hijos hemos pasado por una fase en la que solo les entendemos nosotros, sus padres. Pero en ocasiones ni siquiera nosotros podemos distinguir lo que nos quieren decir. Un balbuceo para referirse a algo que ha visto o una palabra para explicarnos lo que necesita... pueden sonar muy parecidos para la persona adulta que está escuchando. Los bebés se esfuerzan mucho por hacerse entender, pero hay situaciones en las que, tanto el adulto como el bebé acaban frustrándose porque no hay manera de comprendernos. La adquisición del lenguaje es un proceso lento que va perfeccionándose poco a poco según la etapa evolutiva en la que se encuentre el bebé o niño.

Este se comunica desde el principio con su madre. Ya desde el útero hay un vínculo especial entre mamá-bebé. Durante meses las mujeres embarazadas experimentamos sensaciones, movimientos, nos imaginamos cómo va a ser su carita cuando le tengamos en nuestro pecho... Cuando el bebé nace, esa comunicación

va ampliándose y empieza a expresarse a través de su propio cuerpo y no tanto a través del cuerpo de su madre, como

La adquisición del lenguaje es un proceso lento que va perfeccionándose poco a poco según la etapa evolutiva en la que se encuentre el bebé o niño

cuando estaba dentro del útero. Puede contarnos mucho a través de su mirada, su piel, su color y temperatura, su llanto o sonrisa...

Aproximadamente a partir de los 6 meses, la comunicación se amplía enormemente. Es cuando comenzamos a imitar gestos que están muy naturalizados en nuestro entorno, tales como dar palmadas, decir "hola" o "adiós", lanzar besos, aplaudir, pedir que nos cojan en brazos... En esa etapa de nuestra evolución estamos mucho más receptivos hacia lo que pasa a nuestro alrededor, y nuestras ganas de comunicarnos van creciendo para acercarnos poco a poco al mundo. Los bebés pueden expresar lo que necesitan de forma contundente. Somos las

personas adultas las que, muchas veces, no sabemos distinguir un llanto de otro o interpretar un balbuceo o una media palabra con lo que nos quieren pedir exactamente. Para mejorar la comunicación y entendernos mejor con nuestro bebé existe un gran recurso que cada vez se está dando más a conocer. Es el uso de los signos de la lengua de signos. A través de esta herramienta comunicativa, los bebés pueden expresar sus necesidades y su mundo interior. En vez de señalar o utilizar el mismo balbuceo para todo, pueden expresarnos concretamente algo que quieren en ese justo momento a través de un signo. El uso de signos con bebés ofrece grandes ventajas, tanto para los peques como para quienes que estamos a su lado.

Estas son las principales:

- Fortalece el vínculo emocional bebé-adulto.
- Mejora la comunicación en ambos sentidos.
- Ayuda en la formación del «yo» y a sentar las bases de la empatía.



CUENTAN

- Estimula el aprendizaje de la lengua oral y el desarrollo intelectual.

- Favorece el desarrollo de la psicomotricidad, la atención visual y el control del espacio.

- Crea mucha complicidad entre el bebé y la persona adulta.

Al entendernos mejor con nuestro bebé, se genera un clima de tranquilidad, seguridad y complicidad que satisface a las dos partes. Las situaciones que antes podían generar frustración por incomprensión pasan a ser más llevaderas porque el bebé se siente más contento, comprendido y complacido. Una de las preocupaciones de las familias al acercarse a este método es el retraso en el habla que piensan que puede provocar. Pero el uso de signos no interfiere negativamente en la adquisición del habla. Siempre que mostramos signos a los bebés los acompañamos de las palabras, es decir, les hablamos al mismo tiempo, recalcando cómo se dice a la vez que les enseñamos cómo se hace con sus manos. Usamos signos sueltos de la lengua de signos para que asocien el signo a una palabra, una imagen, un objeto, una acción o una emoción... Al igual que un bebé nos dice adiós

moviendo la manita, puede aprender con facilidad muchos otros gestos asociados a palabras. Esto es un recurso que utilizamos con el objetivo de mejorar la comunicación. Nunca debe ser un sustituto de nuestra lengua materna, que paralelamente se sigue desarrollando. En el libro **“Manos que cuentan”** podéis descubrir las maravillas del uso de signos con vuestros bebés. Es un manual muy práctico y sencillo donde descubriréis paso a paso cómo usar esta fantástica herramienta para que vuestro bebé se pueda comunicar con vosotros mucho antes de que aprenda a hablar. Podréis aprender a usar los signos sumergiéndolos en una lectura amena y práctica, donde se explica detalladamente, y desde la propia experiencia, la manera de poner en práctica este método para que la asimilación de los signos sea más efectiva. *“Seguro que una forma de comunicarse en la que palabra y mimos van de la mano va a ser bienvenida por nuestros bebés”* ●

(Rosa Jové).

Ruth Cañadas Cuadrado



MANUAL DE COMUNICACIÓN CON SIGNOS
PARA BEBÉS Y NIÑOS

Manual OB STARE

*Manosquecuentan
Manosquecuentan
Manosquecuentan
Manosquecuentan*



www.obstare.com

MEDITAR en el



Amor y Compasión

La primera vez que oí hablar de la meditación en la compasión, pensé que era para desarrollarla para que las personas respetaran y fueran compasivas, tanto en el ambiente laboral como en el familiar..., conmigo. Y es todo lo contrario: es que **YO** tengo que practicarla para entenderme y comprender quién soy yo.

Y porque para recibir, hay que dar.

Necesitamos, como primera meditación, el querernos a nosotros mismos. No digo el hacernos egoístas, sino a querernos, a amar nuestros defectos

sin complejos, nuestras faltas y nuestros errores. Y saber perdonarnos. Venimos educados en la modestia y en la competitividad. Se nos exige desde niños ser lo más en todo. Eso nos crea una gran falta de auto-estima y también, culpabilidad, quizás de pensar no ser suficientemente buenos y así tenemos a nuestro **ego** creciendo, orgulloso. La mente, que es crítica, tiende a interpretar los pensamientos y ahí es donde **el ego**, que no es real, nace. El principio fundamental en

funcionamiento es la observación. A través de ella, **poniendo intención** en prestar atención, se llega a ver de forma natural el carácter de los pensamientos, palabras y acciones. La naturaleza no hace distinciones morales, no juzga. No juzgar es parte de la definición de Mindfulness.

La compasión no es sentir lástima, todo lo contrario, es tener verdadera y profunda emoción ante la percepción del sufrimiento (ajeno o propio) y que nos provoca el impulso sincero de paliarlo

La meditación en la compasión es también observada en la práctica de la Atención Plena, el Mindfulness. Y la literatura científica está plagada de investigaciones que demuestran los beneficios que reportan practicarlas.

Experimentamos el mundo sólo a través de nuestros sentidos. Percibimos a través de nuestros ojos, ojeas, nariz, lengua, cuerpo y la mente que lo coordina todo. Todo lo que percibes mediante estos sentidos, es objeto de meditación. No hay nada que no pueda convertirse en objeto de meditación. Esto es la meditación en la atención. Y la compasión, como la atención, necesita **intención**: Hay que proponérselo y sobre todo, tener una

Clase grupal de canto

"Todos tenemos derecho a cantar"

¡Ven a cantar mal con nosotros!

Lunes de 18:30 a 20:00 - Miércoles de 10:00 a 11:30

ESPACIO RONDA

TRIMESTRE ENERO - FEBRERO - MARZO - IMPARTE: MAKIKO KITAGO

INSCRIPCIÓN ABIERTA

www.desarrollovoal.blogspot.com.es

makikokitago@gmail.com - 818 817 637



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

**CENTRO NATURISTA
AILIM**

- FORMACIÓN EN TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL
- FORMACIÓN EN TERAPIA FLORAL DE BACH
- CONSTELACIONES Y DESARROLLO PERSONAL 9 Y 23 Noviembre
- GUION ETAPA PRENATAL Y NACIMIENTO
- Inicio Enero
- TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES 28 y 29 noviembre

*Para más información visita nuestra web

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 91 777 66 72

centroailim@ailim.es / www.ailim.es

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



actitud clara de por qué la quieres hacer.

La compasión no es sentir lástima, todo lo contrario, es tener verdadera y profunda emoción ante la percepción del sufrimiento (ajeno o propio) y que nos provoca el impulso sincero de paliarlo.

La meditación en el amor, hace que la compasión, la empatía y la ecuanimidad se puedan alcanzar cuando se llegan a ver la calidad y el carácter de nuestros pensamientos.

Sin todas las personas que me han rodeado en mi vida, yo no estaría vivo. Yo soy lo que creció de la aportación genética y los cuidados de mis padres y de lo que comí, de los que me proporcionaron todo lo que necesité: la comida (agricultores, ganaderos, transportistas, supermercados..., ropa) y la educación que recibí: maestros, libros... cultura. Somos parte de una unidad con la naturaleza.

El ser humano es compasivo por naturaleza. Siente por los demás. Todas las personas que no pueden mirar un puñetazo, ver sangre o ver un accidente, están experimentando algo que realmente no es en su cuerpo. Estamos experimentando compasión. Hay también muchos experimentos neurocientíficos en este área.

Los humanos somos por tanto sociales. Investigaciones recientes vertidas en el libro "Social, por qué nuestros cerebros están interconectados" de Matthew D. Lieberman, investigador en psicología social y neurociencia, afirma nuestra necesidad de estar conectados a los otros, y que nuestra mente, si se la deja libremente, por defecto se va a... socializar. Y eso es por algo: sentir compasión es parte de nuestra naturaleza inter-conectada.

Se prueba que meditar sobre el amor y la compasión, nos hace más sociables y eso es: saber aceptar, dejar ir, ser más abierto, amable, curioso, paciente y confiado. Y todo el mundo está invitado a probar los beneficios mediante el esfuerzo personal de practicar meditación.

Y para meditar, me gustaría dejar esta poesía del gran maestro y poeta Thich Nhat Hahn: Llámame por mis verdaderos nombres ●

Caridad Martín



Caridad Martín tiene un Master en Estudios Budistas y el diploma de Mindfulness-Based Stress Reduction Program por la Universidad de Hong Kong, además de ser Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense.

Creadora de La Casa Oriental, en Madrid.

617 575 483

cuca@lacasaorientalmadrid.com

LA CASA ORIENTAL



Terapias complementarias | Meditación | Psicoterapia

Curso: Aprende a meditar

LA CASA ORIENTAL es un centro en Madrid dedicado a las terapias complementarias y diferentes actividades, cursos y conferencias relacionados con el tema. Si quieres conocer nuestras actividades y servicios, ponte en contacto con nosotros. info@lacasaorientalmadrid.com

<http://www.lacasaorientalmadrid.com>



TERAPIA de BELLEZA CONSCIENTE EL UNIVERSO DE LA PIEL

La piel es como una hoja de papel donde la vida va escribiendo los diferentes caminos y recorridos que escogemos, sus dolores, vergüenzas, pérdidas, alegrías. La piel como dice Eduardo Greco "...cobija, nutre, acaricia y protege. Es la tela dónde cada quien pinta la forma en la que aprovecha o no el disfrutar de la existencia". Nuestra piel refleja nuestro estado emocional interior, y expresa las heridas y los goces del alma, es la memoria siempre presente.

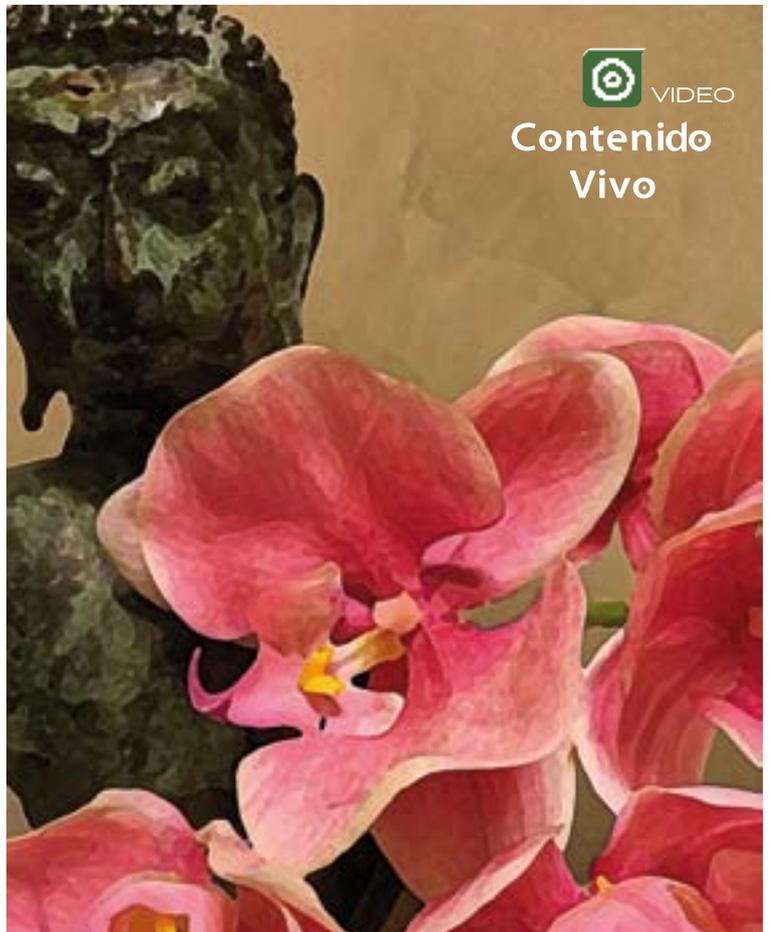
El rostro es la parte del cuerpo con la que vemos el mundo y la parte de nosotros que el mundo ve en primer lugar. Nuestros órganos sensoriales se encuentran en él. La vista, olfato, gusto, la audición, y es por ello, por lo que le dedicamos una parte muy importante de nuestra atención.

A través de la energía de nuestro rostro, mostramos diferentes máscaras. Y cuando esa emoción sintoniza con nuestra verdadera esencia, nuestra piel se siente en armonía.

¿Qué sucede cuando mostramos una actitud incoherente a un pensamiento? Estos son algunos de los síntomas que padecemos cuando ambos no están en sintonía:

- **Dermatitis:** resistencia a abandonar pautas de conducta. Temor a ser herido.
- **Acné:** problemas de identidad, falta de aceptación.
- **Prurito:** cuando me rasco, rasco mis emociones.
- **Manchas:** miedo, vergüenza, rencor o deseo de ser diferente a lo que somos.
- **Herpes:** Estrés, conflicto, "no quiero afrontar".
- **Alergias:** sentimientos de inseguridad y desconfianza.
- **Surcos e hinchazones:** miedo a perder, retener, atar.
- **Herpes labial:** brote, rabia.

La piel es nuestro tercer pulmón. Absorbe oxígeno, asimila sustancias y excreta todo aquello que no necesita. Libera toxinas y muestra diferentes estados afectivos.



Contenido Vivo

Nuestra piel refleja nuestro estado emocional interior, y expresa las heridas y los goces del alma, es la memoria siempre presente



LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS
Cursos de:
I Ching 625 473 541
Feng Shui 620 079 042
Bioenergética Taoista: 619 822 281
Cocina Macrobiótica 619 822 281
Tantra Yoga 914 201 236

1ª CONSULTA GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid
SIGUENOS
twitter.com/La_Biotika
facebook.com/labiotika

Escapando de la Nochevieja
Un fin de año DIFERENTE
en
lacasatoya

Si te gusta la meditación y el yoga, si quieres aprender a cuidar tu cuerpo y tu mente te ofrecemos las claves para conseguirlo en tu vida diaria. Escapa de la rutina de todos los años. Un fin de año muy diferente que no olvidarás...

Del 31 al 2, desde **179€**

www.lacasatoya.com - nilayasana@gmail.com Tel. 607 716 117

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE CAVAPIÉS

Plantas medicinales:
Cosmética natural
Frutas y verduras bio
Auroreceptapia

Herbalismo y dietas
Floras de Karl
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

En la **Terapia de Belleza Consciente** abordamos cualquier problema de la piel, viendo al individuo desde el punto de vista holístico, trabajando externamente y a través de la dermis con productos orgánicos y alquímicos, pero sobre todo y dando máxima prioridad al interior, mimándolo y buceando en las emociones que hayan podido causar el síntoma que se presenta.

Lo abordamos con las como (P.T.P.) utilizándolas directamente sobre el foco:

- **Holly:** enfado, inflamaciones.
- **Olive:** pieles cansadas y fatigadas.
- **Crabb Apple:** en caso de Acné o cualquier impureza que muestre la piel.

