VerdeMente

La Guia Alternativa

Febrero 2016
Nº198

Entrevista a Gamal Abdul

Terapia con cuencos Tibetanos
Noemi Fernández

Ejercitar el suelo pélvico
Mónica Muñoz

Registros Akásicos
Mónica Roset

Los orígenes del Tantra
Mercedes Andany y Fernando Manrique

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

EDITORIAL

Este mes de febrero siempre lo he visto como un mes transitorio, a medias, entre el invierno, que va cediendo, y el primer acercamiento a la primavera que esta ya en sus mismas puertas.El tiempo, en este invierno, ha sido suave sin esas oleadas de lluvia, viento y nieve que a veces barren Madrid.

Lo cierto es que todo tiene sus ciclos y esos ciclos se repiten constantemente tanto en el ámbito humano como en la naturaleza

Sin embargo lo coherente, lo que procede, y que es habitual que suceda, en ocasiones, simplemente no ocurren y, en consecuencia, hay alteraciones o sucesos que no concuerdan y suceden al margen de lo habitual.

En ocasiones vemos cosas que no deberían ser y sin embargo son y no deberían ocurrir y sin embargo ocurren y esa maravilla combinatoria es simple y sencillamente la magia de la vida.

No cabe duda que esas ocasionales alteraciones hacen que la vida sea rica, fructífera, compleja, abundante…

No ocurren con frecuencia pero cuando ocurren hace que todo sea expansivo y a la vez sujeto a una fuerza que no podemos concebir ni desde luego podemos prever.

Es como una nota disonante en una melodía consecuente y lógica; esa nota es la que queda grabada mas intensamente en nuestra percepción y crea una distinción única en el conjunto de la música.

Dicho así y extendiendo la idea podríamos decir que esa singularidad es:

La tierra en la inmensidad de la galaxia.

El hombre entre los seres vivientes.

La civilización en el orbe gigantesco de la historia.

En este sentido te haría una pregunta.

¿Eres tu esa singularidad en el conjunto de los hombres y en la vida en la que te mueves y habitas..?

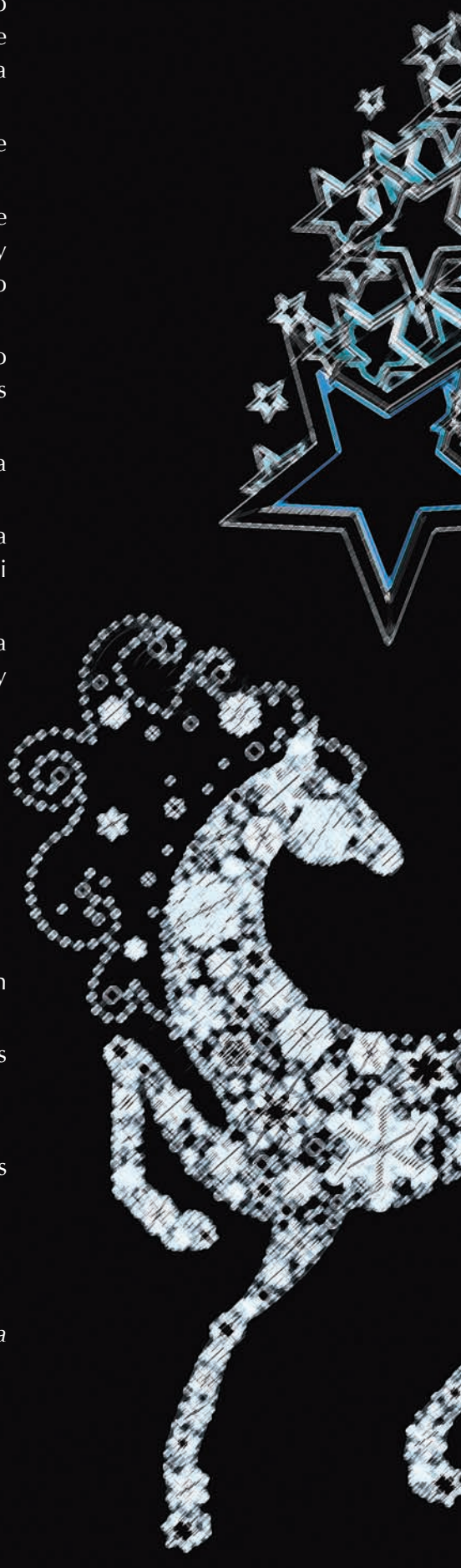
Te agradecemos siempre la atención que tienes para la revista, un mes mas, un año mas, y casi ya décadas y décadas…

A lectores colaboradores y anunciantes siempre agradecidos.

Nos quedamos emplazados para el mes que viene donde encontrareis nuevos colaboradores que seguro serán de vuestro agrado.

¡Feliz Febrero!

Antonio Gallego García



Sumario+

8 Entrevista Gamal Abdul
Mario Martínez Bidart

14 El sistema circulatorio y la Hipertensión
Montse Bradford

16 Los Origenes del tantra (Parte V)
Tantra: su llegada a Oriente
Mercedes Andany y Fernando Manrique

18 Técnicas para ejercitar el suelo pélvico
Mónica Muñoz

20 Sección Danza y Expresión
Al Reencuentro de la Esencia Femenina
Lalita Devi

22 Registros Ákasicos: La Sanación Akáshica en Primera Persona
Mónica Roset

24 Terapia con Cuencos Tibetanos: Sonido y Vibración
Noemi Fernández baz

26 Amar la Respiración en Libertad
Carlos Velasco

28 Las Tres vertientes del Yoga
Ramiro Calle

30 Los cinco Niveles del I Ching Dao (Nivel1)
Desarrollar las raíces del Árbol de Prácticas
Juan Li

32 Visión natural, más allá del método bates
Ines zarzaleja

34 Te perdono, te Pido Perdón ¿hay un Significado más profundo del Perdón
Sonia Galbete

36 Habitando el cuerpo
María Lucas

38 Cómo viajar en el tiempo
Pablo Beloso

40 Sección Reflexiones para el despertar.
Haz Bien sin Mirar a Quien
Daniel Gabarró

42 Sección Cuerpo Postura y Salud
¿Sabes que Muchos Dolores Articulares, Musculares y tendinosos son de Origen Visceral
Fernando Queipo

46 El Apego, El Rechazo y la Aceptación
Montse Simón

48 Tu eres Mindfulness: Atención Plena
Mª Pilar García Osúa

¿CONOCES LA COMIDA REAL?

masala
Bio market

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y NATURAL

- REAL FOOD -

Escuela de cocina

WWW.MASALABIOMARKET.COM

PROXIMA APERTURA EN MARZO

ZONA CENTRO - MADRID

21 años imprimiendo de forma responsable

Papel reciclado 100%

VerdeMente

La Guia Alternativa

Encontré mi web

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

Emperador Marco Aurelio

www.verdemente.com

Antigimnasia®

Un método que te ayuda a descubrir tu realidad corporal y sentir tu autenticidad.

Libérate de tensiones y rigideces. Descubre una nueva forma de "estar-bien"

Grupos Semanales y Mensuales

Pilar Campayo (Plaza Castilla)
pcampayo@msn.com
677 03 84 61

Rosa León (Sol)
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

¿QUIERES HACER UN CAMBIO EN TU VIDA Y NO SABES CÓMO?
Acude a un proceso de
COACHING
Busca AYUDA PROFESIONAL para solucionar tus problemas a través de un descubrimiento experiencial en TERAPIA

La TERAPIA te CURA

659 461 627
Paloma
(Terapeuta y Coach)