A través del **Test Kinependular**, podemos ver las posibles emociones causantes de los diferentes estados del paciente. Las flores nos muestran las herramientas más adecuadas para armonizar el sistema nervioso.

También se pueden averiguar diferentes anomalías en nuestro organismo a través de la **Cristaloterapia**. Los cristales son instrumentos maravillosos con infinitas propiedades de diagnóstico y sanación para la expansión del ser. Se utilizan para centrar, amplificar y limpiar los diferentes niveles de energía.

Y en último lugar y no menos importante, contamos con la **Terapia del Sonido**.

Los cuencos de cuarzo nos invitan a entrar en estado **Alpha** y nos hacen sintonizar con el bienestar del momento presente. Invitamos al paciente a disfrutar del silencio interno a través del sonido sanador de los cuencos, seleccionando el sonido adecuado. También se trabaja con los sonidos que producen las **ondas binaurales**, que reequilibran las energías de los dos hemisferios del cerebro, el izquierdo y el derecho. El patrón de ondas va calmando al paciente, desde las notas Do y Re. Anclan al individuo a la tierra, lo asientan.

A través de todas estas tres herramientas se realiza **La Terapia de Belleza Consciente**, para quien desea mucho más que una cara bonita ●



Cristina Martín

Terapeuta Energética en NUAR
(Peluquería Holística)
91 504 32 24
www.facebook.com/nuarmultiespacio

NUAR

PELUQUERÍA HOLÍSTICA
TERAPIAS FLORALES
CRISTALOTERAPIA
CUENCOS

Doctor Esquerdo 54
28007 MADRID
Telf. +34 91 504 32 24
www.nuar.com

COLORACIÓN SALUDABLE
NO MÁS ALERGIAS
BARROS Y ALGO MÁS...
(CUIDAMOS DE TI POR DENTRO Y POR FUERA)

10 FORMACIONES BÁSICAS QUE UN TERAPEUTA DEBIERA TENER

Cuando nos dedicamos a ayudar o acompañar a una persona en su proceso de cambio y de mejora, no importa el tipo de terapia que hagamos (psicológica, espiritual, energética, alternativa), siempre es necesario que tengamos unas ciertas habilidades y una formación para poder acompañar a nuestro cliente por las diferentes fases que irán surgiendo.

Por ejemplo, un nutricionista que no tenga conocimientos de cómo las emociones influyen en la dieta que tenemos estará obviando un factor importantísimo en el peso. No podemos pedirle a una persona que deje de comer cuando es la única manera que tiene para rebajar su ansiedad. ¿No será más eficaz ayudarlo a manejar la ansiedad para que pueda comer con normalidad?

A menudo en una sesión de Reiki o de Masaje Metamórfico, dos técnicas muy potentes para equilibrar la energía del organismo y sanar cosas de nuestro pasado que se han quedado bloqueadas, tienen lugar “*abreacciones*” que son descargas de emoción muy intensas, ligadas a esos recuerdos normalmente dolorosos del pasado que estaban bloqueados. La *abreacción* en sí, aunque generalmente está acompañada de llanto y tristeza, no es negativa, es parte del proceso de sanación pero es de vital importancia que el terapeuta sepa contener al cliente y manejar esa descarga de emoción, pues si no sería como abrir una vieja herida y dejarla abierta sin los cuidados médicos necesarios.

También los psicólogos necesitan una formación complementaria a lo estudiado en la carrera de Psicología, donde en muchos casos solo se entra en contacto con una rama de la psicología (cognitivo-conductual en la mayoría de las facultades españolas) y donde existe



un vacío de herramientas prácticas para poner en marcha en una consulta y poder ayudar verdaderamente a un cliente. Un psicólogo que obvie los síntomas físicos y solo se centre en los psicológicos estará perdiendo una importante y rica información que aporta nuestro cuerpo y que es estudiado por la Psicopatología.

Aquí va lo que para mí es el listado básico de la formación que cualquier terapeuta debe tener:

1) Capacidad de escucha activa. Parece fácil ¿verdad? Y la realidad es que pocas personas saben escuchar verdaderamente, de forma empática, aceptando incondicionalmente al cliente, con sus vivencias y sentimientos particulares.

Carl Rogers desarrolló la terapia centrada en el cliente, que se basa en escuchar activamente desde la aceptación incondicional y empatía, también llamado **Counseling** y que aprender a hacerlo es un arte y es el principal ingrediente para que cualquier terapia funcione.

2) Inteligencia emocional, un concepto que aunque ya existía se dio a conocer por el libro del mismo título de Goleman y que ahora tan de moda está entre los Coaches. La inteligencia emocional se refiere a la habilidad para percibir, comprender y saber regular nuestras propias emociones y empatizar con las de los demás. Es fundamental ayudar a nuestros clientes a comprender y manejar sus emociones.

3) Bases de Neurociencia para poder entender cómo funciona nuestro cerebro, cómo procesamos la información de las experiencias que vivimos, cómo esa percepción de la realidad nos afecta en cómo nos sentimos y por tanto cómo reaccionamos.

4) Herramientas de Coaching que son procedimientos para ayudar a la persona a conseguir sus metas y objetivos, y poder desarrollar su auténtico potencial.

5) Conocimiento de la influencia que la infancia y el pasado tiene en nuestro presente. Saber trabajar con nuestro Niño Interior para satisfacer las necesidades que se quedaron inconclusas en el pasado y nos dificulta sentirnos plenos a día de hoy.

6) Eneagrama como teoría de la personalidad para entender cómo se forma la personalidad, qué motiva a las personas, qué mecanismos de defensa utilizamos, cómo nos relacionamos con los demás, cómo afrontamos los conflictos

7) Técnicas de estabilización emocional para cuando el

cliente se sienta desbordado por las emociones, debemos poder ayudarles a que regulen por sí mismos sus emociones y puedan sentirse estables y tranquilos. Para mí la mejor técnica de estabilización es la Técnica de liberación emocional (EFT) para liberar emociones negativas como la ansiedad, la frustración, la culpa, el odio, la tristeza

8) Somatización de emociones para entender que los síntomas físicos son una luz de alarma de algún tema emocional que requiere atención. ¿Qué nos quiere decir una úlcera en el estómago? ¿Por qué tenemos problemas en la garganta cuando nos cuesta decir lo que necesitamos o expresarlo que no nos gusta? Solucionar únicamente el

síntoma físico sería como tomar un ibuprofeno para quitar la fiebre sin quitar la infección que la está causando.

9) Formación en relaciones, ya que somos seres relacionales y las relaciones es el ámbito central de nuestras vidas: la familia, la pareja, los amigos, el trabajo. Es importante entender cómo se establecen las relaciones de pareja, cómo vivimos la sexualidad, porqué repetimos patrones en las relaciones. El Análisis Transaccional es probablemente la teoría que mejor lo explica y que aporta herramientas prácticas para mejorar nuestras relaciones.

10) Manejar los duelos. No por ser la última es la menos importante pues con “Duelo” no nos referimos solo a la muerte de un ser querido, sino a cualquier situación de pérdida: un divorcio, un despido del trabajo, un cambio de ciudad o de casa, la pérdida de una amistad, un robo. Saber manejar el dolor que causan las pérdidas que inevitablemente iremos viviendo nos posibilitará llevar una vida más plena.

Estas diez herramientas terapéuticas unidas a un proceso de terapia personal asientan las bases para que una terapia sea efectiva y segura para nuestros clientes. Continuemos avanzando en este camino de la formación continua para mejorar nuestra práctica profesional ●



Marina Moran

Psicóloga y profesora del Instituto de Terapias Energéticas
www.institutoterapiasenergeticas.com

Instituto Terapias Energéticas
www.institutoterapiasenergeticas.com
Isaac Peral 2. 1º
28015 Madrid
Tel. 91 549 61 26

FORMACIÓN DE TERAPEUTAS
Expertos en:

- Terapeuta Energético
- Terapeuta de Sonido
- Terapeuta de EFT
- Psicología Energética
- Psicología Aplicada

INCORPÓRATE en ENERO
Presencial & Online e-learning

FRASES PARA UNA CLASE

El Yoga es una ciencia milenaria que afloró en la India hace más de 6.000 años. Fueron los ascetas los que transmitieron sus conocimientos de boca a oído, es decir de maestro a discípulo. Hoy en día, el Yoga se ha convertido en una herramienta que apuesta por vivir y descubrir nuestra propia naturaleza de ser.

El Yoga nos enseña a respirar acompañándonos hacia el aprendizaje de soltar en una exhalación lo que nos bloquea en el interior, para dejar paso a la inhalación para que pueda entrar con energía el prana renovado, ello nos ayudará descubrir en la vida si queremos aprender algo nuevo, o comenzar nuevas cosas o proyectos nuevos, primero hay que dejar a tras el pasado, para comenzar desde el presente que es lo único que nos hace disfrutar de verdad.

El Yoga nos enseña a través de tomar consciencia corporal de los estiramientos y asanas, (posturas cómodamente sostenidas) a percibir nuestras tensiones y bloqueos en todos los planos y ejes de nuestro mapa físico-emocional-energético. Cuando practicamos con valor y compromiso con nosotros mismos, con el tiempo vamos reconociendo nuestro avance en nuestro crecimiento personal.

Por ello, se dice que vale más practicar como una gotita de agua que cae cada día, que realizar montañas de práctica alguna vez cuando nos acordamos.

La disciplina cotidiana nos llevará hacia más presencia en nuestro cuerpo, descubriéndolo a través de la práctica experimental. Si cuidamos la buena oxigenación, relajación, meditación y dosis de positividad y alegría de vivir, combinadas con una alimentación equilibrada, obtendremos paz mental y equilibrio emocional.

Lograremos un cuerpo- mente flexible que nos ayudara a tener mayor consciencia de vida y plena salud en nuestro interior. Es ahora, que el Yoga, y después de miles de años que es valorado como una ciencia y se hace presente en nuestros días como una nueva forma de estar con nosotros mismos y con el mundo.

Yoga significa Unión, tanto del Universo, que es un macrocosmos, como de nuestro interior que es nuestro microcosmos. Ambos se conexionan y por ello sentiremos que no hay nada separado de nada, que todo lo de dentro y lo de fuera están en conexión.

Al Yoga llegan personas con distintas expectativas. Mientras unos buscan relajación, descanso y equilibrio, otros buscan concentración. Muchos se acercan al Yoga queriendo conocerse más a sí mismos y aprovechar más su potencial. El objetivo lo marca el propio practicante, el Yoga nunca pide creer en nada, salvo lo que uno experimenta por sí mismo.

El Yoga es una ciencia universal patrimonio de la humanidad. Trazando puentes hacia todos los rincones del planeta.

Frases para terminar una clase de Yoga, es un viaje y una invitación para todo practicante que quiera explorar más allá de su mundo mental y emocional, te acompañará hacia las entrañas de tu ser.

Cuando después de una sesión de Yoga o Meditación estás en esa pausa en silencio, percibiendo el presente abandonado al descanso, sin nada que hacer ni a ningún sitio donde ir, es cuando tu instructor, o enseñante de Yoga abrirá el

libro percibiendo lo que en ese momento el grupo necesita, entonces leerá la frase semilla para que cada alumno la acoja en su interior y cada uno profundice desde la intuición, desde ahí atesorar y descubrir la apertura del corazón.

AVANZANDO EN EL DESPERTAR

Cada amanecer es una oportunidad, un nuevo comienzo para abrirnos a la vida.

Comprender que lo único que existe es el aquí y ahora, y llevarlo a la realidad de cada día, es una revelación en forma de bendición. Avanzando en el despertar es atravesar etapas y ciclos en el tiempo, en el silencio, como semillas, para que germinen y recojamos las cosechas de nuestros sueños aún por realizar.

Avanzando en el despertar es abrir las puertas y ventanas de nuestro corazón de par en par.

DESPERTANDO DEL SUEÑO

Vivimos implorando justicia, apelando al mundo para que nos dejen soñar.

Cuando la realidad es tan fuerte como los mismos deseos por avanzar, es cuando nuestra voluntad tiene que aferrarse más, para seguir fiel a uno mismo sin dejar de descansar. Despertando del sueño sin mirar atrás, permitiendo una y otra vez que las semillas en la fase de luna nueva se enraícen a la tierra fértil y nos acompañen en el despertar.

MANOS SABIAS

Cuando el peso de la vida se aposenta en tu espalda es hora de soltar amarras.

El paso del tiempo y su memoria se entumescen como el polvo, dejando huella en el cuerpo y en el alma. Manos sabias que saben tocar en las entrañas del corazón entristecido, para remover la energía y disolver las emociones pasadas.

Manos sabias, esas que te sanan el interior sin apenas decir nada ●

Om Shanti Om Paz

El Yoga nos enseña a través de tomar consciencia corporal de los estiramientos y asanas a percibir nuestras tensiones y bloqueos en todos los planos y ejes de nuestro mapa físico-emocional-energético

TERMINAR DE YOGA



Alicia Torres Álamo
Autora de "Frasas para
terminar una clase de
yoga"



EDITORIAL
SUMATRA

**LIBRO
DEL MES**

ALICIA TORRES ÁLAMO



Frasas para terminar
**UNA CLASE DE
YOGA**
para sentir, para pensar, para meditar.

EDITORIAL
SUMATRA

Estas frases te abrirán
las puertas de tu
consciencia hacia un
camino de reflexión,
dejando que fluyan
como las olas de un
mar en calma bajo...

Después de una clase de yoga
nuestra mente está más abierta,
más dispuesta a aceptar nuestro
propio yo, más receptiva.
Cuando se aquieta la mente
comienza el estado de relajación
e introspección que te llevará a
la plena atención de tu interior,
completamente libre de
condicionamientos.

EDITORIAL
SUMATRA

Accede a todo nuestro catálogo en:
WWW.EDITORIALSUMATRA.ES

EJERCICIOS DE ONDULACIONES

Los ejercicios de **ondulaciones** representan dentro del Chi Kung una pieza clave que nos ayuda a comprender mejor nuestro cuerpo y la manera de movernos, desarrollando un movimiento que parte desde la Tierra hacia el Cielo y que integra todas las articulaciones, desde los tobillos hasta la nuca, conectando el interior de nuestro cuerpo con la superficie, dándole sentido y profundidad a los gestos que desarrollaremos posteriormente en las diferentes series de Chi Kung.

Las Ondulaciones tienen como finalidad penetrar mediante pequeños movimientos ondulatorios cíclicos, en las estructuras internas y profundas. Es un masaje para los órganos y las fascias profundas que libera las tensiones y facilita la libre circulación del **QI** (la energía).

Supone un trabajo de movilización de los diafragmas; pélvico, torácico y craneal, y de toda la columna en general, como lugar desde donde parte el Aliento Central y la energía se moviliza hacia todo el cuerpo a través de las fascias y de los nervios que salen de la columna.

“Las Ondulaciones permiten una toma de conciencia de la onda energética y de la espiral del Aliento Central.”

En especial el trabajo de las Ondulaciones nos ayuda a conocer y sentir el **QI** y a dirigirlo hacia las extremidades, es un trabajo que se hace desde dentro hacia fuera, aprendemos a regular el cuerpo, la respiración y la mente para dirigir el **QI** desde las extremidades al **Dan Tien** inferior en la pelvis (lugar de residencia del **QI**), y desde el **Dan Tien** inferior hacia las extremidades, de esta forma vamos abriendo gradualmente la circulación de la energía en los 12 meridianos principales, a la vez que se aumenta la potencia del **QI** en los mismos y por consiguiente el flujo de la energía hacia los 12 órganos internos.

Con las Ondulaciones también se distienden y relajan los músculos profundos, sobre todo aquellos que rodean los órganos internos y al soltarse eliminamos cualquier estancamiento de energía cerca de los órganos, lo que les permite relajarse y recibir la nutrición de **QI** adecuada.

ONDULACIONES – FUNDAMENTO DEL CHI KUNG

La práctica de las Ondulaciones, en cuanto a tomar conciencia de cómo realizar el movimiento correcto, supone un aspecto fundamental dentro del Chi Kung, cuando desarrollamos nuestra inteligencia natural sobre la manera de movernos consiguiendo con ello un movimiento poderoso de la energía, podríamos decir que el 70% del trabajo de Chi Kung está hecho, o al menos las bases están consolidadas para poder incorporar fácilmente otros aspectos.

ONDULACIONES Y CIRCULACIÓN DE ENERGÍA

Con estos movimientos cíclicos, potenciamos de una manera muy especial la circulación de la energía en la

Órbita Microcósmica o Pequeña Revolución Celeste, esta es una forma en que circula la energía en nuestro cuerpo, por detrás de la columna y desde la punta del coxis asciende hacia la cabeza, alcanzando el cielo del paladar uno de los canales de energía más importantes que tenemos, se trata del canal *Du Mai* o Vaso Gobernador, que recoge toda la energía **Yang** del cuerpo, mientras que por delante asciende desde el perineo hasta la base de

CHI

la lengua su pareja, el canal *Ren Mai* o Vaso Concepción, que recoge toda la energía **Yin**. Estos dos canales están conectados con todos los órganos y vísceras, y en su recorrido se encuentran puntos de acupuntura que están relacionados con los centros energéticos más importantes, como son la cabeza, el pecho, el abdomen y la pelvis, así como con todo el sistema de *Chakras* y glándulas del cuerpo.

De manera que al realizar los movimientos de Ondulaciones, activamos la circulación de la energía en estos dos canales, ayudando a regular tanto el Yang como el Yin para que circulen de una manera fluida y armoniosa.

UN EJERCICIO DE ONDULACIÓN

Comenzaremos el ejercicio separando los pies a la distancia de los hombros, relajamos la zona lumbar y la pelvis, alineamos nuestra columna en relación con el eje vertical y nos instalamos entre el Cielo y la Tierra, nos tomamos unos instantes para sentir la respiración y calmar nuestra mente y nos disponemos a comenzar el ejercicio:

A continuación imaginamos el tronco formado por tres balones, un primer balón en nuestra pelvis, un segundo balón en la zona del abdomen y un tercer balón en el pecho, ahora piensa en cómo se mueven tres balones entre sí, lo van a hacer con un movimiento redondeado, cada uno rodará en contacto con el otro dibujando una ondulación, algo parecido a como se mueve una serpiente o un látigo.



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



ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

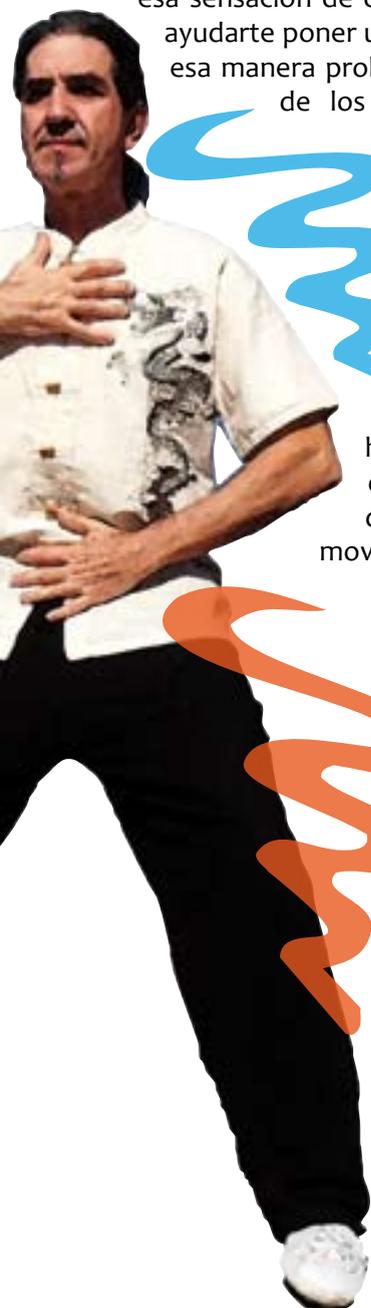
Información: 91 468 03 31

Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

KUNING

De manera que empezamos a movernos suavemente, buscando esa sensación de ondulación en nuestro interior, para ello puede ayudarte poner una mano sobre el vientre y otra en el pecho, de esa manera probablemente podrás sentir mejor el movimiento de los balones entre sí, date cuenta de que los balones están conectados por la columna vertebral, y que cada vez que te mueves estás masajeando tus órganos, comienza el movimiento de abajo hacia arriba, desde los pies y vuelve a empezar, hazlo con suavidad, sintiendo cómo la energía se despierta desde la profundidad del cuerpo y comienza a moverse en tu columna y hacia tus brazos y piernas, primero haz las ondulaciones hacia delante y atrás, luego puedes cambiar de dirección a un lado y otro, experimenta y disfruta de ello, deja que tu respiración se adapte al movimiento y fluye con la energía ●



Janú Ruiz

Instructor de Chi Kung
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com
TEL: 656 676 231 - 914 131 421

CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
CHI KUNG - ONDULACIONES
CURSO - 19 Y 20 DE DICIEMBRE
Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“Taller de
Arteterapia”
Plazas
limitadas



655 80 90 89

DS
HUMANO



EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración
de la Consciencia

CONSTELACIONES SISTÉMICAS-HS*

Un nuevo enfoque en tu crecimiento
(Basados en la Hellinger Ciencia)
Ven a poner consciencia a tus conflictos.
¡¡RESUELVE!!

Como **COMPARTIR, EQUILIBRAR y SANAR**
tus **RELACIONES de PAREJA**

11-12-13 Diciembre- MONOGRAFICO
12- Diciembre- TALLER práctico

Aprende a **ENTENDERTE** con tus **HIJOS**

15-16-17 Enero- MONOGRAFICO
16- Enero- TALLER práctico

¡VEN a **CONOCERNOS!**

Información : 625 386 393
647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
Titular y Dídacto de la EBH



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

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es



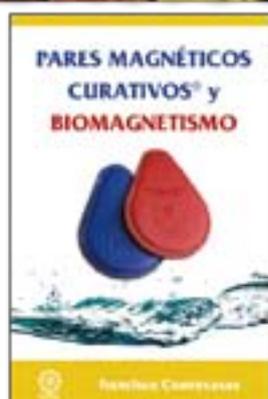
BÁSICOS GEA LIBROS

◉ TOP VENTAS ◉

Pares magnéticos curativos y biomagnetismo

MANDALA EDICIONES / Este libro descubre el poder curativo del biomagnetismo en el cuerpo humano mediante la utilización de los pares magnéticos curativos. El uso de estos potentes imanes es capaz de depurar el cuerpo, haciendo que los campos magnéticos presentes en el mismo nivelen su pH y eliminen virus y bacterias. Además, tienen un gran valor preventivo, ya que son capaces de detectar desequilibrios internos y tratarlos.

Francisco Cuatrecasas. **16€ -5% Dto 15,20€**

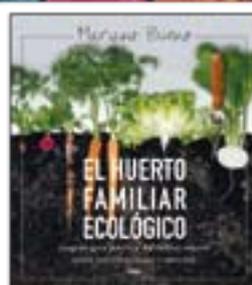
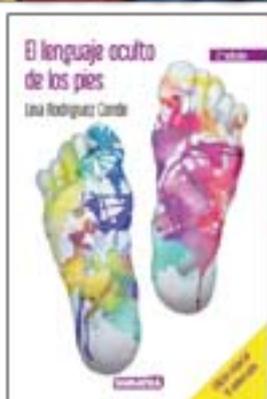


◉ NUEVA EDICIÓN ◉

El lenguaje oculto de los pies

EDITORIAL SUMATRA / Edición Especial 30 Aniversario de uno de los libros más importantes de reflexología jamás publicados en España. Esta nueva edición, revisada, corregida y ampliada, cuenta con una serie de diagramas a color que exponen claramente las zonas reflexológicas, así como los órganos a tratar en cada zona. Nuestros pies sienten y comunican y, lo que es realmente sorprendente, nos advierten constantemente de cuanto está sucediendo en todo nuestro organismo.

Lina Rodríguez Conde. **12€ -5% Dto 11,40€**



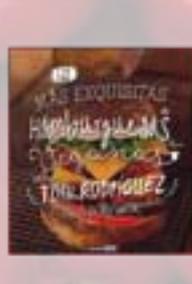
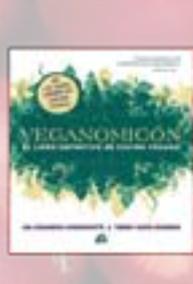
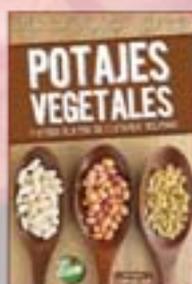
◉ RECOMENDADO ◉

El huerto familiar ecológico

RIBA / La gran guía práctica del cultivo natural. Edición ampliada.

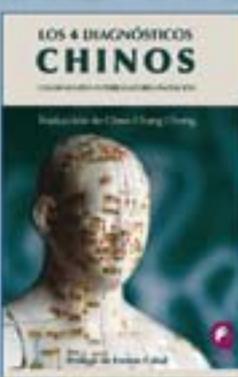
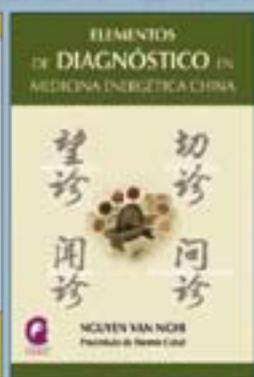
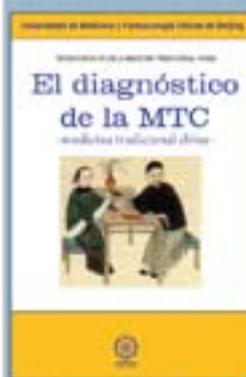
Mariano Bueno. **36€ -5% Dto 34,20€**

ESPECIAL COCINA VEGANA



◉ Vegano y delicioso Montse, María y Raúl J. Vicente **15€ -5% Dto 14,25€** / ◉ Potajes vegetales Montse, María y Raúl J. Vicente **10€ -5% Dto 9,50€** / ◉ Veganomición Isa C. Moskowitz Terry H. Romero **25€ -5% Dto 23,75€** / ◉ Mi primer libro de cocina vegana Sue Quinn. **22,90€ -5% Dto 21,75€** / ◉ Quesos crudiveganos y otros lácteos Ana Moreno. **9€ -5% Dto 8,55€** / ◉ Las más exquisitas hamburguesas veganas Toni Rodríguez **21,90€ -5% Dto 20,80€** / ◉ Cocina vegana mediterránea Laura Kohan. **22€ -5% Dto 20,90€**

ESPECIAL ACUPUNTURA



El diagnóstico en la Medicina Tradicional China

MANDALA EDICIONES / El diagnóstico en Medicina China forma parte de la teoría básica y aglutina los fundamentos de la misma, además de la propia metodología diagnóstica y la diferenciación de síndromes. El diagnóstico puede considerarse como el aspecto clave en Medicina China, puesto que representa el vínculo entre la teoría básica y la clínica. En estos tres libros se muestra cómo es el análisis diagnóstico del enfermo, que se realiza bajo todos los aspectos posibles desde un análisis físico, psíquico y espiritual.

El diagnóstico de la MTC. Universidad de Beijing. **29€ -5% Dto 27,55€**

Elementos de diagnóstico. Nguyen Van Nghi. **10€ -5% Dto 9,50€**

Los 4 diagnósticos chinos. Chao-Chang Cheng. **8€ -5% Dto 7,60€**

SALDOS Y OFERTAS GEA LIBROS

En Gea Libros tenemos miles de libros de saldo y descatalogados. Podrás encontrar tratados de acupuntura, cursos de yoga, poemarios, novelas místicas... ¡Y por solo 1€!



5% Descuento Permanente ◉ Gastos de envío 1€ ◉ Blog ◉ Facebook / Twitter ◉ Compromiso Social ◉ Ofertas. Descatalogados...

GEA & LIBROS

ALIMENTACIÓN · CRECIMIENTO PERSONAL · MEDICINA NATURAL · MATERNIDAD · ECOLOGÍA · MEDITACIÓN · ESPIRITUALIDAD · MASAJE · YOGA



ALIMENTACIÓN NATURAL
Tenemos una estupenda selección de títulos de macrobiótica, veganismo, nutrición, vegetarianos...



TERAPIAS ALTERNATIVAS
En Gea Libros caben todas las terapias: acupuntura, homeopatía, masaje, flores de Bach, fitoterapia...



MATERNIDAD Y CRANEO
Todos los libros desde los primeros pasos del embarazo hasta una crianza responsable y natural.



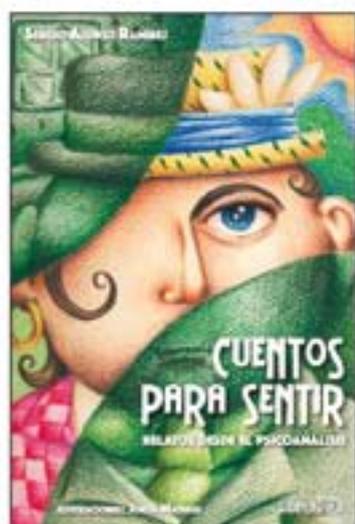
ESPIRITUALIDAD
Lao Tse, Sun Tzu, Osho, Krishnamurti, Dalai Lama, Morikéi Ueshiba, Rumi... Todos están en Gea Libros.

◊ NOVEDAD DESTACADA ◊

Cuentos para sentir Relatos desde el psicoanálisis

EDITORIAL SUMATRA / Historias que reflejan al sujeto, simbólicas, representativas y alegóricas de lo que vivimos en nuestras vidas. Historias que nos dejarán sintiendo y pensando, que nos movilizarán y plantarán la semilla del pensamiento en cada uno. Estos cuentos nos dan perspectivas sobre lo profundo que no vemos de nosotros mismos y nos ofrecen posibles salidas. Historias sencillas, pero profundas, representadas en imágenes que parecen hechas para cada lector. Podemos decir que son espejos, unas veces de nosotros, otras de nuestros seres queridos, pero que nos permiten reflexionar. Las palabras fluyen y en su discurrir por nuestro cuerpo nos hacen llorar, reír, pensar, aprender y principalmente sentir. A veces se escapan del vientro de nuestras bocas para plasmarse en una superficie y luego ser apropiadas en el aliento de un nuevo lector. Con otras, levantamos manos para que nada escape, para separar a nuestros semejantes y parecer correctos, invencibles o al menos intocables. Pero también nos sirven exactamente para lo contrario, para poder introducirnos en el mundo de otro.

Sergio Alonso Ramírez. Ilustrado por Jorge Mathews. **14€ -5% Dto 13,30€**



GASTOS DE ENVÍO

TARIFA PLANA PARA TODOS TUS PEDIDOS A TRAVÉS DE NUESTRA WEB

WWW.GEALIBROS.COM

◊ TOP VENTAS ◊

El libro rojo de las niñas

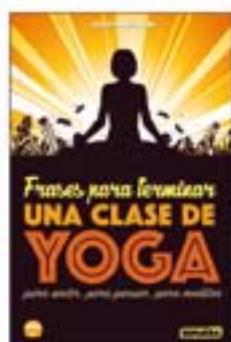


EDITORIAL OUSSE / Este libro nace para acompañar y empoderar a las niñas en su camino hacia la madurez, pero también es para las madres, y para todas las mujeres, porque nos ayuda a sanar heridas de nuestra propia niñez. Aunque no es un libro sobre la menstruación, sí está muy presente desde una visión recordadora.

Cristina Romero **15€ -5% Dto 12,25€**

◊ NOVEDAD ◊

Frases para terminar una clase de yoga



SUMATRA / Estas frases abrirán las puertas de tu consciencia para pensar, para sentir y para meditar después de una sesión de yoga.

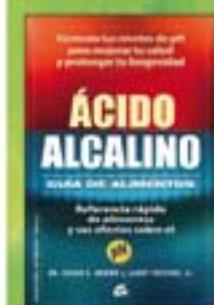
Alicia Torres. **15€ -5% Dto 14,25€**



_Siguenos

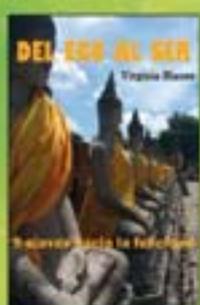
5% DESCUENTO PERMANENTE

EL TOP VENTAS DE GEA LIBROS



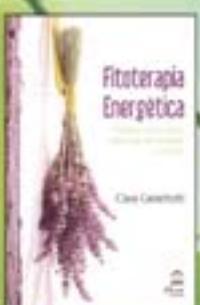
Ácido Alcalino
Guía de alimentos

GAIA EDICIONES
Libro esencial de consulta, con una referencia rápida de alimentos y sus efectos sobre el pH.
Susan E. Brown
8€ -5% Dto 7,60€



Del Ego al Ser
9 claves hacia la felicidad

AUTORIZACIÓN
Nueve claves hacia la felicidad para aliviar el estrés, el desánimo, la confusión y el desasosiego.
Virginia Blanes
12€ -5% Dto 11,40€



Fitoterapia Energética

EDITORIAL DILENA
Conoce las plantas de una manera más intuitiva y sutil, escuchando su propio lenguaje, color, olor...
Clara Castellotti
15€ -5% Dto 14,25€



Guía práctica Alimentación y vida anticáncer

EDITORIAL UKANO
Otilde Fernández sigue conociendo e investigando los últimos avances respecto al cáncer y la salud.
Otilde Fernández
16€ -5% Dto 15,40€



Gato Terapia

MANDALA EDICIONES
Capaces de sanar el campo energético de su dueño, los gatos son magos, chamanes y sanadores.
Francisco Cuatrecasas
14€ -5% Dto 13,30€

SALDOS
Miles de libros desde 1€

gea libros
ALMA · CUERPO · TIERRA

**CALLE TARRAGONA 26
28045 MADRID**

TLF: 914 678 528

WWW.GEALIBROS.COM

Esta es una de las preguntas más habituales que surgen cuando presentamos esta aún novedosa técnica en España. Vamos a ir respondiéndola en una serie de artículos donde iremos recorriendo las herramientas con las que cuenta este masaje: tacto consciente, el haré, la respiración... pero este primer artículo lo vamos a dedicar a su acometida principal: **optimizar la conciencia sensorial**.