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA
TAE MO

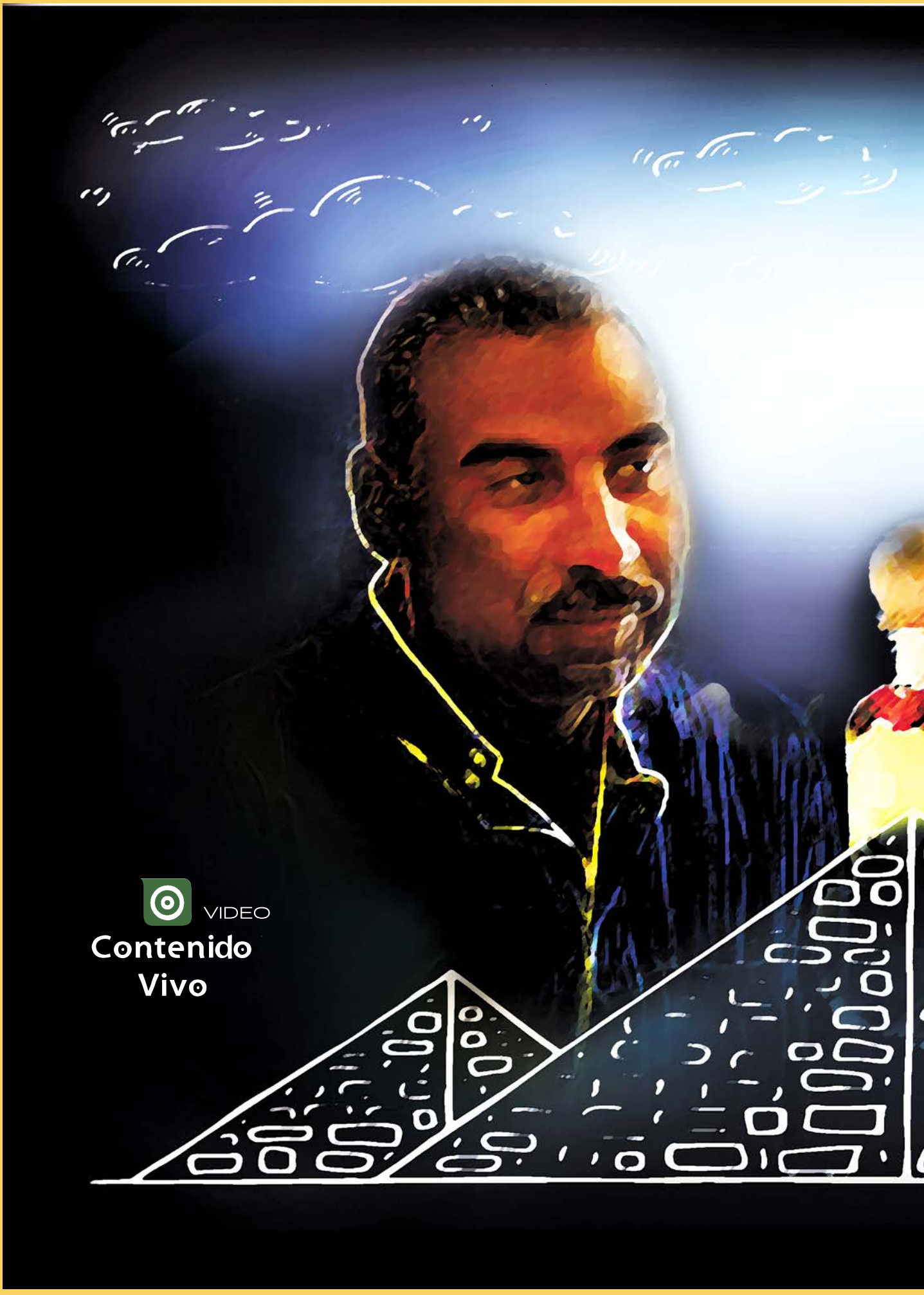
- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
  - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfologías y comportamientos)
  - 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 endonasales 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

TAI CHI CHUAN
ESTILO CHEN
Junto a Plaza Castilla
Ricardo - 606 39 89 04

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


VIDEO
Contenido
Vivo

ENTREVISTA a Gamal Abdul

perfumista y sanador

“ Venimos a realizarnos en el amor ”

Su mayor sueño es que las personas se den cuenta de que todos somos iguales. Poner fin al dolor y enaltecer el amor por sobre todas las cosas representa el objetivo máximo en la vida de Gamal Abdul: "Que todos entiendan que es posible vivir en Amor. Que se nos permite terminar con el dolor. Que nosotros, las personas que vivimos en este mundo, podamos restituir vivir nuestra vida y recuperar la alegría. Hay tanto sufrimiento… Finalizar con este sufrimiento, ese es mi mayor sueño". En marzo de este año Gamal visitará nuevamente España para ofrecer un taller y consulta en el Centro Mandala, en Madrid

Desde niño desarrolló habilidades espirituales y, viviendo durante algunos años en el Sinai, fue donde aprendió de los beduinos a ser un "sanador por amor". Conocedor de la sabiduría del antiguo Egipto, Gamal Abdul trabaja con los siete aceites sagrados de los Faraones para activar los chakras del cuerpo, además de ser experto en la elaboración de perfumes y aceites de plantas. Creció y se crió en una zona adyacente a las Pirámides de Gizah en Egipto, y por tanto está familiarizado con sus secretos y profundamente conectado con las raíces de su país natal.

Mario Martínez Bidart: Cuéntenos algo sobre sus orígenes.

Gamal Abdul: Soy egipcio, nacido en Giza, junto a la gran pirámide y pertenezco a un linaje de campesinos beduinos, la quinta generación que mantiene vivo el conocimiento de los aceites esenciales. Soy alquimista, terapeuta y continúo transmitiendo el poder transformador que tienen los aceites esenciales.

M.M.B.: ¿Y de quién heredó esos dones?

G.A.: Lo que sé hoy lo he aprendido de mi madre y de mi tío Hakim, que me enseñó cómo se trabaja en el nivel espiritual y como se puede regresar a vidas pasadas; él es muy bueno en este ámbito y me ha hecho comprender muchas cosas. Fue uno de los pocos que también había leído las recetas secretas de los aceites en los templos de Dendera y de Saqqarah.

M.M.B.: ¿Cuándo comenzó a trabajar como sanador?

G.A.: Hará unos veinticinco años aproximadamente. Mi familia era por aquel entonces -y lo son todavía una gran parte de ellos - campesinos beduinos, lo que implica que ellos mismos cultivan las plantas para la producción de aceites. Como yo tenía mucha intuición mis familiares llegaban a que les impusiera las manos cuando estaban enfermos, y se sentían muy aliviados. Recuerdo que uno de mis tíos (que era un hombre sabio), viendo que yo tenía este don, me introdujo en un Círculo al que él pertenecía, de místicos y esotéricos que se interesaban en profundidad por estos temas.

M.M.B.: ¿Qué ocurrió entonces?

G.A.: Que en esos círculos mi tío era muy conocido; tuvo un grupo internacional de sanadores como invitados en su casa: alemanes, americanos, ingleses e hindúes. Ellos me observaron y opinaron que para mí sería importante aprender las reglas de la sanación, y así poder utilizar mi energía de forma adecuada. De ese modo fue como empecé a estudiar en profundidad sobre todo esto.

M.M.B.: ¿Y cómo describiría su trabajo?

G.A.: Es difícil de describir. Soy perfumista, terapeuta, Maestro… Pero lo que más me gusta es ser un humano completo, dar lo mejor de mí, vivir por y para ayudar a los demás. Y mi familia me apoya en esto.

M.M.B.: ¿Cómo fue su experiencia con los beduinos del Sinai?

G.A.: Pasé dos años con los Beduinos; he recorrido muchos lugares con ellos y en algunos sitios me he quedado más tiempo, aprendiendo mucho sobre sanación. Los Beduinos saben muchísimo porque viven en y de la naturaleza. Me han enseñado sobre los lugares de energía, todo lo que nos pueden proporcionar: seguridad, libertad y amor. Solo se tiene que saber cómo llegar a las plantas, uno se puede encontrar a sí mismo, sentir y comunicarse con el universo.

Los siete aceites sagrados son: Ámbar rojo, Musk, Jazmín, Rosa, Ámbar kaschmir, Sándalo y Loto

Al regresar del Sinai comencé a buscar y también aquí logré un lugar para la comunicación. Un lugar en donde los sanadores de todo el mundo pudieran reunirse e intercambiar sus impresiones.

LOS SIETE ACEITES SANADORES

M.M.B.: ¿Qué propiedades tienen los aceites sanadores?

G.A.: La cualidad especial de "los aceites sanadores", en comparación con otros aceites con los que también se puede trabajar para sanar de forma natural, es que ellos combinan directamente los cuatro niveles de los sentidos entre sí.

El físico con el emocional, con el mental y con el espiritual. Justamente por ese motivo, causan efecto más profundamente, mucho más rápido que todo lo demás que conocemos. La clave está en que nos proporcionan lo que necesitamos en cada nivel y alinean nuestro campo energético, lo que hace que nos sintamos más fuertes, más lúcidos.

Las esencias se pueden utilizar de muy diversas maneras: en masajes, en la bañera, en quemador… Todo depende del trabajo que se quiera hacer.

M.M.B.: ¿Cuál es la relación entre los chakras y el trabajo con aceites?

G.A.: Cuando se utilizan al mismo tiempo, por ejemplo cada uno sobre su chakra respectivo, producen un efecto muy agradable, un modo de disfrutar y relajarse, un sentimiento de estar a salvo y de seguridad. Pero al mismo tiempo abren y equilibran los **chakras**. Enraízan, mejoran su percepción y conciencia para todo lo que va sucediendo. Y si hay un problema con uno de ellos, el resto de los aceites tienen efecto equilibrante. Es muy importante trabajar con los **siete aceites** juntos. Una razón: no es recomendable trabajar solamente un chakra. Otra razón es que una persona que conoce y sabe para qué sirven estos aceites, puede trabajar independientemente con ellos cuando lo necesite, pudiendo llegar, inclusive, a ser su propio sanador. Y puede del mismo modo ayudar a otras personas que lo necesiten. Y como ya he dicho: los aceites tienen un efecto rápido, más rápido que otras cosas. Cuando se utilizan al mismo tiempo, por ejemplo cada uno sobre su chakra respectivo, producen un efecto de equilibrio y paz. Un modo de disfrutar y relajarse. Un sentimiento de estar a salvo y de seguridad, enraizado. Mejoran la percepción y conciencia para todo lo que va sucediendo. Y si hay un problema con uno de ellos, el resto de los aceites tienen efecto equilibrante. Como ya he mencionado, los aceites comunican los niveles entre sí. Por eso facilita el poder entender a los demás: las discusiones son causadas, a menudo, porque la gente se comunica entre sí en niveles diferentes.

Cuando trabajes con los aceites sobre ti y les permitas ayudarte, tu vida cambiará. Permitirás que otra energía natural te ayude y no sólo tu entendimiento. Porque la razón tiene límites. El cuerpo físico, emocional y mental tiene fronteras. El cuerpo espiritual es el único que carece de ellas.

Los centros energéticos del cuerpo se bloquean cuando falta energía. Y esta energía que falta las puede recibir el ser humano, de la energía de las piedras o de las esencias. Así las esencias dan al cuerpo la energía que está en déficit.

M.M.B.: ¿Recomienda que las personas los usen por sí mismas o es necesaria la presencia de un sanador?

G.A.: Es mucho mejor cuando la persona aprende a usar las esencias; el mejor sanador es siempre la persona misma cuando conoce las propiedades de cada aceite y como poder usarla, eso es lo que se aprende en mis cursos. Los aceites trabajan a través de los sentidos, de nuestro sistema olfativo y por ello nos hacen efecto tan pronto. Una de sus cualidades especiales es su aroma. Es algo maravilloso como la naturaleza de la esencia nos regala su amor y nos muestra el nuestro, que es al final lo único que puede causar la sanación. La gente desea estos aceites, porque los encuentran agradables, no dañan o hieren a nadie. Es por esta razón que se les denomina aceites sagrados.

Los siete aceites sagrados son: Ámbar rojo, Musk, Jazmín, Rosa, Ámbar kaschmir, Sándalo y Loto.

M.M.B.: ¿Cómo están elaborados?

G.A.: Los aceites son muy puros y de muy alta calidad. Para que el cuerpo humano pudiera tolerar la energía de los extractos puros, hemos tenido que diluirlos. Lo que quiere decir mezclarlo con aceite de Jojoba en un 25 – 75 por ciento. El aceite de Jojoba sirve al mismo tiempo como equilibrante porque el extracto puro después de un año se perdería. En cambio si les guardamos tal y como están ahora, en un lugar fresco y oscuro, pueden durar entre diez y quince años.

M.M.B.: ¿Esto es una tradición extendida en su país o sólo herencia de algunas familias?

G.A.: Hay solamente cinco familias en Egipto que verdaderamente conocen los secretos de los aceites. Estas cinco familias están en continuo contacto, se apoyan entre sí para mantener la calidad, que está amenazada por la aparición de tantas tiendas en el área del turismo. La nuestra es una de estas cinco familias y lleva trabajando ciento ochenta años con los aceites, somos la quinta generación. Esto quiere decir que somos expertos a la hora de juzgar los aceites, de probarlos, de olerlos y de sentirlos. Una parte de nuestra familia se dedica a la plantación, tenemos muchos jardines en los alrededores de Saqqarah, en Ezzba, Fayoum, y en el Delta, éste último el mejor lugar para que crezcan las plantas debido a la calidad de la tierra. Otra parte de mi familia se dedica a la venta de los aceites como sustancia base en la producción de perfumes en todo el mundo y unos pocos trabajan con ellos como aceites sanadores.

Yo creo que estos aceites deben de traer al mundo una nueva forma de paz, pueden unir a personas entre sí

M.M.B.: ¿Cómo explica el significado de los siete aceites sanadores en nuestros días?

G.A.: No se trata del significado en nuestros días. La pregunta sería ¿Por qué ahora? ¿Por qué aparecen ahora justamente los aceites en nuestro consciente? Yo creo que estos aceites deben de traer al mundo una nueva forma de paz, pueden unir a personas entre sí. Imagínate que gente de cualquier lugar, al mismo tiempo, meditaran con los aceites o hicieran trabajos de luz, lograrían una unión poderosa de amor y paz entre estos grupos. Así se origina una comunidad. Y las personas, la tierra y el universo velaran por esa comunidad.

M.M.B.: Cuéntenos algo más sobre el uso de aceites en meditación.

G.A.: Todo depende de qué tipo de meditación que se quiera hacer. En una meditación para conseguir la paz interior hay que tener esencias a nivel emocional, por ejemplo, la **rosa**. Si lo que queremos hacer es comunicar espiritualmente, hay que tener esencias que trabajen a nivel espiritual, por ejemplo el **loto**. O para trabajar terapéuticamente hay que usar esencias a nivel mental, como el **ámbar cachemir**. Existen muchos tipos de meditaciones, todo depende de lo que queramos hacer.

UN DESAFÍO PARA SANADORES

M.M.B.: ¿Cuál es su misión en el mundo?

G.A.: Convencer a la gente de que el amor existe, que lo pongan en práctica. El mundo se cambia con amor, los aceites limpian, regulan energéticamente, protegen, te conectan con lo más profundo de tu ser, te ayudan a estar más en tu esencia, así el ser humano se reconoce en el AMOR.

Mi mensaje para estos momentos difíciles en el planeta, mi Gran Sueño es que las personas se den cuenta de que todos somos una misma vibración, somos un solo cuerpo universal. Que para todos es posible vivir en amor, erradicar el sufrimiento que nos infringimos gratuitamente, ser compasivos con nuestros hermanos que están en condiciones inferiores, que podamos restituir la armonía, vivir nuestra vida y recuperar la alegría. Hay tanto sufrimiento… Finalizar con este sufrimiento, ese es mi mayor sueño.

M.M.B.: ¿Qué viene a hacer a España esta vez?

G.A.: Esta vez voy a enseñar a las personas cómo ser sanadores por ellos mismos y voy a enseñar a terapeutas cómo se descubre la raíz del sufrimiento rápidamente.

Tengo previsto ir para el mes de Mayo, aun no están definidos los días, mi gestora de los Cursos Zaida os irá informando con la publicidad en vuestra revista de los días que iría a Madrid, pero posiblemente sea para la Fiesta Madrileña de San Isidro; es un buen fin de semana en el que pasaré consulta privada dos días antes y el fin de semana el Curso de Formación.

M.M.B.: ¿Qué se trabaja en esas consultas?

G.A.: Se trata de guiar a la gente a su verdad, para que cada uno sepa su punto débil; corregir esa debilidad, y fortalecer los potenciales que tiene para desarrollar el trabajo que viene a hacer o la misión que tiene cada persona para estar en paz con su vida y que tenga sentido lo que hace. Todos quieren saber su futuro, realmente haces tu

futuro sabiendo tu misión, y llevándola a cabo con amor. Es un aprendizaje en el que haciendo el camino adquieres la sabiduría, y aquí los aceites aportan una vibración adecuada para ir dando los pasos correctos.

M.M.B.: ¿Algún mensaje que quiera darle a las personas que no conocen su trabajo y nunca han tenido experiencia con los aceites?