El punto de partida clave diferencial, que va a distinguir cómo se realiza y cómo se percibe, es la visión holística con la que trabajamos, es por ello que a esta técnica se la define más que como “masaje” como un tipo de “trabajo corporal”.

¿Qué implica esta visión holística?

Atender a la conciencia de todo lo que somos: al cuerpo energético, al emocional, al físico con todos los sistemas que forman parte de él, al mental, al espiritual...

Cuando nos disponemos a dar un masaje, entendemos que además de haber un cuerpo físico tumbado en la camilla hay toda una experiencia emocional que lo acompaña, una mente más o menos activa, un sistema nervioso más o menos estresado y un campo energético que lo envuelve todo.

verdaderamente holístico. La importancia de mantener cuerpo, mente, emociones y conciencia en armonía y equilibrio está cada vez más consolidada ya que la mayoría de las enfermedades comienzan en lo emocional -tal y como confirman cada día los estudios en el campo de la psiconeuroinmunología-.

El masaje californiano contribuye a la expansión de la conciencia utilizando el lenguaje del cuerpo.

Nos pasamos la mayor parte del tiempo huyendo del sentir, ocupándonos todos los momentos para no conectar con nosotros mismos... finalmente nos volvemos sordos ante lo que está sucediendo en nuestro interior. Mediante el Masaje Californiano nuestro ritmo se endentece, abrimos esa escucha.

El masaje contribuye a que la persona se reajuste a sí misma, mediante este contacto con lo que sucede en su interior. Sin preguntas, sin respuestas intelectuales, sino *mediante la vivencia, el contacto y la presencia*. Por su forma profunda de contacto llega a lo más esencial de la persona, algo que despierta una **gran sensación de paz y de bienestar**.

Con este masaje se modifica la energía de cada célula al devolver el alimento a aquellas zonas que se han cerrado por

Masaje Californiano Esalen

¿En qué se diferencia de otras técnicas?



VIDEO

Contenido
Vivo

Optimizar la conciencia sensorial I

La visión holística implica tocar sabiendo que cuando tocamos a una persona tocamos todo lo que es.

Es gracias a este amplio abanico de niveles en el que nos movemos que nos podemos beneficiar de esta técnica para tratar contracturas/bloqueos, aliviar o reducir el dolor, acompañar procesos emocionales, disminuir el estrés...

Como estáis viendo, este masaje trabaja simultáneamente desde diferentes frentes para erigirse en un tratamiento

determinadas experiencias que han generado tensión -tanto a nivel físico, mental como emocional-, el primer paso hacia la enfermedad. De nuevo la energía vuelve a fluir en esos espacios donde se había visto bloqueada.

Durante el masaje californiano se acompaña a la persona a hacer un viaje que le permita comprenderse a nivel orgánico. El masajista proporciona confianza, contacto, acompañamiento y presencia. Dice a la persona: “Estoy

aquí. Te acompaño hasta el infierno y te acompaño para regresar también de ahí”.

Termino este artículo con unas palabras de la directora de Spazio Masajes Escuela de Masaje Californiano que cuenta con más de 15 años de experiencia y que ofrece una la única formación en España con la Certificación de Esalen

“Se trata de una experiencia profunda en la cual el masajista, a través de su forma de contacto, suave y respetuoso; mediante su presencia y el acompañamiento que brinda, facilita que la persona explore partes de sí misma que no podía alcanzar por sí sola. Esta forma de contacto profundo modifica la conciencia de la persona propiciando su autosanación así como una mejor percepción de sí misma” ●

Sujati Lacanna



María Lucas

Terapeuta en Masaje Californiano Esalen y colaboradora de la Escuela Spazio Masajes

ESPACIO CALITHAI MASAJES
667.40.65.41 www.masajeterapia.net
SPAZIO MASAJES
www.masajecaliforniano.com

ESPACIO CALITHAI MASAJES

MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN

Aflaja la rigidez corporal
Suelta el control mental
Promueve una postura funcionalmente correcta
Masajista Esalen Certificada

¿NECESITAS UNA SALA DE TERAPIAS PARA TRABAJAR?
camilla/futon - infusiones
mantas eléctricas - ducha recepción

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA **María Lucas**
c/Duque de Alba, 3, 1ºDº **667 40 65 41**
Tirso de Molina **(whatsapp)**
calithai.maria@gmail.com

Escuela de Vida M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental
Toda la Sabiduría e la MACROBIÓTICA adaptada a nuestro Tiempo

Terapias Reflejas

COCINA MACROBIÓTICA → CURSOS BREVES:
CICLO CONTINUO 8 MONOGRÁFICOS:
12 Enero - Introd. Cocina Sana
19 Enero - Alquimia en la Cocina
26 Enero - Cereales Integrales
Consulta más fechas y programa detallado en la web

FORMACIÓN PROFESIONAL EN TÉCNICA METAMÓRFICA con M^a Rosa Casal
NIVEL 1 Regular:
11 ENERO - 7 MARZO 2016
Lunes de 17.30h a 21.30h.

GABINETE DE TERAPIAS
CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
¿Tienes algún problema, dolor o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados.
PÍDENOS CONSEJO!

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA → LOS EFECTOS DE LOS ALIMENTOS
9 y 10 ENERO 2015 - con María Gómez Casal

Tao Curativo - I Ching Dao
NIVEL BASE - CURSO MAESTRO
30 - 31 ENERO 2016 - Con M^a Rosa Casal
PRECIO ESPECIAL DE 80€
(50€ Desempleados y pensionistas)

COCINA SANA PARA LAS NAVIDADES
Platos sanos y deliciosos para seguir comiendo bien durante los días festivos.
17 DICIEMBRE 2015 de 18 a 21 h.

Ecocentro Centro colaborador

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

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- Blanqueamiento dental. Inocuo. En una sola sesión
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclina
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocraaneal

- Fitoterapia
- Materiales nobles y Biocompatibles sin Bisfenol A
- Periodoncia (encías)
- Ortodoncia invisible
- Terapias para eliminación de Metales pesados

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

¿QUIERES HACER UN CAMBIO EN TU VIDA Y NO SABES CÓMO?

Acude a un proceso de

COACHING

CUANDO EL DOLOR O EL SUFRIMIENTO LLEGAN ES HORA DE INICIAR UNA TERAPIA

La **TERAPIA** te **CURA**

659 461 627

Paloma (Terapeuta y Coach)

Masaje Cráneo-Sacral
Desprogramación Biológica
Liberación Somato-Emocional

¡La alegría es salud y también está en ti!

www.desprogramarte.com
facebook.com/desprogramarte

FORMACIÓN
Abierta Matricula 2016-2017
TALLERES REGULARES

DISFRUTA DESCUBRIENDO LA FUERZA Y EL PODER QUE GENERA LA MAGIA DEL RITMO.

CIRCOLO CREATIVOS de PERCUSION

91 459 92 80 | 686 320 489
telixarcadarbuka@gmail.com

GATO-TERAPIA

La gatoterapia es una ayuda que estos pequeños felinos nos ofrecen para poder administrar de forma equilibrada en nuestro interior, las nuevas energías que están entrando ahora en el planeta. Los gatos, por ley natural, disponen de un código genético, de una impronta con una frecuencia vibracional muy elevada para los humanos; es decir, que a nosotros nos beneficia de una manera saludable.

¿Cómo funciona en nuestro organismo? El cuerpo humano dispone de unos canales o meridianos, por donde circula la energía que nos llega del Cosmos y del

centro de la tierra; por lo tanto, cuando nuestras emociones no están equilibradas, estas corrientes energéticas se distorsionan, atacando a los órganos y vísceras de nuestro organismo; y es aquí, donde los gatos juegan una labor muy importante para nuestra salud.

El gato, exactamente lo que hace, a través de su intuición, es colocarse donde ellos sienten que la energía no está equilibrada; es decir, puede haber en ciertos puntos de acupuntura, un exceso o déficit de energía o un estancamiento, y aquí llega el gran “don” que ellos nos ofrecen, desbloqueándonos y ayudándonos a que fluya otra vez, debidamente, esta energía en nuestro interior.

Está demostrado científicamente que el sonido que emiten los gatos o ronroneo, cura fracturas de huesos. El ronroneo se podría considerar como una especie de mantra que, a la frecuencia emitida, hace cicatrizar con más rapidez heridas, mejora tendinitis, equilibra la tensión arterial y restablece las condiciones psicosomáticas.

También es importante destacar el color de su pelaje, curiosamente se ha comprobado a través de años de investigación, lo determinante que es para cada uno de nuestros chakras. Los gatos blancos nos fijan a la energía de la tierra, los gatos grises nos anclan a las fuerzas del cielo o trabajan el chakra corona, los gatos pardos trabajan el chakra laringe, etc., pero todo esto no quiere decir, que si tenemos un gato en casa, él nos puede trabajar igualmente todos los chakras, ya que como en todos los trabajos, existen especialistas.

Otra cuestión importante de nuestros amigos, es la facilidad que tienen de transportar, a través de su mirada, la energía que fluye desde su interior, a una velocidad desconocida por los humanos; con esto queremos decir, que son maestros para trabajar con el tercer ojo, o sexto chakra; por lo que esa fuerza, la recibimos canalizada con creces, y nos penetra en nuestro interior, ayudándonos a ser más conscientes de la libertad que como humanos disponemos, y si añadimos

cristales de cuarzo entre los gatos y nosotros, nuestro campo áurico nos lo agradecerá.

La metafísica de sus elegantes y sincronizados movimientos, es una obra de arte que la naturaleza les ha ofrecido para que copiemos y podamos aprender que nosotros realizando movimientos similares, llegaremos a ser más elásticos y flexibles.

Pues bien, creemos que no estaría de más ser agradecidos, por el gran regalo que el cielo nos ofrece, a través de querer comprender y estudiar más a menudo a estos maestros que viven muy cerca de nosotros.

En Estados Unidos se ha confirmado que acariciar un gato libera tensiones. Psicólogos de San Francisco, tenían pacientes con un alto grado de ansiedad y obsesiones; hicieron que dichos enfermos acariciaran a un gato de manera metódica, durante unos meses y se logró que se redujera notablemente el mal que padecían.

Se comprobó también, que escuchar ronronear a un gato sobre sus rodillas los ayudaba mucho. Los pacientes dijeron que, en ese preciso momento, sentían una gran sensación de seguridad. Inténtalo en tu casa durante un tiempo y verás que es cierto. Siéntate con el gato en tus rodillas en una silla cómoda, en el suelo o acostado en la cama; en fin, un lugar que

te resulte cómodo y tranquilo, y donde te guste tanto a ti como a tu gato. Relájate y piensa solo en escuchar el ronroneo del felino, observa su rostro y sus expresiones faciales. Nómbralo y fíjate

en la forma en que te mira. Acarícialo detrás de las orejas, bajo el mentón, al costado de la cabeza y pasa suavemente la palma de la mano desde donde tiene las cejas hasta la mitad del cuerpo. Verás que tu gato se encuentra relajado y muchas veces se adormece de lo bien que se siente.

Prueba a cerrar los ojos y solamente presta atención a cómo va cambiando tu estado de ánimo al acariciar al gato; cómo se distiende tu cuerpo al estar con él, dejando de lado la vida cotidiana que nos produce tantos malos ratos.

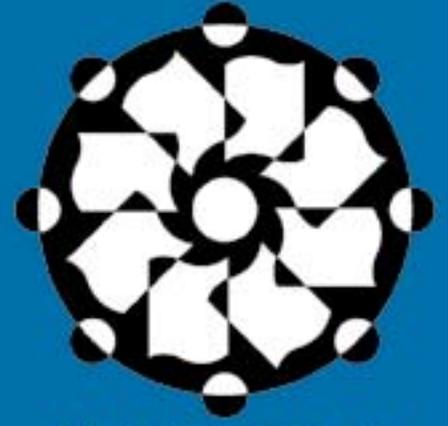
Además, si te gusta meditar, tu gato será un acompañante ideal, ya que ofrece relax y nos baja el ritmo cardíaco ●

Está demostrado científicamente que el sonido que emiten los gatos o ronroneo, cura fracturas de huesos

Francisco Cuatrecasas

Acupuntor. Ha desarrollado la Acupuntura emocional. Director de U.I.M.E.C. (Medicinas Complementarias). Afiliated to The Open International University Colombo - Sri Lanka.

¿Qué es?



**MANDALA
EDICIONES**

*recomendado
del mes*

GATO-TERAPIA



Son seres mágicos,
misteriosos y adora-
bles, pero... ¿Sabías
que los gatos también
son beneficiosos para
la salud?



**MANDALA
EDICIONES**

DISPONIBLE EN
FORMATO DIGITAL
**MANDALA
eBooks**

Accede a todo nuestro catálogo en:
WWW.MANDALAEDICIONES.COM

FEMINIDAD SAGRADA

Bailando con la Luna



VIDEO

Contenido
Vivo



“Lo femenino está fragmentado, hecho pedazos, y diseminado por la faz de la tierra. Las mujeres hemos sido aisladas unas de otras y en nuestro interior nunca nos hemos sentido el centro de la autoridad. No se trata ahora de volver al pasado, sino de despertar los sentidos del INSTINTO y la FUERZA necesaria para activar lo que nuestros CUERPOS saben que es VERDADERO”

Como Mujeres, tenemos la oportunidad de rescatar y recuperar la Femenidad que nos habita, lo Sagrado de nuestro cuerpo, lo Natural de nuestros ciclos, ritmos y vida. El primer paso es reconocernos y aceptarnos a través de nuestro cuerpo, mágico templo

de transformación, vida y creación. Aquietar el ritmo y permitirnos escuchar nuestras necesidades corporales, emocionales y cíclicas. Poseemos un cuerpo de naturaleza cambiante, cíclica y rítmica, y en sintonía con los ciclos y ritmos de la Naturaleza. Observar los cambios durante el día y la noche, durante las fases de la Luna, y las Estaciones del año nos permitirá comprender con facilidad estos diferentes estadios corporales, mentales y emocionales. Nuestro cuerpo, de forma natural está en sintonía con la Madre Tierra y atiende las mismas necesidades de reposo, nutrición, transformación, expansión y creación que Ella.

“La Femenidad Cíclica de la Naturaleza, la Luna y la Mujer, nos ayuda a percibir que nuestra Esencia es mutable, y Danza en la Espiral de la Vida-Muerte-Vida.”

La Femenidad Consciente es una Danza Sagrada, que abraza el Cuerpo de Mujer como Vuelta al Origen, vuelta a lo Natural, vuelta al Hogar. Despertar desde el Cuerpo, nos muestra nuestras necesidades vitales, esenciales y naturales, y nos impulsa a desarrollarnos y evolucionar como Mujeres.

Cuando la Mujer deja atrás la niñez, y recibe la bendición de su primera sangre, acoge en su cuerpo y en su vientre

la oportunidad de experimentar diferentes formas, arquetipos, emociones, pensamientos y necesidades.

Es durante la etapa de la Menstruación, que como Mujeres accedemos a la información celular que alberga nuestra sangre, y si

además estamos receptivas, podremos percibir el mensaje de activación en nuestro cuerpo a través de la energía de la Luna, los Sueños, la Mitología y los Arquetipos del Inconsciente.

Cada mes tenemos la oportunidad de renacer, de morir, de renovarnos, de dejar atrás lo viejo, de mudar de piel.