G.A.: Primero que vean algún video mío en YouTube, y resuenen con el mensaje; que realmente les enamore trabajar con los aceites para ayudarse a sí mismos y luego ayudar a los demás. Esto es aplicable a todas las personas, y especialmente a todos los terapeutas.

En mis Cursos nos implicamos todos, es un diálogo, y aprendemos a resolver nuestras inquietudes mediante correcciones energéticas con los aceites. También pongo en práctica mi videncia, y eso me permite hacer un trabajo profundo y efectivo. Como sugerencia: no hacer juicios de nada ni de nadie antes de conocer personalmente y en profundidad las cosas y a las personas.

M.M.B.: ¿Quiere agregar algo más?

G.A.: Que el amor existe, la vida está hecha para vivirla no para entenderla ni para sufrirla. Amarse a sí mismo y aceptarse tal como uno es, para que cada uno encuentre el amor en su camino. No debemos olvidar que hemos venido a REALIZARNOS EN EL AMOR

ACERCA DE
Gamal Abdul

Gamal Abdul (Giza, Egipto) es conocido en todo el mundo por sus dones de sanación y de visión. Sanador por Amor, Gran Maestro de Reiki Egipcio y Aromaterapia Egipcia, su saber le ha sido transmitido por el linaje de Maestros de la Tradición Oral Egipcia, de generación en generación, entre los que él mismo se encuentra.

De ahí la importancia de su contacto directo con personas y grupos. La visión elevada de Gamal, el equilibrio, su gran fuerza y sabiduría, su profundo conocimiento de la psique, la humildad, el amor incondicional y la coherencia vital hacen de él un Gran Maestro. Parte de su enseñanza se basa en los secretos del Antiguo Egipto, así como en guiar a las personas a la solución de conflictos, y tener claridad mental en estos momentos que vivimos, de una manera práctica para alcanzar, fe y plenitud en este plano.

Asesoría en negocios, familiar, personal, espiritual. Su Formación, es dinámica e interactiva, compartiendo y trasmitiendo lo mejor de si mismo. En sus Cursos además de darnos conocimiento nos ayuda en nuestros conflictos personales con su especial toque sanador, y la palabra, es un Sabio de Las Pirámides del desierto.

Gamal participa activamente en labores sociales como el mantenimiento de los orfanatos de la Asociación Al-Ormán, asistencia al Hospital de niños con cáncer, además de realizar tareas de mediación y asesoramiento entre grupos sociales menos favorecidos.

PRÓXIMO CURSO DE GAMAL EN ESPAÑA

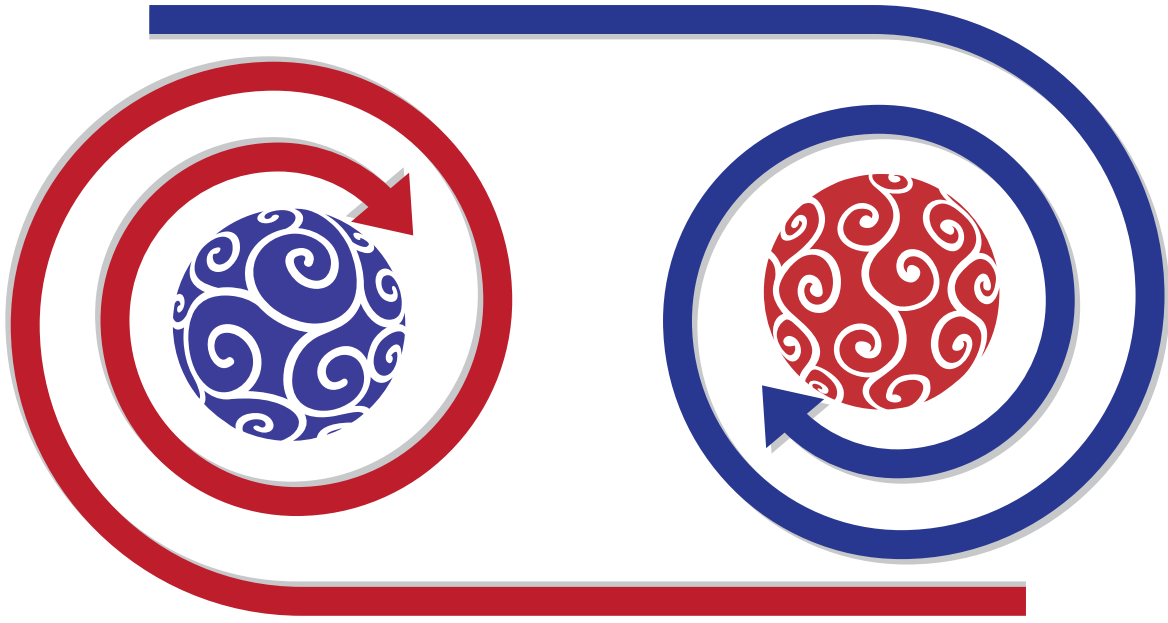
En mayo de este año Gamal estará en el Centro Mandala de Madrid para compartir su sabiduría sobre los aceites sagrados egipcios. Además de este taller pasará consulta privada como vidente y sanador espiritual.

Contacto: Zaida Zeidan - **zaizeiahma@hotmail.com**

Mario Martínez Bidart

Terapeuta corporal con formación en psicología Gestalt. En el Centro Mandala trabaja con sesiones de terapia psico-física utilizando yoga, masaje, bioenergética y meditación: sesiones antiestres.
Periodista especialado en espiritualidad y terapias.
Redactor de la revista VerdeMente
690.000.193 redaccion@verdemente.com

El Sistema Circulatorio y la H



El sistema circulatorio se divide en tres partes: sistema arterial, venoso y linfático.

El sistema arterial tiene la función de transportar la sangre cargada de nutrientes y oxigeno a todo nuestro organismo, mientras que el sistema venoso elimina las sustancias de desecho.

El sistema linfático está formado por una serie de vasos y ganglios linfáticos que recorren todo el cuerpo. Mientras los capilares linfáticos intervienen en la recogida y transporte de líquidos y residuos estancados en el organismo, los ganglios intervienen en el equilibrio del sistema inmunitario.

Es importante adquirir unos hábitos de vida y alimentación saludable que ayuden a mantener nuestro sistema circulatorio en buena forma a medida que nos vamos haciendo mayores.

Existen muchos factores a tener en cuenta:

1) Estilo de vida (el uso del tabaco, alcohol, no hacer ejercicio, estrés, las preocupaciones, emociones estancadas, creencias negativas de uno mismo…

2) Alimentación juega un papel muy importante, el uso y abuso de alimentos de efectos extremos, no llevara directamente a padecer:

- sobrepeso (produce un sobreesfuerzo a todo el sistema circulatorio)
- estreñimiento
- hipertensión
- otras muchas enfermedades cardiovasculares…

Hoy en día tenemos a muchas personas hipertensas, que puede no lo sepan o no se cuiden de la forma adecuada.

El primer paso junto con el ejercicio, es cambiar los hábitos de alimentación.

REDUCIR EL EXCESO DE SODIO

Sabemos que el exceso de sal repercute directamente con una presión arterial elevada.

Pero no solamente hay que reducir el consumo de sal al cocinar, sino que hay que evitar totalmente aderezar los platos con sal cruda (un habito que últimamente se usa como toque decorativo en los platos y que no beneficia a nadie)

Además de posteriormente, aliñar de nuevo el plato con aceite y sal, como habito/ritual en cada comida.

Nuestro cuerpo se bloquea, tensa, cierra, con el consumo de sal cruda, retenemos líquidos, nuestros riñones se bloquean.

También con el consumo de snacks salados (patatas fritas, frutos secos con sal, etc…)

> Toda la proteína animal de grasa saturada tiene una gran cantidad de sodio y sales (carnes, quesos, jamón, embutidos…). Tendríamos que evitarla totalmente, si queremos mejorarnos

Mientras los hipertensos se concentran tan solo en el factor sal, no nos damos cuenta que hay muchos otros productos altos en sodio que producen hipertensión.

Toda la proteína animal de grasa saturada tiene una gran cantidad de sodio y sales (carnes, quesos, jamón, embutidos…). Tendríamos que evitarla totalmente, si queremos mejorarnos.