Para hacer este acto consciente, tan sólo necesitamos observar, tomar un poco de tiempo para dedicarnos cada día a reflexionar cómo nos encontramos y relacionarlo con la fase del ciclo menstrual y lunar en el que estamos.

Anota en un diario tu Menstruación. Haz un Diagrama Lunar: Observa en qué fase se encuentra la Luna (si ya estás relacionada con este paso, puedes observar qué signo está transitando la Luna en esos días)

Integrar nuestros ciclos vitales y rítmicos nos permite ahondar en nuestra verdadera esencia, comprender nuestras fases vitales y la conexión íntima con la naturaleza y las fuerzas sobrenaturales

I Fase: LA BRUJA

Es el momento del Sangrado, la mujer está en conexión completa con la Tierra. Buen momento para pasear, ir al campo, y encontrar momentos de soledad y descanso. La Bruja alude a la capacidad intuitiva, de conexión y percepción extrasensorial que la Mujer experimenta durante estos días.

Anota cuántos días dura tu Sangrado, cantidad y flujo. Cómo te encuentras en estos días, aprovecha para descansar más, bajar el ritmo de trabajo físico y mental. Medita más, percibe la capacidad de concentración y de introspección que experimentas en estos tres o cuatro primeros días del ciclo.

Son días de limpieza, física, mental y emocional. Momento de liberarnos de aquello que ya no necesitamos. Días óptimos para ayunar, limpieza de armarios, casa recibir masaje y terapia.

Esta fase se puede sintonizar con la Fase de la Luna Nueva, oscuridad, y momento de quietud antes del nuevo inicio o renacer.

II Fase: LA VÍRGEN

Es el momento que precede al sangrado, en estos días siguientes, comenzamos a percibirnos con mayor energía vital, más independientes y activas. El cuerpo renovado, comienza un nuevo ciclo.

La Virgen alude a la mujer joven capaz de afrontar todos los nuevos objetivos y desafíos que le presente la vida. Energía dinámica, buen momento para iniciar nuevos retos y proyectos.

Anota cuántos días dura esta fase en tu ciclo, y a ser posible en qué fase se encuentra la Luna durante la misma. Podría corresponder al momento de Luna Creciente.

III Fase: LA MADRE-AMANTE

Esta fase acontece con el momento de la Ovulación (dependiendo de cada mujer, coincide con el día 10-12 del ciclo). Es un momento de máxima actividad, la energía vital es radiante y expansiva. Observa como vivencias tu ovulación, qué cambios encuentras en tus necesidades corporales y de movimiento. Cómo abrazas este momento de estar más hacia fuera, extroversión y brillo interno. Es buen momento

para quedar con amigos, salir, alimentar proyectos o ideas que ya existen.

Anota cuántos días dura tu ovulación, si percibes inflamación en ella, si eres capaz de percibir por cuál de los dos ovarios estás ovulando. Y cómo te encuentras en esta fase, ¿estás cómoda en ella? Esta fase se sintonizaría con la Luna Llena.

IV Fase: LA HECHICERA

Esta fase acontece el momento de soltar y liberar, antes de llegar a la fase inicial de menstruación. En este instante la Mujer se vuelve muy creativa y perceptiva, su concentración se focaliza y es capaz de desarrollar funciones concretas durante largo período de tiempo.

Coincidiría con la Luna que comienza a menguar, y decrecer, por lo tanto nos brinda la oportunidad de vaciarnos, y desprendernos de todo aquello que ya no nos permite crecer.

Integrar nuestros ciclos vitales y rítmicos nos permite ahondar en nuestra verdadera esencia, comprender nuestras fases vitales y la conexión íntima con la naturaleza y las fuerzas sobrenaturales. Como Mujeres necesitamos recordar que somos portadoras del **MILAGRO ORIGINAL** (no del pecado original, como se nos ha querido hacer creer durante muchos siglos) y experimentar la posibilidad de albergar Vida y Creación en nuestros cuerpos sagrados.

**La Danza Sagrada es una herramienta que nos acerca a los diferentes movimientos para reconectar con la Naturaleza, nuestro Cuerpo y nuestro Ciclo.*

Compartir en Círculo de Mujeres nos brinda la oportunidad de recordar, de desvelar miedos, tabúes e inquietudes para juntas transformar cualquier dolor en sanación.

La Danza de la Luna, forma parte de la Formación Integral en Danza Kundalini que ofrezco en mis talleres de Mujer Cíclica, Mujer en Equilibrio ●

Lalita Devi



Lalita Devi

Danza, Arte y Conciencia
Creadora y Directora
Artística de LOVE
Espectáculo de Danza,
Música y Poesía
Dirige e Imparte la
Formación Escénica
Consciente para
Bailarinas "LOVE Project"
en Sarasvati Espacio
Holístico, Madrid.

DANZA SAGRADA RITUAL
MOVIMIENTO HOLÍSTICO
CÍRCULO DE MUJERES

Sarasvati
Sarasvati Espacio Holístico

Clases Regulares
Formación Integral
Encuentros mensuales
Retiros en la Naturaleza

D K
Danza Kundalini

IMPARTE LALITA DEVI

WWW.SARASVATIDANZA.COM 606 64 49 87

ENTREVISTA A

Fund.

GENDAI

Doi Hiroshi

es uno de los maestros de Reiki más respetados del mundo. Ha viajado por todo el planeta para difundir las bondades de este sistema de sanación y es el fundador del Gendai Reiki Ho, un método que aún lo mejor del Reiki tradicional y occidental. Ahora, con 80 años recién estrenados, ha decidido que ya no saldrá más de Japón para impartir cursos ni maestrías. Madrid ha sido su último destino en el extranjero.

El IV Encuentro Internacional de Gendai Reiki Ho se celebró el 10, 11 y 12 de octubre en Madrid y asistieron practicantes de todo el mundo... Además, acaba de publicar su último libro, Gendai Reiki Ho, con la editorial Reikiavik Ediciones. Una mixtura de ensayo y manual para conocer la historia del Reiki y el funcionamiento de su método. Aquí resumimos un extracto de una entrevista durante su última visita a nuestro país.

Javier Díaz: Maestro Doi, es un placer tenerle con nosotros. Ha elegido usted Madrid como destino para impartir su último taller fuera de Japón, ¿a qué debemos este honor?

Doi Hiroshi: Desde 1999, por peticiones de maestros de Reiki, he viajado casi todos los años al extranjero. Esta fue mi séptima visita a Madrid. Por eso, siento España como mi segunda patria y tenía el deseo de que el último taller fuese en aquí.

J.D.: El taller ha versado sobre el Reiki tradicional, ¿qué motivos le llevaron a hacerlo?

D.H.: Me informaron de que se están difundiendo cosas incorrectas sobre



DOI HIROSHI

ador de

REIKI HO

el Reiki tradicional. Si no hacemos nada al final se establece la información errónea como la verdadera.

J.D.: *Siendo Japón el país donde nació esta terapia paradójicamente es casi desconocida para la mayoría de los japoneses, ¿cuál es la causa?*

D.H.: Hay diversas razones. Debido a la II Guerra Mundial muchos maestros fallecieron y también se destruyeron documentos valiosos. Con la pobreza de la posguerra disminuyó el interés por la sanación y el Reiki quedó anulado por la difusión de Chi Kung chino. Lo ideal sería que la Usui Reiki Ryoho Gakkai, que heredó la tradición de Usui Sensei, tomase la iniciativa de la difusión. Sin embargo, sus maestros envejecen y se van retirando. Además, como no nacen fácilmente maestros, a quienes se les exige un nivel alto de espiritualidad, sólo pueden instruir a sus asociados. Hasta que la Gakkai pueda organizarse, nosotros tenemos que llevar a cabo el deseo de Usui Sensei.

J.D.: *Usted creó el sistema Gendai Reiki, ¿explíquenos por qué lo creó y en qué consiste?*

D.H.: En Gendai Reiki Ho no enseñé nada diferente del Reiki tradicional. Establecí un sistema para comprender y practicar fácilmente la esencia del Reiki tradicional, que realmente es un 'Camino hacia la salud y la felicidad'. Originalmente, como había aprendido el Reiki tradicional y el Reiki occidental, estructuré un método que se basa en la idea de "no ser sospechoso, raro, ni difícil" para mi propia práctica.

J.D.: *Por lo que leemos en sus obras la imposición de manos es sólo la entrada para alcanzar el Anshin Ritsumei, ¿qué quiere decir con esto?*

D.H.: Usui Sensei dijo que el propósito de la vida es alcanzar el estado de Anshin Ritusmei. Anshin significa mantener la mente en paz y Ritsumei es realizar la misión otorgada por el universo. Para la paz mental necesitamos que nuestro Reiki interno resuene con el del universo. Por eso, primero se

practica la imposición de manos, como entrenamiento para aumentar la resonancia. Eso es la entrada hacia el Anshin Ritsumei. Al repetir este adiestramiento, nuestra cotidianidad empieza a resonar de manera natural con el Reiki.

J.D.: *Acaba usted de publicar su sexto y último libro, Gendai Reiki Ho, ¿qué nos puede contar sobre esta obra?*

D.H.: El primer objetivo es que los practicantes de Reiki comprendan profundamente el tema del último taller impartido en Madrid: "El espíritu de Usui Sensei y la verdad sobre el Reiki tradicional". Gendai Reiki Ho presenta, además, el método que transmito actualmente. Entendiendo estos dos aspectos se puede profundizar más en la comprensión del Reiki.

J.D.: *Muchas personas no saben por dónde empezar ni cómo encontrar a un buen maestro, ¿cómo se puede lograr esto?*

D.H.: Antes de decidirse por algún sitio pregunten al maestro: ¿qué es el Reiki?, ¿qué se aprende con ello?, ¿qué se consigue? Si responde que el Reiki es una terapia efectiva, seguramente te enseñará la terapia, pero quizá no te instruya en la espiritualidad. Es también importante ver qué seguimientos hay después del curso, cómo se trata la energía y la compatibilidad con dicho maestro. Hay que confirmar que se puede aprender con este profesor y si puedes percibir paz de él. Muchos explican bien el Reiki, pero no han avanzado en la espiritualidad y están muy lejos de inspirar paz. Con tu sensibilidad tienes que escoger un maestro que te inspire confianza ●

Javier Díaz

Periodista y editor de

Reikiavik Ediciones

reikiavikediciones@gmail.com

626 157 500



El **TANTRA** (Parte IV)

Occidental Moderno

En los tres previos artículos describimos el desarrollo del Tantra en Occidente. En este cuarto artículo presentamos brevemente el desarrollo del Neo-Tantra Occidental contemporáneo

El Tantra Occidental sigue un camino diferente al Tantrismo Oriental. Mientras en el Occidente al Tantra se le asocia con sexo y otras prácticas mágico-sexuales, el Tantrismo Oriental tiene un enfoque espiritual buscando el desarrollo de la consciencia universal del Ser a través del cuerpo en donde las prácticas, incluyendo aquellas de tipo sexual, juegan un rol secundario y solo constituyendo un medio hacia dicho objetivo.

Explicamos que desde hace 200 años la mutación del Tantrismo Oriental en Occidente es consecuencia de una interpretación tergiversada de las enseñanzas orientales originales influida por factores religiosos e histórico-culturales de dicha época. También el desarrollo sociológico de entonces, buscando nuevas formas de expresiones sexuales, y la fusión con otras prácticas mágico-esotéricas influyeron en el desarrollo del atributo mágico-sexual tántrico.

Los primeros Tántricos norteamericanos como Pierre Bernard, Pascual Randolph y Aleister Crowley fueron figuras clave en la transmisión Tántrica en Occidente también influyendo las prácticas de Tantra, Esoterismo y Ocultismo actuales. Sus conceptos y programas, enfatizando una espiritualidad sexual, fusionando y creando prácticas tántrico-mágico-sexuales y dando un nuevo énfasis al individuo y al rol femenino en la búsqueda de experiencias de placer, de energía orgásmica y de beneficios materiales, se reflejan en las prácticas Tántricas occidentales.

Desde la revolución sexual el Tantra juega un rol en el desarrollo cultural occidental. La literatura Tántrica presentó argumentos claves acerca de la liberación del cuerpo, la feminidad y de la sexualidad, influenciando obviamente las discusiones sobre la liberación sexual, el feminismo y últimamente sobre los derechos homosexuales y las discusiones políticas sobre la sexualidad.

Partiendo de una perspectiva de un mundo occidental neurótico y represivo, en el cual los instintos sexuales naturales son reprimidos y distorsionados por la sociedad, la

cultura y las religiones, el Tantra fue considerado como una cura, como un camino “espiritual” en el cual la “liberación sexual implica la liberación y reintegración de... cuerpo, mente y espíritu”. Con esta nueva narrativa, el Tantra ganó importancia como camino de liberación con nuevas dimensiones de los diferentes niveles personales, sexuales, espirituales, sociales y políticos.

Durante la revolución sexual de los 60’, el “Tantra/Yoga del Sexo”, fue considerado como el camino más seguro para alcanzar un placer y desarrollo sexual óptimo. También contribuyeron en su popularidad las celebridades famosas que participaban y alababan la mezcla exótico-erótica de la espiritualidad con la sexualidad. Desde los años 70’ numerosos escuelas y maestros/“gurús” aparecen por todo el mundo, continuando con la fusión de diferentes prácticas, ideas y técnicas mágico-espirituales y erótico-sexuales tanto orientales como occidentales, siendo estas “nuevas” corrientes consideradas como “Neo-Tantra”.

Durante los últimos 25 años el Neo-Tantra parece ganar de nuevo en importancia. Por un lado se observa la tendencia de una mayor fusión con prácticas (psico-) terapéuticas corporales y de desarrollo psicológico-sexual, ligado al aspecto de transformación y curación natural inherente de las prácticas tradicionales. También el Neo-Tantra proporciona algunas respuestas a las necesidades de las nuevas generaciones, para quienes la vida, con un exceso y sobrecarga de requisitos e información, sería más compleja y en donde las religiones y los estilos de vida tradicionales ya no ofrecen respuestas satisfactorias. Así el Tantra empieza a ser percibido como camino hacia una libertad definitiva de las ataduras de los poderes, estilos de vida y actitudes tradicionales, hacia nuevas verdades y hacia la unión total del placer, de la libertad y de la espiritualidad.

Actualmente el Tantra occidental también muestra un mayor acercamiento al Tantrismo Oriental tradicional, siendo este último mejor entendido y ganando más seguidores.

Tanto el Tantrismo Oriental como al Tantra Occidental... ayudarían a alcanzar un conocimiento individual y acceder a la sabiduría universal, permitiendo a muchos más seres humanos transformar su vida, toma conciencia de su propio camino y desarrollar cada vez más sus infinitos potenciales, todo ella a su propio ritmo y en relación con las realidades y necesidades propias”

Además, la continua combinación de técnicas y prácticas tanto tradicionales como sexuales, mágicas u otras, permiten ampliar la gama de posibilidades del Tantrismo occidental. Así pueden encontrarse institutos y talleres de Tantra que ofrecen desde prácticas puramente sexuales hasta otras exclusivamente de tipo espiritual. Es inevitable que este continuo proceso de fusión de las prácticas Tántricas lleve a una mayor confusión y la incompreensión de ambas tradiciones por separado y ulteriormente a la imposibilidad de definir el Tantra como concepto general.

Las corrientes Tántricas modernas o "Neo-Tantra", pueden en general definirse como el Tantra occidental del siglo XX. En ellas se combinan de manera variada diferentes técnicas que abarcan desde los impulsos e instintos corporales y sexuales hasta aspectos espirituales del ser tratando de alcanzar un equilibrio ideal e individual del cuerpo, la mente, el sexo, el amor y el espíritu. Ello permite que cada individuo puede encontrar la corriente Tántrica adecuada que más resuene con su propio camino de desarrollo y equilibrio, alcanzando el nivel que cada uno percibe como necesario considerando su contorno, su propia historia y su visión personal de la existencia.