También todos productos procesados, enlatados, envasados, pre-cocinados contienen una gran cantidad de sal, aditivos, sabores artificiales, colorantes, potenciadores de sabor… que nuestro cuerpo no necesita.

Experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional.
Imparte seminarios por toda Europa.
Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible. www.montsebradford.es

ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MBB

CURSOS PRIMAVERA 2016
con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI, ¡PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

CURSO DE AUTO- TRANSFORMACIÓN:

- FIN DE SEMANA – un fin de semana al mes. INICIO: 13 Feb
- INTENSIVO – Opción Julio o Septiembre.

MONOGRÁFICOS:
Una oportunidad de profundizar en el tema que desees:

- AUTO-TRANSFORMACIÓN, CAMBIO Y SALUD INTEGRAL - Febrero y Marzo 2016 (dos seminarios)
- EL PESO NATURAL. COCINA PARA LA MUJER Y EL HOMBRE - Febrero 2016
- LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES - Abril 2016

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
TELÉFONO: 618.287.484
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

Tenemos el paladar adulterado con tanta sal, especies y sabores que enmascaran el sabor natural de lo que comemos. En lugar de utilizar estos condimentos con efectos tan extremos, sugerirla usar más las hierbas aromáticas, tanto secas como frescas. Con su variedad y sutileza de sabores, nos aportaran un toque a nuestro plato, natural y sano. También un poco de ajo, ya que es hipotensor.

Tenemos que aprender a valorar las propiedades de las. Proteínas vegetales, las de toda la vida. Las que usaron. Nuestros antepasados, abuelos a diario.

1) Reduce/evita las proteínas de grasas saturadas y productos ahumados de origen animal.

2) Aprende a cocinar las proteínas vegetales (legumbres, seitan, tofu, tempeh...) de forma suculenta y creativa.

3) Incrementa las verduras en tu plato diario.

4) Si sufres de hipertensión, come medio plato de verduras:

- 25% de verduras de raíz y redondas en cocción larga, para que nos aporte (dulzor).
- 25% de verduras de hoja verde- cocción 3 minutos, sin tapa.
- Para que nos aporte- frescor, depuración, clorofila y minerales.

5) Usa a diario verduras depurativas: nabo, rabanitos, Champiñones, alcachofas…

6) Tomate un licuado de verduras a diario (zanahoria con un toque de rabanito o nabo)- si es entre comidas usa un poco de manzana. (evita el apio).

7) Tomate una cucharada de ALOE VERA, ayuda a depurar y limpiar.

8) Evita todos los azucares rápidos y refinados, pastelería, chocolate, bollería…. Empieza a usar más endulzantes naturales como las melazas de cereales.

9) Evita todos los lácteos (tanto los quesos, como las mantequillas, leches, yogures, quesos frescos…). Recuerda que para tener minerales, lo mas importante es no tomar lo que nos desmineraliza o crea un pH acido.

Alimentos Extremos Acidificantes:

Alcohol, vinagres, estimulantes, café, bebidas gaseosas azucaradas, azucares rápidos y refinados, pastelería, bollería, chocolate, lácteos blandos, exceso de fruta tropical, solanáceas, toda la proteína animal de grasa saturada.

10) Cocina casera natural- sin alimentos pre cocinados, enlatados, congelados, sin salsas (altas en sodio) ni aderezos.

11) Evita los fritos, aceite crudo y su exceso

12) Intenta de desayunar como un príncipe, almorzar como un Rey y cenar como un mendigo.

Una alimentación sana y natural, bien cocinada y combinada es deliciosa y creativa. Aprende los beneficios de la alimentación natural y energética, te ayudara a crear equilibrio y salud en tu vida

Los Orígenes del Tantra Oriental (Parte V)

Tantra
su llegada a Oriente

En las ediciones anteriores presentamos una introducción al Tantra, así como su desarrollo en Occidente. En este quinto artículo vamos a explicar brevemente los orígenes del Tantra en Oriente.

Mientras el Tantra Occidental posee una noción, concepto y una narrativa, en el Oriente al Tantrismo no se le define de manera explícita. Ni en India y tampoco en los textos Sánscritos antiguos se describió o usó el término Tantra. Estudios posteriores demostrarían que el Tantrismo Oriental no posee un concepto claro y circunscrito, siendo más un fenómeno vasto, difuso, variado y difícil de definir satisfactoriamente.

Fue definido por indologistas europeos durante el siglo XIX. Ellos tuvieron un conocimiento restringido de la India y del Tantra. Usaron este nombre creyendo que las prácticas y nociones descritas en textos hindúes y budistas llamados "Tantra" eran algo particular, excepcional y limitadas; un culto basado en prácticas que se podría definir claramente, siendo diferentes de la religión y filosofía Hindú o del Budismo. Sin embargo, la mayoría de textos Tántricos relevantes no se llaman Tantra. En textos Tántricos llamados ´Saiva, el término t.antrika se usó frecuentemente como referencia de textos y prácticas exotéricos, así como para distinguirlos de los kaula, que contienen prácticas esotéricas.

Intentando conceptualizar diferentes aspectos del Tantrismo Oriental:

- El Tantrismo buscaría el transformar la realidad a través de rituales volviéndola más verdadera y poderosa. En textos Tántricos del Siglo VI (p. e. Padama¯l¯a Mantra Vidya¯), la meta ulterior de la vida humana consiste en alcanzar una realidad no-dual internalizando el cosmos y uniendo las vibraciones internas (corporales) y externas (cósmicas).
- A la tradición Tántrica se la considera sruti, o revelación con valor propio. En India se percibe al Tantrismo, pese a no ser definido y mostrar la tendencia de compartir rituales, conceptos, y contenidos escritos en la tradición Védica, como diferente de ésta, cuyos textos vaidika, también son considerados sruti.
- A diferencia de la mayoría de las religiones que separan las metas terrenales y espirituales con prácticas diferentes para alcanzar dichas metas, las prácticas Tántricas permitirían alcanzar simultáneamente las metas del alumbramiento durante un ciclo de vida, así como el éxito terrenal, metas no separadas sino entrelazadas. En el Tantrismo Oriental, el éxito mundano no excluye el alumbramiento cómo es el caso del Budismo mendicante, del Jainismo o del Brahmanismo, quienes predican el ascetismo para alcanzar la perfección espiritual.
- Fenomenológicamente, se le definiría como un proceso religioso asociado directamente con los Tantras, Sa¸mhita¯s y ¯Agamas, o textos escritos en Sánscrito para una élite.
- Opuestamente, también se le define como el conjunto de una amplia gama de creencias populares y prácticas "mágicas"que incluyen entre otras la tradición de ´Sa¯kta y el Yoga Hatha, siendo estas predominantemente transmitidas en lenguas regionales y teniendo mayor cobertura.

Históricamente el Tantrismo con prácticas claramente establecidas puede situarse en el siglo V A.D. Sin embargo, las raíces y algunos diferentes aspectos del Tantra se habrían desarrollado en un período mucho más antiguo. Desde sus inicios el Tantrismo constantemente ha copiado y replicado prácticas locales, Védicas y pre-Tántricas. Por ello no se puede establecer con certeza dónde se originó, o si su desarrollo fue continuo o más bien paralela- e/o independientemente en diferentes regiones. Su origen se postula en Bihar, Bengala, Assam, Cachemira, Nepal, Tíbet, Punjab y Rajastán.

Así, en el Tantrismo ´Sa¯kta hindú existe evidencia del culto divino prehistórico de una diosa maternal fértil desde el paleolítico superior hasta el siglo XIII. O la práctica Tántrica ´Sr¯ıvidya¯ ´Sa¯kta", bien establecida en el sur de India durante el Siglo VII, que se desarrolló previamente en Cachemira al norte, pero cuyos primeros textos recién datan del siglo IX, también sugiere una difusión oral mucho más temprana de la ideología tántrica a través de India antes de su codificación escrita o de volverse un culto de grupos específicos.

Desde el siglo VII es evidente un Tantrismo difundido por toda la India con variadas prácticas espirituales, independiente en diferentes grupos, cultos y tradiciones y extendiéndose hacia el Este Asiático.

El Tantrismo del Siglo X muestra un mayor grado de desarrollo propio y diferente a las otras tradiciones. La unidad con el Universo sucede menos identificándose con divinidades, sino incorporando de manera abstracta la realidad total y única. El Tantra aceptaba todo lo encontrado tanto en las realidades internas como externas, disfrutando los diferentes estados extáticos (ekarasa) con una conciencia no dual. La exploración espiritual muestra una oscilación continua entre prácticas externas e internas así como entre rituales y meditaciones.