Finalmente y partiendo de una perspectiva tántrica en donde los aspectos de la existencia son fundamentalmente elementos de una totalidad Universal, cabe destacar que, tanto el Tantrismo Oriental como al Tantra Occidental con sus múltiples combinaciones ayudarían a alcanzar un conocimiento individual y acceder a la sabiduría universal, permitiendo a muchos más seres humanos transformar su vida, toma conciencia de su propio camino y desarrollar cada vez más sus infinitos potenciales, todo ella a su propio ritmo y en relación con las realidades y necesidades propias ●

Mercedes Andany y Fernando Manrique

Contacto

Mario Bidart 690.000.193 info@tant

Mercedes Andany y Fernando Manrique raenespaña.com



Mercedes Andany es terapeuta en Ginebra y reúne en su práctica las dimensiones espirituales, corporales, energéticas y psicológicas gracias a 30 años de experiencia a nivel internacional. Es enseñante certificada de meditación, naturópata, certificada en terapia psico-corporal (MLC) y en la psicología de C. G. Jung. Es instructora certificada de Tantra en el Instituto Skydancing, Francia.

www.mercedesandany.com



Fernando Manrique

es médico psiquiatra y psicoterapeuta con estudios en el Perú, Alemania, Reino Unido, Australia y Suiza así como estudios de maestría en Ética aplicada y en Salud Pública. Practica diferentes tradiciones y meditaciones (Romiroñi, Chamanismo y Budismo Tibetano) y es terapeuta de Lomilomi (Asoc. Lomilomi, Hawaii), instructor de meditación (Instituto UTA, Alemania) e instructor certificado de Tantra Instituto Skydancing, Francia).

www.heartoftantra.no

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA
TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- ICHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfologías y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasaes y PULSOLOGÍA APLICADA

CURSO ACADÉMICO 2015-2016
 Formación profesional impartida por **Brigitte GROS**
 Comienzo nueva promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA
 TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA
 CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES
 Más información y Programa Detallado en nuestra web:

MATRÍCULA ABIERTA PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
www.acupuntura-taemo.es
620 906 728

MANGALAM YOGA

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

Tel: **91 430 82 96**
 email: info@mangalam.es
 web: www.mangalan.es

TANTRA del SER Talleres 2016

En estos talleres podrás vivenciar el TANTRA en profundidad, practicando ejercicios que ayudan a liberar corazas y descubrir nuestros potenciales a nivel espiritual, sexual y emocional.
 Facilitadores: Mercedes Andany y Fernando Manrique

Madrid 4 al 6 de Marzo - Barcelona 1 al 3 de Abril

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

Informes e inscripción
centro.satya@yahoo.es / Tel. 690.000.193 (Mario)
www.tantraenespaña.com/

¿Sabes Cómo es un TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO

basado en las Cadenas MioFasciales ?



Te contamos Todos los pasos importantes que debes aplicar para Corregir la Causa mecánica de tu Dolor o Patología

Todos queremos eliminar nuestros dolores o al menos atenuarlos si son muy intensos o tal vez distanciarlos si son muy crónicos, pero todos buscamos métodos efectivos contra el dolor. Entre las terapias más buscadas para solucionar diversos problemas o patologías se encuentra la Osteopatía pero ¿sabes realmente cómo trata la Osteopatía? o ¿qué busca el Osteópata en un tratamiento? En este artículo vamos a explicar el objetivo fundamental de la Osteopatía, el concepto en el que nos basamos para solucionar problemas, y los distintos pasos y recursos que aplicamos en un **Tratamiento Osteopático basado en las Cadenas Musculares o MioFasciales**.

Lo primero que tendremos en cuenta es, sin duda, saber Cuál es tu Dolor Hoy, tu preocupación, el Motivo de tu Consulta, por eso te preguntaremos los detalles de tu dolor. Pero para solucionar ese dolor, tenemos que averiguar otros síntomas musculares, articulares, viscerales o circulatorios porque estos nos van a dar la pauta de las posibles causas de tu dolor actual y, además, pueden salir a la luz otros problemas que probablemente también podamos solucionar.

Nuestro objetivo Siempre será quitarte el dolor pero buscando cual es el origen. Hay muchas técnicas que alivian los síntomas pero no te solucionan el problema. Tú puedes concurrir al Osteópata por una urgencia para aliviar tu dolor reciente y es muy probable que encuentres mejoría pero los mejores resultados los vas a obtener con un tratamiento que permita corregir los patrones mecánicos y posturales que son la causa de este dolor y de otros síntomas a los que ya estás acostumbrad@: **la Osteopatía basada en las Cadenas Musculares nos permite corregir los patrones lesionales que te causan muchos problemas.**

Si queremos solucionar la causa, la clave es realizar un buen diagnóstico, pero no un diagnóstico convencional sino un diagnóstico global basado en las Cadenas Musculares que nos permite acceder a la causa mecánica de tu dolor. Pero ¿Cómo diagnosticamos? ¿Cómo hacemos este diagnóstico? Nos basamos en una ficha de evaluación en la que determinaremos los desajustes que te están provocando el dolor y otros síntomas, a partir de ella, te decimos donde

están las causas de tu Dolor. Nuestro método RCP-Cadenas Miofasciales ha desarrollado una metodología exclusiva, utilizando la observación y la palpación de zonas clave de tu cuerpo para determinar las Cadenas Musculares que están acortadas, densificadas y así bloquean las principales articulaciones y puntos de anclaje. La clave está en centrarnos en los principales bloques o esferas corporales lo que nos permite llegar a conclusiones rápidas de una manera simplificada.

Porque el origen del dolor y la patología, la causa mecánica, está relacionado con los patrones posturales que utilizamos

Determinamos un mapa que nos indica las zonas clave que debemos tratar. Este mapa lo confeccionamos en los siguientes esquemas:

¿Pero para qué me sirve esta evaluación global si a mí me duele el cuello o la rodilla?

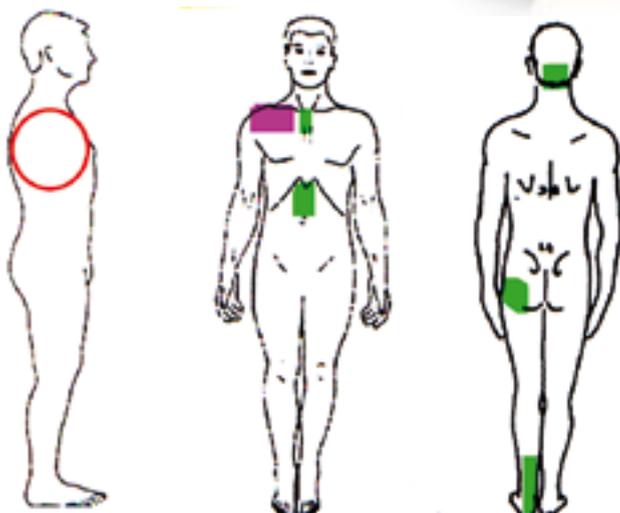
Tienes que entender que el dolor y la patología, el desgaste, etc. son la compensación de algo que está bloqueado en otra parte del cuerpo: el síntoma siempre suele estar alejado del dolor. Si nos centramos en el dolor, en tu cuello o en tu rodilla, en el mejor de los casos podremos aliviarte pero es muy difícil que lo solucionemos porque ahí no está el origen. Para nosotros, la cadena acortada es la causa de las compensaciones que producen el dolor, o sea que el dolor de tu cuello puede ser consecuencia de una cadena anterior que bloquea tu esternón o una cadena posterior que bloquea el sacro o la cadera

Entonces ¿cómo quitamos el dolor?

El dolor se va si quitamos la causa, por lo tanto debemos corregir esas estructuras bloqueadas por las cadenas acortadas y, de este modo, se corregirán las compensaciones que causan el dolor.

Por lo tanto, si queremos quitar el dolor y, además, que los síntomas mejoren y se mantenga la mejoría y que también se solucionen otros síntomas, incluso digestivos o circulatorios simplemente debemos aplicar el diagnóstico.

Por eso el tratamiento debe ser global e ir acompañado de una reprogramación de los patrones lesionales producidos por las cadenas acortadas o restringidas.

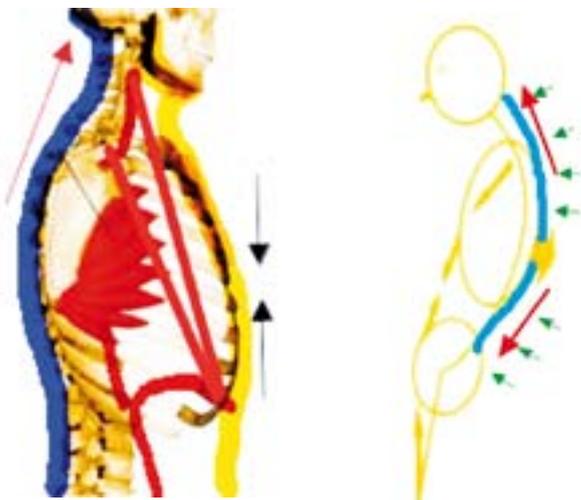


Este mapa corporal es la clave del tratamiento

Estiramiento Global y Reprogramación de las Cadenas Musculares

Nuestra Metodología de Tratamiento RCP-Cadenas Musculares:

- 1- Evaluación diagnóstica.
- 2- Sesión correctiva 1 ó 2 x mes.
- 3- Clases de reprogramación postural y estiramiento global de cadenas musculares ●



El dolor sale por la espalda, la causa por delante



Fernando Queipo
 Fisioterapeuta - Osteópata D.O.
www.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
 911154208

NOVEDAD!!! Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares	Método RCP
Osteopatía - Cadenas Musculares Tratamiento Individual - Grupal ¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!	OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogds.com hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

La Belleza

AUDIO



Contenido
Vivo

del Engaño

Engaño es una palabra cargada de connotaciones desagradables. A nadie le gusta que lo engañen. No es algo que siente demasiado bien. Está el engaño amoroso, el engaño comercial, el engaño político; y, lo que todos ellos comparten, es la presencia de una víctima que, aparentemente pierde algo valioso para ella, y de un victimario que se sale con la suya, ganando algo de valor para él.

Sin embargo el engaño ha acompañado al ser humano desde sus inicios. El ser humano engaña, pero también existe el engaño en la naturaleza. Las flores engañan a las abejas para reproducirse, las mariposas engañan a los depredadores con sus manchas que asemejan grandes y temibles ojos, o los animales que se mimetizan con su entorno, sea para sorprender a su presa, o para huir de su depredador.

Nosotros somos, se supone, el pináculo de la evolución, por lo que, se entiende, hemos refinado el arte del engaño hasta límites inusitados.

Pero, visto lo anterior, podemos preguntarnos: *-¿cuál es la utilidad biológica del engaño?, -¿es el engaño realmente algo malo?, -¿podemos vivir sin él?*

Vamos a ver, ¿qué es engañar? Bueno... aparentar, fingir, mostrar algo que no está, o por lo menos no del todo, u ocultar a medias o del todo algo.

Nuestra vida cotidiana, se encuentra plagada de engaños continuos. Por ejemplo, vamos por la calle y nos encontramos con una amiga, la cual acaba de cortarse el pelo. Ella nos saluda y nos pregunta: *-¿qué tal me sienta mi nuevo corte? ¿Que respondemos? , -¡pues te sienta de maravillas!*

El engaño no solo favorece, sino que mantiene el intercambio

social. Pero vayamos más lejos. Nosotros nos engañamos a nosotros mismos cada día. ¿Cómo? Cada mañana nos levantamos de la cama, haciéndonos la promesa infundada de que ese día va a ser un gran día, o que por lo menos no se nos caerá un piano en la cabeza. ¿Cómo lo sabemos?, no lo sabemos, nos lo inventamos para motivarnos a vivir ese nuevo día, y, así mantenernos engañados deliberadamente en toda ocasión. *-Esta es la mujer de mi vida, ó -éste es el*

coche de mis sueños, cuando lo compre, seré feliz, ó -sólo probaré un trocito de tarta...

El engaño nos mantiene vivos. Y, si nos engañamos a nosotros mismos, ¿cómo no habríamos de engañar a los demás?. Así llegamos a la conclusión de que el engaño

es inevitable, y, no solo eso, sino que... *¡nos gusta!*

Si, el engaño nos fascina. ¿nunca te ha pasado que, al ir a una tienda a comprar, notas que el vendedor te está engañando de cuajo, y, que a la vez, para tu sorpresa, notas que esa puesta en escena del vendedor...*te encanta?* Quieres seguir allí, escuchando, riendo, aunque sabes que te está engañando. ¿Sabes por qué?, pues porque la única forma de sentir que existen otros (y que, por lo tanto existimos nosotros) en el mundo, consiste en constatar que actúan independientemente de nuestra voluntad. Así, cuando alguien hace algo imprevisto, sabemos que *"está allí "*, y, junto con ello viene la sensación de que *"y yo estoy aquí"*, lo cual nos aporta el tan ansiado placer de existir.

El engaño es pretensión, tal como un actor pretende que es cierto personaje. Cuanto con mayor destreza te distraiga con lo obvio, tanto mayor será la sorpresa cuando surja lo ob-sceno (fuera de la escena). Así nos volvemos ávidos consumidores

El engaño no solo favorece, sino que mantiene el intercambio social. Pero vayamos más lejos. Nosotros nos engañamos a nosotros mismos cada día



Visión Natural ...más allá del Método Bates

Cursos a partir de Enero **RESERVA TU PLAZA YA!!!!** 6 Sesiones por curso - Lunes de 18 a 20h.

Un método para mejorar la vista basado en el buen funcionamiento de los ojos, sin lentes ni cirugía, a través de un cambio de hábitos que puedes iniciar a cualquier edad. Eficaz para corregir: miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, estrabismo y ojo vago.

Inés García - 693 349 909 - 91 539 98 60
www.vision-natural.es - zarzaleja@gmail.com - info@centromandala.es

de películas, libros, magos, cómicos, relaciones, en las que buscamos la sorpresa, con una desesperación proporcional a la falta de imprevistos que nuestra vida muestre. Por ello, la gente acomodada y rutinaria, necesita mayores sorpresas.

Me explico. Si mi novia se comporta de una manera que yo puedo anticipar en sus más mínimos detalles, esa novia soy yo, porque yo puedo, casi, anticipar-me en los más mínimos detalles.

Por lo tanto, en mi fuero interno, yo deseo que esa novia me sorprenda haciendo algo que yo no habría podido prever, que me asombre, para bien o para mal, pero que lo haga, es decir... ¡que me engañe!

Si señores, quiero ser engañado, aunque me duela, aunque sufra. Cuando mi novia es completamente previsible, es un objeto que puedo controlar, como una muñeca hinchable. ¿Por qué no noviamos con muñecas hinchables?, porque no nos sorprenden.

Vemos una película previsible, cuya trama es bastante clara, y no nos satisface, puede que hasta dejemos el cine en medio de ella. Pero si la trama es enrevesada, compleja, con bucles que hacen que nos perdamos en nuestra capacidad de anticipar eventos, cuando ocurra algo, saltaremos de la silla de sorpresa, y, ésa es, justamente, la sensación que buscamos en la vida. Toda la vida podría resumirse así: *la sorpresa es la vida.*

Esa es la razón por la cual la *meditación* es monótona y falta de sorpresas, porque disuelve la sensación de *ser algo ó alguien*. El *Despertar Místico* es atenuar los engaños, disolvernos, pero la *Iluminación* es, olvidar un poco eso mismo que se vió y vivir disfrutando del engaño.

Los hindúes dicen que hay dos *Mayas* (ilusión cósmica). *Maha Maya*, la ilusión dolorosa del no despierto, y, *Vidya Maya*, la ilusión con sabiduría del iluminado. La primera se asemeja a ver una película tomándola completamente en serio, la segunda consiste en tomarla *sólo un poco* en serio.

¿Cuál es el juego que jugamos con los niños pequeños?. Nos tapamos la cara con un libro (o algo por el estilo), y le decimos: -¿dónde está?, y el niño busca con la mirada. Enseguida descubrimos nuestro rostro y exclamamos: -¡Aquí está!, y el niño salta de placer, riendo a carcajadas. Es la base del *Yin* y el *Yang*, lo lleno y lo vacío. Cuando alguien nos sale

con un martes trece, saltamos como el bebé, con la alegría oculta de poder recordar que estamos vivos. Si estamos jugando una partida de ajedrez, y, en cierto momento, se hace evidente el resultado, abandonamos la partida y comenzamos otra nueva. No toleramos lo previsible.

Así, cuando algo en la vida se muestra previsible, y, no podemos abandonar la "partida". ¿Qué hacemos?. Pues presionamos un botón

rojo que posee la inscripción: *imprevisible.*

Pero, ¿cómo se hace eso?, bueno, empujando los eventos hacia su colapso, metiéndonos en líos, de forma que, aunque los primeros resultados son, obviamente previsible, los siguientes no lo son. Por ejemplo, echamos a rodar una habladuría, o dejamos algo sin hacer, o hacemos algo peligroso. A escala mayor, es el conflicto armado, la guerra. Todo ello garantiza la sorpresa.

Por todo ello, la próxima vez que te sientas engañado, **sabe** que es lo único que siempre has querido en la vida...y disfrútalo!!! ●

Pablo Veloso.