> A diferencia de la mayoría de las religiones que separan las metas terrenales y espirituales con prácticas diferentes para alcanzar dichas metas, las prácticas Tántricas permitirían alcanzar simultáneamente las metas del alumbramiento durante un ciclo de vida, así como el éxito terrenal, metas no separadas sino entrelazadas

El Tantrismo y otras religiones Hindúes

Existe una íntima relación entre los orígenes del Tantrismo con la antigua tradición Védica hindú. Hacia el siglo IX el Tantrismo se manifestó también claramente en el Hinduismo, Budismo y en otros cultos.

En sus orígenes, el Tantra se basaba en conceptos e imágenes ya previamente existentes en los Vedas y los Upaniṣads, en vez de crear nuevos sistemas de símbolos. Ambas tradiciones ponen énfasis en el no-dualismo como instrumento y meta hacia una súper-conciencia universal. Los rituales y prácticas Védicos y Tántricos se sobreponían. Sin embargo, mientras los Vedas buscaban la trascendencia del dualismo y la representación e identificación con lo Universal a través de conceptos filosóficos y morales, de la renuncia de lo mundano y una vida ascética monástica, en el Tantrismo el no-dualismo se alcanza a través de rituales y prácticas esotéricos experimentando la transformación personal y una ulterior identificación con todo el Universo.

Tanto el Hinduismo, el Budismo u otras religiones hindúes incluyen prácticas Tántricas con diferente intensidad siendo difícil el tratar de diferenciar dentro de dichas religiones cuáles (no) son las prácticas Tántricas. Así se pueden asumir diferentes grados de Tantrismo dentro de ellas. Por otro lado a las prácticas Tántricas se las pueden confundir con otras prácticas como el bhakti, o prácticas devocionales no específicas, usado tanto en los cultos Tántricos cómo en otros cultos. Comparativamente, el Tantrismo carece de templos de culto, pone menos énfasis tanto en la mitología y narrativa de divinidades, en el amor proyectado hacia lo divino, en la acción moral, obras filantrópicas o en acciones positivas kármicas. Además, desde un principio el Tantrismo no fue dogmático, sectario o elitista sino incluía todo y todos.

Cabe finalmente destacar que independientemente de no tener un origen o una definición claros, el Tantrismo en Oriente ha influenciado y juega un rol importante en el desarrollo de las religiones y culturas hindúes así como en las prácticas espirituales Orientales y aquellas contemporáneas Occidentales.

En nuestro próximo artículo describiremos las prácticas Tántricas Orientales ●

Contacto en Madrid:
***Mario Martínez Bidart* 690.000.193**
"centro.satya@yahoo.es" www.tantraenespaña.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 psicoterapista 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 (Romiromi, Chamanismo y Budismo Tibetano) y es terapista de Lomilomi (Asoc. Lomilomi, Hawaii), instructor de meditación (Instituto UTA, Alemania) e instructor certificado de Tantra Instituto Skydancing, Francia).

www.heartoftantra.no

TANTRA del SER

Próximo taller
Madrid 4 al 6 de Marzo

En este fin de semana podrás descubrir algunos potenciales de tu propio Ser a través del cuerpo, así como explorar y desarrollar distintos aspectos de cómo nos relacionamos con otras personas, todo ello de manera segura, ligera y divertida.

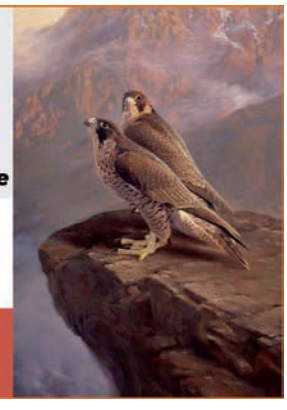
Facilitadores: Mercedes Andany y Fernando Manrique

CLASE ABIERTA

Miércoles 17 de Febrero - 19:30 a 21:30h

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

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



Técnicas para Ejercitar el Suelo Pélvico

¿En qué condiciones está tu suelo pélvico?

Un periné sano, es aquel que tiene buen tono y funcionalidad. Cuando el suelo pélvico se debilita, puede presentar problemas que afecten a la vez al aparato urinario, al genital y al digestivo.

¿Qué es el suelo pélvico?

Es el conjunto de músculos que corresponden al diafragma pélvico, músculos que sostienen la parte baja del abdomen y a los orificios de los esfínteres, el periné.

¿Cómo reforzarlo?

La combinación de ejercicios *hipopresivos*, Kegel, pilates y la danza oriental te ayudarán a tomar conciencia del propio cuerpo para la reeducación de la postura gestionando los desequilibrios musculares rehabilitando la función del suelo pélvico.

HIPOPRESIVOS

La base de los ***hipopresivos*** son las técnicas respiratorias y los principios de la reeducación postural.

Es un sistema de entrenamiento holístico cuya principal finalidad es la reeducación postural y tónica, lograr la postura correcta, ejerciendo la "menor presión" al cuerpo para encontrar "mayor bienestar".

La suma de estas dos acciones, la postural y la respiratoria, da como resultado un método con múltiples beneficios terapéuticos, estéticos, de rendimiento deportivo y preventivo. La práctica continuada de sesiones de 20 min de *hipopresivos*, reduce el perímetro de cintura, aumenta la flexibilidad en columna lumbar e *isquiosurales*, aumenta la capacidad respiratoria y la amplitud y movilidad torácica, y genera una excelente sensación de confort postural.

Realizada correctamente evita las secuelas en un postparto reciente, recuperación de un parto anterior y prepara para el embarazo. Fortalece las abdominales y estabilizar las lumbares sin presión sobre las vísceras. Ayuda a recuperar la musculatura tras cirugía abdominal. Fortalece la musculatura de vagina, vejiga, ano y recto ayudando a controlar problemas de incontinencia. Descongestionar ganglios linfáticos de la pelvis y evitar la hinchazón de piernas. Disminuye dolores menstruales.

> La danza del vientre es una actividad divertida y eficaz para el entrenamiento del suelo pélvico, que está formada por dos tipos de fibras musculares; voluntarias e involuntarias

KEGEL

Los ejercicios de Kegel se basan en la contracción de los músculos perineales, del suelo pélvico que se encargan de sostener las vísceras pélvicas (vejiga, útero y vagina en el caso de la mujer, recto en ambos sexos) y tiene una función muy importante en la continencia, de ahí que estos ejercicios se idearan como método para mejorar la incontinencia urinaria.

Vamos a tener un mayor control, tanto de la vejiga como del recto. Así mismo, vamos a mejorar la función de sostén que tiene esta musculatura y la función sexual.

Contrayendo la musculatura adecuada, es decir, sólo la musculatura del suelo pélvico sin confundirnos con contraer glúteos, abdominales o aductores.

Teniendo claro estos tres puntos: la postura correcta, la respiración adecuada y la musculatura localizada, el ejercicio de Kegel se va a basar básicamente en contraer y elevar los tres orificios perineales, uretra, vagina en el caso de la mujer y ano en ambos sexos.

PILATES CONTEMPORÁNEO

Es el método que elonga y tonifica la musculatura profunda que mantiene sana nuestra columna. Unificando los 5 principios básicos del pilates tradicional; "respiración, concentración, control, centro y precisión", integrados con fluidez en secuencias de sencillos movimientos. Practicado con regularidad, nos ayuda a ganar fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, reforzando nuestra estructura corporal para conseguir mejor postura evitando lesiones y aliviando tensiones, manteniendo una buena aptitud física y bienestar. Es una actividad muy recomendada para personas de vida sedentaria, que por falta de actividad física tienen debilitada la musculatura, como tratamiento fortalecedor después de lesiones y para la preparación al parto y su recuperación. Su finalidad es reducir la tensión fortaleciendo la musculatura profunda que reequilibra la pelvis y estabiliza la columna. Aumenta el tono muscular el rango de movilidad articular y la capacidad pulmonar. Reduce el dolor y las contracturas musculares evitando lesiones. Incrementa del rendimiento físico y de sensación de bienestar. Previene lesiones articulares y musculares por la normalización del tono muscular genera. Lucha contra el envejecimiento de los tejidos.