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio "La Espada de Damocles", de corte irónico-cultural. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte cursos, seminarios y talleres acerca de temáticas afines al desarrollo humano y al autodescubrimiento.

La espada de Damocles



Programa de radio:

"Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza: La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir..."

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

Al pan, pan y Desmontando creencias



VIDEO



Contenido Vivo

al vino, vino

Alguien dijo una vez: “Tú si quieres, rézale a las piedras. Pero no me las arrojes a mí.” La sinceridad es un valor ético que todas las personas de bien sabemos apreciar. Siempre y cuando ese valor -que nos lleva a querer decir la verdad a toda costa- no sea usado sin control. Cuando nuestra opinión no es pedida, cuando el dolor que causan nuestras palabras conlleva más el peso de nuestro ego que la compasión de nuestro cariño, podemos estar cometiendo sincericidio.

“Carlos, yo siempre tengo que ir con la verdad por delante, porque sabes que la sinceridad es una virtud. Y como somos amigos debo decirte la verdad: con sinceridad, mi querido amigo, creo que tu pareja no te conviene, no es una persona fiable. Mira, no tengo nada en contra de ella, pero no me da buena espina, la veo falsa. No lo digo por nada, no te lo tomes a mal, pero simplemente no la veo. Y te lo digo porque somos amigos, porque te quiero y porque me importas. Y porque soy sincero”.

¿Cuántas veces habremos escuchado conversaciones como ésta?

¿Qué creencias hay detrás de esta idea?

Hay cuatro ideas que sostienen y justifican los argumentos de las personas que se consideran a sí mismas “sinceras”.

1) Cuando digo lo que pienso **estoy diciendo la verdad**. Estoy siendo sincero.

2) Callarme **sería ser falso**. Sería una falta enorme de valor ético, puesto que si yo veo algo y para mí es verdad, debo decírtelo.

3) Debo decir todo lo que yo pienso, porque tengo que ser **fiel a mis valores** y la sinceridad es, sin duda, un

gran valor.

4) Al hacerlo demuestro mi amistad pues **decirte la verdad te beneficia**.

¿Pero la realidad cuál es?

1) Estoy **confundiendo la verdad con mi opinión**. Que yo piense algo no significa que eso sea cierto, solo es mi opinión, y las opiniones no siempre tienen que decirse. A no ser que yo sea Dios, nunca puedo decir la verdad con certeza

A no ser que yo sea Dios, nunca diré la verdad, solo estaré dando mi opinión”

total, solo podré dar mi opinión. Confundo mi opinión con la verdad y eso lleva a destrozarse las relaciones.

2) Olvido el valor de la prudencia y que en las relaciones debo buscar el máximo bien para los demás y para mí. Cuando yo digo lo que pienso, y destrozó las relaciones, me he olvidado del valor de la prudencia y el amor hacia los otros, por más que yo diga que soy sincero. Porque demuestro mi ignorancia, que se comprueba al ver que la gente queda dañada, herida, dolida, dejan de hablarme, pierdo los amigos... Estoy confundiendo, por lo tanto, un valor con la agresión. Para que algo sea un valor tiene que ser valioso para mí, que lo quiero dar, y valioso para el otro, que lo quiere escuchar. Si yo te doy mi opinión y te estoy hiriendo, -y tú desearías no haberla oído- es señal de que no era un valor sino una incontinencia mía.

3) Olvido que **las palabras pueden ser violencia**, que cuando las palabras dañan a otro -tenga yo intención o no- es un daño, al igual que si yo (con o sin intención) te diese con una vara de acero. Al golpearte físicamente te dolería el cuerpo, al golpearte con las palabras, te duele psíquica y emocionalmente. Eso se llama AGRESIÓN. Y nosotros, personas que estamos en el trabajo espiritual, deberíamos **renunciar a la agresión física pero también a cualquier agresión verbal**

Los hechos hablan: observar la realidad.

Si yo creo que debo explicarte algo y, al hacerlo, tú quedas dañado, o enfadado, o herido, o te sientes agredido, significa que mis palabras no han sido sabias. Los hechos hablan por sí solos: "por sus frutos los conoceréis".

Por los frutos de tus palabras sabrás si son palabras de sabiduría o de torpeza. "Al pan, pan y al vino, vino", es la mejor forma de agredir, muchas veces creyendo que tienes razón. Cuando digo lo que pienso es muy probable que esté siendo inadecuado, que mis palabras sean inadecuadas. La realidad no miente, si mis palabras dañan a los demás es que he actuado mal. **Y existen dos criterios para evaluar los hechos:**

El criterio interno: tras haber hablado, ¿tengo paz interior?

El criterio externo: tras haber hablado, ¿hay más armonía en el exterior?

Si no se cumplen los dos criterios es que nos hemos equivocado. Hemos confundido nuestra opinión con la verdad, y hemos usado nuestra opinión para agredir y dañar a los demás porque somos incapaces de contenernos, so pretexto de ser sinceros.



Daniel Gabarró

realiza cursos de crecimiento personal y despertar espiritual.

También imparte formaciones para empresas uniendo espiritualidad y empresa.

Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.

EJERCICIO DE VERIFICACIÓN:

La verificación es muy simple y tiene dos opciones:

te invitamos a que rompas esta norma y observes lo que ocurre. Observa que cuando dices algo que daña a los otros, por más que creas que es la verdad, la relación se estropea. Luego, es falta de sabiduría. No hace falta ser doctor honoris causa de alguna universidad para comprobarlo.

Y la segunda forma de verificarlo: haz lo contrario. Habla sólo cuando tus palabras generen mejores relaciones. Carga tus palabras -o tus silencios- de amor, y comprueba cómo tu paz interior se incrementa y tus relaciones mejoran. Habrás verificado lo que estamos diciendo. Y recuerda siempre esto: **la sinceridad está sobre valorada.**

¿Entonces, qué debemos hacer?

Ni mentir, ni agredir. Lo que debo hacer es utilizar la palabra para construir. El significado de la palabra es para establecer puentes con los demás y comunicarse, es decir, hacer algo "en común", sentirnos unidos en la comunidad. Pero si mis palabras te distancian de mí, estoy rompiendo la comunicación, estoy rompiendo la comunidad. Solo puedo hablar -y este es un consejo muy claro- **si mis palabras mejoran el silencio**. Solo puedo hablar si, tras mis palabras, mis relaciones mejoran. Y debo acordarme siempre de los dos criterios para evaluar mis palabras: ¿Tengo paz interior? ¿Hay armonía externa? Así sabré siempre cómo actuar. Una persona espiritualmente elevada no daña a las demás, no confunde su opinión con la verdad y no dice nada que los demás no puedan manejar, porque sería tan imprudente como darles cuchillas de afeitar a unos bebés en la cuna ●

Textos: **Daniel Gabarró**

Redacción: **Mario Martínez Bidart**

Muchos de estos contenidos se amplían y enfocan de manera diferente en video-cursos gratuitos que puedes seguir en: **www.campusdanielgabarro.com**



MAS ALLÁ DE LA

Todos somos actores que tanto nos identificamos con nuestro papel que dejamos de ser nosotros mismos y cada día nos vamos alienando más. Esa es una tragedia de la que no nos dejamos cuenta. Y no hay peor tragedia, porque dejamos de ser nosotros para convertirnos en el que no somos pero creemos ser. Conocí el caso de un actor, hace muchos años, que tanto se identificó con el papel que llevaba años representando que se perdió a sí mismo y acabó en un psiquiátrico, teniendo que recuperar, paradójicamente, al que nunca había dejado de ser. Nos identificamos tanto con la máscara, con el ego, con nuestro repertorio de papeles, que luego tenemos que hacer un trabajo muy intenso de desidentificación para poder recobrar a nosotros mismos. La parábola del Hijo Pródigo adquiere aquí todo su significado esotérico y más profundo y no el meramente literal que a nadie convence. Ya totalmente desencantado de lo que acontece en su mundo exterior, el hijo pródigo regresa al hogar y se reconcilia con el padre; el hogar es él mismo y el padre es su yo más profundo, su verdadera identidad. En realidad todas las parábolas, tanto de Buda como de Jesús, tienen una lectura más profunda y clarividente que la que se les da exotéricamente. Los maestros, muchas veces, se ven obligados a impartir sus enseñanzas recurriendo a parábolas, símiles, narraciones espirituales o analogías. ¿Por qué? porque las experiencias de orden místico no son reducibles a los conceptos.

Todos somos hijos pródigos, huérfanos de nosotros mismos. Hemos tomado el exilio y ahora tenemos que buscar el medio para regresar a nuestro hogar interior. En cierto modo es el camino que nos abre la meditación para poder hacerlo y, por supuesto, todo lo que llamamos el trabajo interior o trabajo sobre uno mismo. Es el denominado **Sadhana** o adiestramiento espiritual. Todos estamos intentando buscar mapas espirituales, brújulas para tomar el norte hacia nosotros mismos.

El trabajo interior es el que realizamos sobre nosotros mismos para completarnos. Experimentamos una gran insatisfacción, porque incurrimos en el falso enfoque de creer que podemos taponar nuestros agujeros psíquicos con logros en el exterior, con persona y objetos, así vamos haciendo toda suerte de componendas y, como diría Jesús, echando remiendos al paño gastado y aún desgarrándolo más. Nos pasamos la vida aletargándonos con composturas, componendas y remiendos. Así no muta nuestra fragmentada y herida psicología. La perpetuamos. Continúa la búsqueda hacia afuera, en lugar de hacia adentro; un afán por conocerlo todo menos al conocedor.

De ese modo cada día se identifica uno más con el personaje y se consolida la autoimagen, ocultándose uno a sí mismo lo que en realidad es. En lugar de tratar de completarnos, nos instalamos en la "incompletud". Entonces más angustia existencial, más ansiedad, más desorientación y ofuscación. De nada sirve lavar manchas de tinta con tinta. Al sentirnos incompletos, inacabados, insatisfechos, se apodera de nosotros la angustia y el desconcierto. El cuenco vacío está lleno de nosotros. Queremos llenarlo de todo menos de nosotros mismos y entonces provocamos más insatisfacción y un sentimiento muy hondo de desconsuelo. Pero hay personas que tienen la fortuna de darse cuenta de que no se



AUDIO

Contenido
Vivo



pueden completar con lo que está fuera, sino que es necesario completarse por uno mismo. El descontento persiste si uno cree que solo con personas, actividades externas y logros en el exterior, uno puede completarse a sí mismo. Si uno se externaliza demasiado, y esa es una de las grandes enfermedades que abona esta sociedad, al final uno pierde de vista el camino del retorno y uno se va distanciando más de sí mismo. Pero si la persona se percata en un momento de gloria de que hay que tomar la senda hacia los adentros y no solo activarse hacia el exterior, empieza a seguir la senda del retorno y va aproximándose a su ser interior. Es el camino de regreso al hogar y para ello hay que servirnos de las orientaciones que hemos recibido de las mentes más realizadas y de los métodos milenarios que han demostrado su fiabilidad. Mas la identificación nos tiene tan narcotizados, que cuesta mucho llevar a cabo la desidentificación consciente que nos vaya despertando. Desde la somnolencia

AUTOIMAGEN



profunda que nos atenaza, es fácil hablar del despertar, pero es muy difícil despertar. Hay que dejar de creerse el papel que uno representa para ser consciente del interprete y de su realidad última. El actor debe saber que está actuando. De no ser así sucumbe a la hipnosis del papel que representa. Somos simples comparsas en el escenario de luces y sombras de nuestras vidas. Estamos tan dormidos que aun cuando a veces despertamos o semidespertamos por unos instante, enseguida nos volvemos a dejar vencer por una somnolencia irresistible.

Solo mediante el más firme de los propósitos para elevar el dintel de la consciencia y el trabajo interior, podremos ir consiguiendo “golpes de luz” que vayan mutando nuestra consciencia y nos permitan tener vislumbres de la otra realidad, o sea, la verdadera Realidad. Como insisto en mi libro “Lo que Aprendí en 50 Años” (magistralmente prologado por el escritor y editor Ángel Fernández Fermoselle), si algo he

aprendido, es que hay mucho que desaprender si queremos seguir aprendiendo. Y sin aprendizaje, el resto de nuestra vida perdería todo su sentido ●



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



EL TIEMPO DE ACTUAR ES AHORA



La **Declaración Budista a los Líderes del Mundo sobre el Cambio Climático**, se une a las peticiones de otras tradiciones, para cooperar con compasión y sabiduría a detener la crisis climática en la Cumbre del Clima de París, COP21.

Para los budistas, los líderes del mundo reunidos en esta cumbre, han de generar la voluntad política necesaria para sustituir gradualmente los combustibles fósiles por renovables, reducir las emisiones de CO₂ a la atmósfera y proteger a los más vulnerables.

Pero además, la Cumbre de París debería ser una oportunidad para que todos nos replanteemos la crisis ecológica del planeta con una visión más profunda e integral.

Hoy casi todos somos conscientes de que nuestra forma de vida nos aleja de los otros seres vivos del planeta y de nosotros mismos. Si aún no lo vivimos con la suficiente urgencia es porque percibimos a los demás y a la naturaleza como algo separado. En este sentido la visión profunda de la realidad que ofreció el Buda Shakyamuni, que nació debajo de un árbol y se iluminó debajo de un árbol, puede ser de gran ayuda.

Desde la perspectiva budista, las acciones necesarias habrían de partir de una visión del mundo más inclusiva que abarcase la totalidad de los seres y una línea del tiempo más abierta. Si queremos desarrollar un nuevo modelo que

nos permita florecer como especie pero al mismo tiempo ajustarnos a un mundo sostenible a largo plazo, nuestra conciencia ha de hacer suyo un horizonte más amplio que abarque el bienestar de todos los seres y las futuras generaciones y entender esta nueva perspectiva profundamente.

En el budismo pensamos que nada puede existir aislado. Hoy en día la mayor parte de las personas reconoce esa interdependencia, pero hay que dar un paso más y empeñarse en desarrollar una ética que incluya las necesidades de todos los seres, las presentes y las futuras, porque lo que hay ahora detrás del desapego a la crisis ecológica, es nuestro pequeño mundo fragmentado que sólo atiende la pequeñas burbuja de dos metros cuadrados que ha dibujado a su alrededor.

Tenemos que atrevernos a dibujar un mandala amplio en el que nada quede fuera, desde donde surja una empatía genuina que haga suyos el bien y la felicidad de todos los seres, una compasión que se oriente a eliminar el sufrimiento y sus causas.

Compasión llama a amor y el amor disuelve la codicia, origen de los daños sufridos por la naturaleza, el sufrimiento de los más pobres, la angustia de los más ricos y la desazón de todos, al sabernos en lo más profundo, seres separados, con el eco doliente de un amor grabado en un ADN común a todos los seres.

Ese amor será el que inspire los cambios profundos en el comportamiento, en el consumo, al diseñar proyectos y emprender nuevas empresas. Cambios que acompañen los acuerdos que los líderes del mundo están obligados a tomar en París y que aborden nuestra responsabilidad universal de proteger la red de vida para el beneficio de todos, ahora y en el futuro ●

Lama Rinchen Gyaltzen

Centro Internacional de Estudios Budistas de Pedreguer, Alicante
Fundación Sakya

Declaración Budista a los Líderes del Mundo sobre el Cambio Climático, 29/10/2015: <https://goo.gl/OGC6k8>
Ecología Global desde una Perspectiva Budista por S.S. Sakya Trizin, Marzo de 2015 <https://goo.gl/H7YYZF>
Goleman, D. La fuerza de la compasión: La enseñanza del Dalai Lama para nuestro mundo. Ed. Kairós, 2015

TAROTERAPÍA

La aplicación terapéutica del Tarot

Si pensamos en la palabra Tarot, irremediablemente la asociamos con futuro. No podemos negar que el Tarot es conocido popularmente como una de las -mancias adivinatorias por excelencia. Sin embargo, detrás de esa apariencia, como casi siempre suele suceder, existe una gran riqueza simbólica integrada en cada una de sus imágenes.

Si logramos dejar a un lado los prejuicios y nos acercamos al Tarot sin convencionalismos, nos encontramos con una **herramienta terapéutica**, que nos puede servir de ayuda en nuestro camino de **autodescubrimiento, crecimiento personal y espiritual**.

¿CÓMO PUEDE AYUDARNOS LA TAROTERAPIA?

Con la **Taroterapia**, o lo que es lo mismo, con el enfoque terapéutico del Tarot, podemos comprender el origen emocional, mental y espiritual de las situaciones o conflictos que nos generan sufrimiento. Conseguiremos tomar conciencia de los motivos por los cuáles se han ido formando, y cuál es el patrón que los mantiene en este momento en nuestra vida. Además, también tendremos la oportunidad de examinar qué heridas del pasado pueden estar influyendo en nuestro presente y limitan nuestro bienestar.