Huerto San Antonio
Sierra de La Cabrera (35 min de Madrid)
Un lugar de ensueño en un espacio natural único
Descanso, cultura, formación, turismo, salud, ecología, meditación...
... experimentar, sentir, vivir, compartir, crecer...
Estancias, cursos y eventos. Reserva de espacios
Ruralinside.com - 617401805 - info@ruralinside.com

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

Terapeuta Gestaltica
Psicoterapeuta Clinica Integrativa
Bioenergética y Corporal
NORMA DIPAOLA
estima.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid
1º Consulta Gratuita
Tel: 610 256 668

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS
Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia
Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural
www.eldruida.es
CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 915272833

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFATICO
QUIROMASAJE
Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

DANZA ORIENTAL

La danza del vientre es una actividad divertida y eficaz para el entrenamiento del suelo pélvico, que está formada por dos tipos de fibras musculares; voluntarias e involuntarias. Los ejercicios de contracción relajación (Kegel) ejercitan la parte voluntaria, sin embargo, la mayor parte de la musculatura es involuntaria en el periné, y ésta, se puede activar de muchas formas a través de sinergias y reflejos desde otras partes del cuerpo. Con la danza oriental, trabajamos a través del movimiento global, el tejido especifico de periné y abdomen. La mejora de la movilidad de la pelvis hace que se vascularicen más los tejidos y con ello mejore la circulación de los mismos, mejorando la calidad muscular. La danza oriental está dirigida a tod@s, ya que los movimientos se pueden adaptar a todas las edades, respetando siempre al cuerpo. Mejora la capacidad cardiovascular, el tono de la musculatura, principalmente el abdomen y la musculatura pélvica. Aporta autoconocimiento y conciencia corporal.

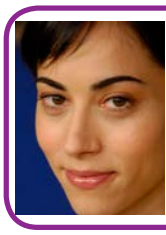
Aumenta el autoestima, la libido y con ello la sexualidad.

El embarazo es una etapa fundamental para cuidar el suelo pélvico, el movimiento de la danza ayudará a que el bebé nazca con el menor sufrimiento posible y deje las menores secuelas en la madre.

El suelo pélvico de la mujer es una zona que se daña mucho en el parto, y la prevención para no sufrir problemas en esa etapa es básico, de modo que, una valoración posparto pasada la cuarentena para valorar cual es la mejor manera de volver a tener un periné competente.

Dado que los daños del suelo pélvico suelen iniciarse en el embarazo y el parto, la prevención es fundamental. Hay programas preparto dirigidos a ejercitar de la musculatura perineal. La rehabilitación postparto también es importante. Durante el parto, pueden generarse daños por compresión directa a los nervios o roturas de las fibras musculares debido al sobreestiramiento. Por eso es clave acudir a una valoración de fuerza y resistencia del suelo pélvico, sobre todo en casos de desgarros, episiotomías, *forceps* o partos prolongados, antes de comenzar a ejercitarlo

Mónica Muñoz



Mónica Muñoz (artísticamente, Mónica Sade) Bailarina. Titulada técnico deportivo A.A.F.A.D. Instructora de método Pilates suelo y máquinas por las escuelas *"Body Intelillent"* y *"Power Pilates"*. Sus más de 15 años de experiencia en la enseñanza de técnicas corporales.

Viernes, 26 de Febrero de 19:30 a 21:30 h
TALLER DE CONCIENCIA DEL SUELO PÉLVICO
Hipopresivos - Kegel - Pilates
En este taller aprenderemos a reconocer la musculatura pélvica y cómo ejercitarla mediante sencillos ejercicios que nos ayudaran a que gane tono muscular, elasticidad y potenciar su movilidad articular para una correcta armonización de pelvis-columna-craneo.
monica_sade@yahoo.es - 667 39 10 40 - Confirmar asistencia

Al Reencuentro de la Esencia Femenina

VIDEO
Contenido Vivo

La importancia de los Círculos de Mujeres

Nos encontramos en un momento decisivo para el *Despertar de la Energía Femenina* tanto en hombres como mujeres. Corren tiempos de escuchar más nuestro cuerpo, darnos cuenta de que necesitamos aflojar el ritmo de vida, y de relacionarnos de otro modo. En este nuevo percibir, las Mujeres en especial, sentimos el impulso de reunirnos para compartir, para expresar y para reflexionar acerca de temas relacionados con nuestra Esencia Femenina.

¿Qué es un Círculo de Mujeres?

Un *Círculo de Mujeres* es un encuentro entre dos o más mujeres con una intención determinada, más allá de charlar acerca de lo cotidiano o una reunión de amigas.

En este espacio todas las mujeres son bienvenidas, sin importar edad, condición social, creencia religiosa o de pensamiento. Las posibles diferencias entre las mujeres que componen el círculo enriquecerán nuestro aprendizaje y compartir, pues todo lo que le sucede a cada una de las mujeres, afecta y nutre al círculo.

Las posibles diferencias entre las mujeres que componen el círculo enriquecerán nuestro aprendizaje y compartir, pues todo lo que le sucede a cada una de las mujeres, afecta y nutre al círculo

El Círculo, al ser redondo, permite que todas las integrantes nos percibamos, sintamos y veamos, para expresarnos desde nuestra verdad y generar empatía y conexión por el grupo.

En el círculo no hay jerarquía lineal, ni triangular. El círculo nos conecta con modelos de toma de decisiones ancestrales, dónde la palabra de cada componente es de igual importancia.

¿Qué se aborda en los Círculos de Mujeres?

El círculo nos reúne para celebrar la Unidad y el Recuerdo de lo Sagrado Femenino. Nos brinda la oportunidad de juntas rememorar y acceder a información de nuestros ancestros a través de lectura de textos, cantos, música, danza, simbolismo, mitología, recitación, meditación y múltiples expresiones del alma para encender el Espíritu.

Un Círculo de Mujeres es un lugar sagrado de Reunión y Reencuentro femenino. Es acceder al recuerdo de nuestras abuelas, madres, tías, primas, y hermanas en busca de nuestra Esencia femenina.

El Círculo nos ayuda a revivir los antiguos rituales de iniciación y celebración del Cuerpo Femenino (Ritos de paso: de niña a mujer, de mujer a madre, de madre a abuela…; Feminidad Cíclica: Menarquía, Menstruación y Menopausia) y la propia Naturaleza (Estaciones, fases de la Luna, los Elementos…).

Cada Círculo es único, la energía que se moviliza en ellos depende de las mujeres que lo componen y de cuál es su intención o propósito a desarrollar en cada encuentro.

¿Qué nos aporta formar parte de un Círculo de Mujeres?

El Círculo nos devuelve la capacidad intuitiva esencial, nos conecta con los ciclos naturales de Vida-Muerte-Vida; nos inspira para crear el cambio que anhelamos en nuestra vida, y por lo tanto nos regala la oportunidad de transformar la sociedad en la que vivimos ofreciendo conciencia y plenitud a nuestras familias, parejas, y generaciones venideras.

Comprendiendo y recordando nuestra Feminidad, sanamos nuestros vínculos maternos y nos aceptamos y amamos como las mujeres que somos. Esto supone un cambio inmenso en nuestras vidas. Accedemos a nuestro potencial, nos hacemos responsables de nuestra propia existencia, y por lo tanto, nos damos permiso para abrazar nuestro poder personal.

¿Qué hace falta para crear un Círculo de Mujeres?

Tan sólo sentir el llamado a convocar la reunión desde una escucha sincera. Un anhelo por el reencuentro con otras mujeres para juntas deshacer nudos y crear lazos de amor y entrega. Un espacio limpio y cuidado para crear un ambiente cálido, acogedor y nutricio.

Un altar dónde reconocer nuestra propia divinidad, y sentirnos reflejadas a lo largo del encuentro. El altar es en realidad el útero primordial, un cáliz, un lugar que acoge y nutre el trabajo que desarrollamos desde el círculo. Es el reflejo de la Madre Divina, de la Gran Diosa, de Shakti, de la Madre Tierra y del Padre Cielo. Es la alquimia. La Gran Boda. La Comunión y el Éxtasis de Vida.

¿Cómo podemos crear un Altar?