El Tarot nos habla a través del lenguaje del inconsciente. Igual que en nuestros sueños, las imágenes del Tarot se presentan de manera simbólica y actúan como un espejo donde nos vemos reflejados al desnudo, sin máscaras.

Es por ello que la **Taroterapia** (o tarot terapéutico) nos ayuda a tomar conciencia de aquellos procesos internos, patrones y/o pautas que nos bloquean y nos impiden avanzar. Con esta aplicación podemos hacer introspección y tomar decisiones para reconectar con nuestra esencia. En realidad todos tenemos las respuestas dentro de nosotros, solo que no siempre podemos verlas porque no somos conscientes de ellas (o no queremos serlo).

El Tarot en este sentido actúa como un mapa simbólico que nos presenta las diferentes vías, e hipótesis de porqué nos encontramos así, aquí y ahora, y nos aporta claridad para



que actuemos y formemos parte activa de nuestra propia transformación interna.

Este cambio se produce cuando reconocemos nuestras creencias limitantes, las emociones aún no procesadas o aquellas mal aspectadas y su dimensión espiritual.

Por supuesto para que esa transformación sea real, y por tanto, que se mantenga en el tiempo, es necesario aceptar los mensajes e integrarlos. No siempre se está dispuesto a indagar en las profundidades de nuestro ser, pues es algo que abrumba y asusta, y la mayoría de las veces, con tal de evitar enfrentarnos a ello somos capaces de hacer cualquier cosa, por absurda que llegue a parecer.

Solo si estamos dispuestos a bucear en la profundidad de nuestra alma, ver nuestras sombras, y darles luz podemos empezar un nuevo y verdadero camino de autoconocimiento y enriquecimiento interior.

Al final, la implicación personal y las decisiones son nuestras, y de nadie más. En nosotros estará poder avanzar, retroceder o seguir en el mismo punto desde el que partimos. Tú decides dónde quieres estar ●



María Reina

Directora y fundadora de **Centro Naima. Taróloga** y facilitadora de **Taroterapia** (Tarot evolutivo y terapéutico).
www.centronaima.com

CURSO PRESENCIAL Y ONLINE

TAROT terapéutico

COMIENZO DE ENERO A JUNIO 2016

NIVEL BÁSICO Y AVANZADO (PROFESIONAL)

- Aprende a utilizar el Tarot con aplicación terapéutica para tu propio crecimiento personal y espiritual
- Conecta de forma natural con el Tarot desarrollando tu intuición y tu creatividad.
- Ayuda a otras personas en su camino de autodescubrimiento.

¡PLAZAS LIMITADAS!

Inscríbete ahora

Durante el mes de diciembre disfruta de **MATRÍCULA GRATIS**

91 005 24 18
668 80 24 27
www.centronaima.com

Naima Travesía del Arenal, 1, 28013, Madrid (SOL)



Los grandes autores de todos los tiempos han dejado tras de sí numerosas obras que son un regalo para el lector actual, pues contienen algunos de los secretos y verdades que hoy en día nos conciernen.

Unas perlas de sabiduría que aquí te presentamos, con el fin de poner al alcance de todos, un completo universo de conocimiento.

EN LA BIBLIOTECA DE... Paramahansa YOGANANDA

सार्गी

El autor que os presentamos es uno de los más grandes gurús de los últimos siglos. Él fue la figura que introduce el yoga en occidente, en particular el **Kriya yoga** y dedicó su vida a la enseñanza de la meditación y muchos conocieron la filosofía oriental gracias a su famoso libro, Autobiografía de un yogui.

De origen hindú y nacido en el seno de una familia acomodada, nuestro autor siempre tuvo una conciencia abierta y una gran presencia. Cuentan que desde niño siempre indagó y buscó entre los hombres de su época, buscando encontrar un maestro iluminado que le guiase en su búsqueda espiritual.

La búsqueda de Yogananda terminó cuando, a la edad de 17 años y tras conocer a varios santos, conoció a su gurú, Yukteswar Giri. Describió su primer encuentro con Yukteswar como una renovación de una relación que había tenido lugar durante muchas vidas anteriormente, y escribió lo siguiente sobre el comienzo de la relación con su maestro: *“Entramos en una comunión silenciosa; las palabras parecían superfluas. La elocuencia fluía como un canto silencioso del corazón del maestro al discípulo. Con una antena de visión clara sentía que mi gurú conocía a Dios, y que me conduciría hacia Él. La oscuridad de esta vida desapareció en la alborada de recuerdos prenatales. El*

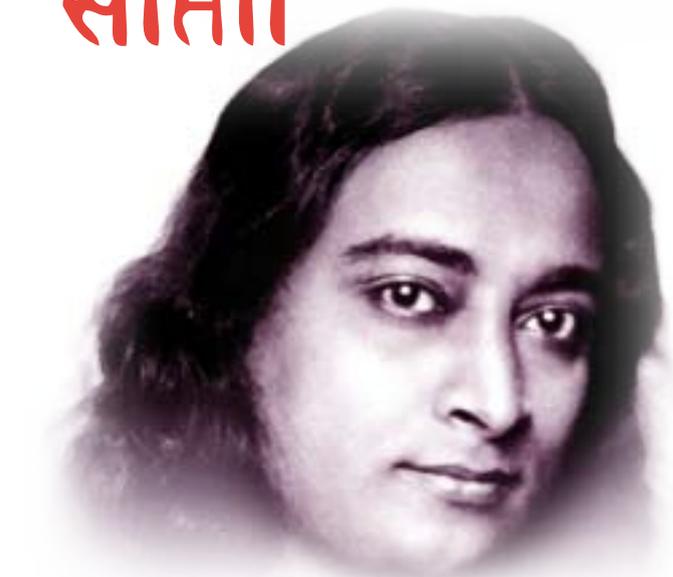
drama del tiempo, pasado, presente y futuro y sus escenas cíclicas. Esta no era la primera vez que yo me encontraba ante estos pies santos”.

Tras terminar su enseñanza secundaria en Calcuta, se graduó en Religión. Gracias a esto, pudo pasar algún tiempo en el *áshram* de Sri Yukteswar en Serampore y finalmente en 1915 formalizó sus votos ingresando en la orden monástica *suami* y pasó a llamarse *Swami Yogananda Giri*.

En 1917 funda la primera escuela combinando técnicas pedagógicas modernas con la enseñanza del yoga y los ideales espirituales. Un año después, la escuela se trasladó a Ranchi, y más tarde se convirtió en la *Yogoda Satsanga Society* de India, que es la rama india de la organización de Yogananda en Estados Unidos, *Self-Realization Fellowship*.

En 1920 se embarcó hacia Estados Unidos, invitado a participar como delegado representante de India en el Congreso de Liberales de la Religión que se celebró dicho año en Boston. Ese mismo año fundó la sociedad *Self-Realization Fellowship* y dio conferencias durante varios años por la región de la costa este de Estados Unidos, emprendiendo una gira de conferencias en 1924, a las que asistían miles de personas. Sus principales enseñanzas hacían énfasis en experimentar y realizar a Dios a través de la meditación y el uso de ciertas técnicas de yoga llamadas *kriya-yoga*.

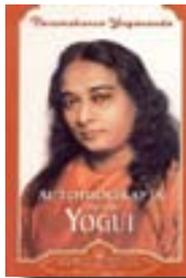
Nuestro autor muere en EEUU en 1952 habiendo dejado tras de sí una gran labor de concienciación y un legado de más de una veintena de libros publicados.



A continuación hacemos una breve reseña de algunas de sus obras más destacadas:

AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

Es el más popular de los libros de Yogananda. En 1999 fue designado como uno de los “100 libros espirituales más importantes del siglo 20” por un grupo de teólogos y académicos convocados por la editorial Harper&Collins.



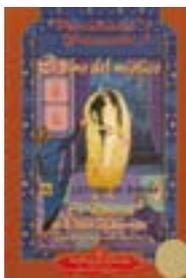
Yogananda era muy joven cuando conoció a muchos de los más grandes sabios de la India. El libro *Mejda: la Familia e Infancia de Paramahansa Yogananda*, escrito por su hermano menor Sananda Lal Ghosh, arroja mucha luz sobre la altura espiritual que tenía ya mucho antes de graduarse en religión y de su formación con su gurú, Sri

Yuktswar.

Este libro es un texto autorizado sobre la ciencia espiritual del yoga, que no es sólo el “Hatha Yoga”, que son solamente posturas físicas para mejorar la salud, tan familiares en Occidente, y que es lo que podríamos llamar el yoga de la salud física. El yoga abarca un campo muy amplio con diversas especialidades, como por ejemplo el Pranayama, llamada la ciencia de la respiración, o ciencia especializada en la energía pránica y su control mediante el control de la respiración. El libro no es una crónica año por año de la vida de Yogananda, sino más bien un estudio de la meditación y el yoga, además de un interesante relato sobre los santos que tuvieron una influencia profunda en su vida y también sobre otros personajes importantes de su época.

EL VINO DEL MÍSTICO

El Rubaiyat de Omar Khayyam en la traducción que hizo Edward FitzGerald ha sido considerado durante mucho tiempo como uno de los poemas más queridos y apreciados de la lengua inglesa. En una nueva y esclarecedora interpretación del Rubaiyat, Paramahansa Yogananda revela que tras el enigmático velo de la metáfora se halla la esencia mística de esta obra clásica de la literatura, que en Persia siempre fue venerada como una inspirada escritura suffi.



Estas líricas cuartetos persas, consideradas comúnmente como una celebración del vino y de otros placeres terrenales, proclaman su verdadero significado al leerse como un

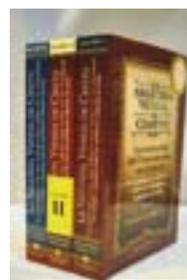
canto a los gozos trascendentales del Espíritu. Aclamado por su Autobiografía de un yogui y otros escritos, Paramahansa Yogananda, que es ampliamente reverenciado como uno de los grandes santos de la India en la época moderna, presenta un original e inspirador comentario sobre el poema, en el cual saca a la luz profundas verdades y la belleza que se ocultan en su encantadora imaginación.

LA BUSQUEDA ETERNA

Estas charlas brindan a todos los buscadores de la verdad una amplia gama de consejos prácticos y profundos. Esta obra es una inspiradora guía para quienes se preguntan qué hay detrás de las aparentes realidades de la vida y ofrece una evidencia convincente de que todos y cada uno de nosotros podemos descubrir la gozosa presencia de Dios en nuestro interior y a nuestro alrededor.



LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO, VOLUMEN I



En este volumen, restablece las enseñanzas originales de Jesús y explica la ciencia universal que subyace a sus milagros de curación divina y salvación de almas. Llevando al lector a un viaje intensamente enriquecedor que incluye la infancia y juventud de Jesús, los «años perdidos» en la India y el Sermón del Monte, Paramahansa Yogananda dilucida los profundos significados espirituales que se hallan en el fondo de conceptos mal comprendidos tales como: El bautismo y «nacer de nuevo», la Trinidad (el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo) y el papel de Satanás, el karma y la reencarnación, el «cielo» y el «infierno», cómo orar, cómo utilizar el poder curativo del pensamiento y de la fuerza vital y los métodos que le permiten a toda alma alcanzar la Conciencia Crística.

LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO, VOLUMEN II

Con sabio entendimiento, el autor revela en detalle la imperecedera fórmula de Jesús para la práctica espiritual diaria y el logro de la comunión con Dios. Siguiendo los relatos y parábolas contenidos en los Evangelios, Paramahansa Yogananda explica, versículo a versículo, la manera milagrosa en que opera la fe, cómo se alcanza la humildad crística y el amor divino, el gozo que proviene del servicio desinteresado y de la renunciación interior, y muchos otros temas, entre los que se incluyen: El perdón de los pecados. ¿En qué consiste el auténtico «día del Juicio»? La transfiguración del cuerpo de Jesús en la gloria de la luz divina. Los milagros tales como la multiplicación de los panes y los peces, y caminar sobre las aguas. ¿Prometió Jesús la salvación a todos los que «creyesen en él»? La comprensión esotérica del «Padre nuestro»

LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO, VOLUMEN III

En este tercer y último volumen de su magna obra dedicada a las enseñanzas universales de Jesús, Paramahansa Yogananda clarifica con extraordinaria sabiduría y discernimiento los aspectos más trascendentales del sublime legado espiritual que el Maestro de Galilea ofreció y sigue ofreciendo a toda la humanidad. Al hilo de los episodios finales de la vida de Jesús en la tierra, que culminaron con su tremenda prueba en la cruz y su victoriosa resurrección, el autor desvela profundos misterios relativos a la vida y la muerte, a la naturaleza de la salvación y del reino de Dios, a la ascensión del alma hasta la Conciencia Crística y la Conciencia Cósmica, además de muchos otros temas entre los que se incluyen: La ciencia universal de la meditación: cómo hallar “el reino de Dios que está dentro de vosotros” El significado real de “la segunda venida” y “el fin del mundo”, de qué manera Jesús llevó a cabo su resurrección y ascensión, el verdadero sentido y celebración espiritual de la Navidad y la Pascua de Resurrección, cómo las auténticas enseñanzas de Cristo pueden unir a nuestra familia mundial en vez de dividirla.

Otras obras:

El yoga de Jesús. El bhagavad gita

El viaje a la iluminación

Afirmaciones científicas para la curación

ECOCENTRO Librería Nueva Conciencia

915-535-502 / 690-334-737

eco@ecocentro.es www.ecocentro.es



CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App “VerdeMente Contenido Vivo” en:



Entra en App “VerdeMente Contenido Vivo” y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:

d Pulsa “Agenda” y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.

o Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



VerdeMente

La Guía Alternativa
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M^a Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

“Revista VerdeMente”



Yangon
Myanmar
Autor: Cyril Hou

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.

20 años

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.

Se alquilan sala y despachos para
 consulta y terapias alternativas.
BARRIO DE SALAMANCA.
 Metro Manuel Becerra
 Telefonos de contacto:
 655 809 089 y 667 296 297

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!
con InnerVoicing
 Clases de **AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN**
 a través de la voz

- Aprende a utilizar la vibración de la voz para sanarte. Una herramienta infalible para comunicarnos con nuestro interior
 - Una nueva forma de meditación más rápida, más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.


 La casa del Sol Nacional

www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 916 571082- 659 906 936

VIDA AUTO-SOSTENIBLE E INDEPENDIENTE



Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m2 en dos plantas y cortijo de piedra de 80 m2, 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. **Más información y muchas fotos:**
www.marisisofia54.blog.de // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com



¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?
CONSULTAS NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ
NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

∞ HEISABEL ∞
TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
TAROT Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico. Oráculo de los Ángeles.
ENERGÍA Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y Protección Energética.
CONSULTAS AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR
∞ 696 02 53 08 ∞

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT
 * Estoy para ayudarte *
 Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

SANACIÓN ENERGÉTICA
PREVIA CITA
622 64 33 67

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida
 Tu primera revista Multimedia
 ¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

Consultas Expertas
TAROT TERAPIA ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300







Desde 1993

La alegría de la vida saludable

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Cultura



Multi-Tienda Natural

Regalos con conciencia

Productos naturales, ecológicos, reciclados, de comercio justo... También libros y juguetes.



Restaurante Gourmet

Menús para grupos

Adaptados a tus necesidades y presupuesto.



Promoción

-50% mientras rige tu zodiaco

En el Restaurante a la Carta.
En diciembre:
-Hasta el 21: Sagitario
-Desde el 22: Capricornio



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

A sólo 2 horas de Madrid
Estamos en la Comarca de la Vera.

- Cabañas muy confortables, con maravillosas vistas, reformadas y con energías renovables.
- Amplia difusión gratuita de tus seminarios

15%

Descuento seminarios temporada alta

10%

Descuento seminarios temporada alta



Retiros de Panchakarma

+Info:

daniela@ayurvedaterapeutico.org

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

Grupos de 7 y 14 días,
todos los meses

Incluye traslado, alojamiento y tratamiento en cabaña individual. Supervisión especializada por doctoras españolas e hindúes y tutoría personal.

Promoción Escapada Rural:
Cabaña para 2 personas

En diciembre
39e.

Madrid

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

Ibiza

Santa Gertrudis de Fruitera
971-197-274 609-589-921
ibz@ecocentro.es

www.ecocentro.es

Ecocentro



@EcocentroMadrid



EcocentroTv