De igual modo que cada círculo es único, cada altar es especial e irrepetible. No es preciso crear altares muy laboriosos, esto dependerá de nuestros gustos personales, y las mujeres que integren el encuentro. Cada una de ellas llevará una ofrenda para colocar en el altar, representando así algo de importancia para ella en ese encuentro, y que al llevárselo de vuelta a casa, le recuerde el trabajo realizado, le inspire y aporte fortaleza para afrontar su vida cotidiana.

Por ello para mí es importante crear un altar con mimo y dedicación, atendiendo diferentes particularidades:

Que el altar sea redondo (a modo de yin/ yang; sol y luna; abrazando las dos polaridades masculina y femenina que configuran el Universo creador).

Tener las cuatro direcciones como referencia: Norte (Tierra) , Sur (Fuego) , Este (Aire), Oeste (Agua) y colocar en sus respectivos lugares elementos del altar (Norte: semillas y/o frutos ; Sur: Vela/ s ; Este: Incienso ; Oeste : Agua).

Flores frescas (las blancas son las de más alta vibración, para encuentros más místicos o meditativos, mientras que las rojas, naranjas o amarillas son adecuadas para celebraciones más expansivas).

Una vela principal (colocada en la dirección del Fuego) que nos conecte con el Fuego del Espíritu, con la Luz y la Conciencia Infinita, con el poder de transformación y purificación del fuego.

Quemar palo santo, salvia o inciensos naturales: Es un modo de limpiar el espacio, y a nosotras así como nuestras emociones. El olor que desprenden también nos ayuda a relajarnos, y conectar con estados más profundos de nuestro ser.

Piedras y Cuarzos: Según lo que vayamos a trabajar utilizaremos un tipo de piedras u otro, pero no nos equivocaremos si tenemos Cuarzo Rosa, Cuarzo Cristal y Amatista.

Un libro de referencia: Citas, simbolismo, poesía, mitología, espiritualidad.

Para mí el altar, es un símbolo muy poderoso. ¿Por qué? Porque tras más de 8 años guiando y facilitando Círculos de Mujeres he percibido cambios y transformaciones casi instantáneas con el mero hecho de contemplarlos.

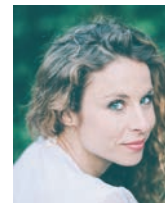
Las mujeres se transforman al estar delante del altar. Algo ocurre dentro de ellas. Desde el asombro, hasta el deleite, desde el desconocimiento hasta el recuerdo más profundo.

Algo ocurre en nosotras al sentarnos en círculo alrededor de un altar. Se activan patrones de recuerdo celular, reconocemos símbolos y nuestro inconsciente genera información que nos invade de calma, una serena perplejidad de que estamos "en casa".

El acto sagrado de sentarnos en silencio y tan sólo observar, la contemplación del altar, nos insufla energía renovada, es una recarga de energía cósmica a modo de regalo divino ●

Lalita Devi

Lalita Devi



Bailarina Holística. Creadora y Facilitadora de Danza Kundalini. Directora de Sarasvati Danza y Fundadora de Sarasvati Espacio Holístico.

Registros Akáshicos

La sanación akáshica en primera persona

Tenía muchas ganas de compartir con todos vosotros mi experiencia personal con los registros akáshicos.

Después de llevar los últimos años sin entender lo que me pasaba, porqué a veces sentía de manera repentina malestar como dolor de cabeza o mareo. Después de hacerme las correspondientes pruebas médicas, y psicológicas para descartar ataques de ansiedad o pánico, di con una terapeuta de shiatsu que también hacia lecturas de registros akáshicos.

Fui un día a una sesión de shiatsu porque sentía la espalda cargada y estaba ella movilizándome y de repente me dice: *"Disculpa pero tengo un mensaje para ti"*. Me quedé helada. Me dió el mensaje y me resonó enormemente con lo que estaba buscando. Me comentó al acabar la sesión que si quería podría ser bueno que me hiciera una lectura para obtener información sobre aquellas cosas que me pasaban y no acababa de entender. Aquí los miedos entraron todos a 1.000 por hora.

Pensé Uyy que yuyu!, y dejé pasar los meses. Si has leído bien, meses. La negación es un mecanismo de defensa que funciona de maravilla. Finalmente un día, después de buscar algo de información, e imagino que guiada por mi Yo Superior o mi guía, me acordé de esta terapeuta y de su propuesta sobre leer mis registros akáshicos. Acordé con ella una sesión presencial y le pedí orientación para prepararme las preguntas, y la sesión. Iba dispuesta a superar ese miedo a lo desconocido y a zambullirme en la experiencia.

> Cuando descubrí cual era mi misión de vida y empecé a despejar el camino de los bloqueos que me impedían llevarla a cabo empecé a sentir una mayor energía y bienestar en mí

Lo primero que le dije nada más llegar a su consulta fue que estaba muy nerviosa, y eso era muy cierto. Estaba como un flan. No me preguntes porqué, pero imagino que era un tema de expectativas, de querer aprovechar al máximo la sesión, o sencillamente el miedo a lo desconocido.

Iniciamos la sesión entrando las dos en un estado muy bueno de relajación, abrió mis registros akáshicos, y en ese momento sentí un gran calor en mis manos, piernas, brazos. Traté de no salir de ese estado de relajación, a pesar del *runrun* interno que sentía. Respiré profundamente y me lancé con las preguntas. Abrí bien las orejas, puse mi grabadora y escuché

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 tetraciclinas
• Terapeuta flores de bach y terapia sacrocraneal
• 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

con total atención la canalización que me estaba realizando la terapeuta. Hubo cosas que me sorprendieron y otras que confirmaban mis intuiciones. Al finalizar la sesión, sentí una sensación de paz enorme, como si me hubiera quitado un peso de encima.

Toda la información que dio me ayudó para poner un plan en marcha. Por supuesto, que seguía sintiendo de tanto en tanto ese malestar, pero me sentía contenta conmigo misma por haber dado el paso.

Al cabo de un año volví a hacerme otra lectura con ella, y con toda la información que me dio supe que había llegado el momento de dar un giro profesional a mi vida. Fue cuando decidí aprovechar esa sensibilidad energética que me provoca de tanto en tanto ese malestar, y esa intuición para formarme en la terapia akáshica. Es decir, la información es valiosísima, pero si la acompañas de una sanación de bloqueos energéticos se convierte en una potente herramienta para sanar, empoderar y ayudar en su crecimiento a las personas.

Los bloqueos que empecé sanando en mi misma, fueron bloqueos relacionados principalmente con enganches energéticos, lazos kármicos, creencias limitadoras, *chakras* desequilibrados, y bloqueos que tenían su origen en vidas pasadas y me estaban bloqueando mi propio desarrollo personal. A medida que iba limpiando todo esto, fui averiguando cuál era mi misión de vida, y como acabar de enfocarme en mi propio desarrollo personal y profesional.

Cuando descubrí cual era mi misión de vida y empecé a despejar el camino de los bloqueos que me impedían llevarla a cabo empecé a sentir una mayor energía y bienestar en mí. Tuve la sensación de parar, mirar hacia atrás y atar todos los hilos para entender cómo había llegado hasta ahí y como podía proyectar a futuro lo que quería, pues lo que había estado haciendo hasta ahora no me acababa de llenar en lo personal. Sentí un gran poder en mí, y sobretodo un entusiasmo y energía renovada para acometer con ilusión, disciplina y coraje este nuevo reto en mi vida.

Si estas en un momento de cambio, si notas estancamiento, o sencillamente si tienes ese ***runrun*** te animo a zambullirte en tu registro akáshico.

Mónica Roset
Roset Terapias
www.rosetterapias.com

Terapia con Cuencos Tibetanos

Sonido y Vibración

¿Qué es la terapia con cuencos tibetanos?

Es un masaje sonoro realizado con estos instrumentos, cuencos tibetanos. Se utilizan golpeándolos o frotándolos con una baqueta y producen un sonido cargado de armónicos de naturaleza sanadora. El paciente se estira en una camilla, cierra los ojos, y exclusivamente se concentra en el sonido y en la vibración que produce el terapeuta al tocar los cuencos tibetanos.

Los cuencos tibetanos han sido creados con conciencia e intención y suelen ser utilizados como guías en ritos ceremoniales, viajes astrales, el despertar de la conciencia y en la curación de enfermedades tanto a nivel físico, psíquico, mental, emocional y espiritualmente.

> El sonido de los cuencos tibetanos calma la mente y apacigua el cuerpo. Brinda paz interior. A nivel físico su sonido recarga nuestro sistema energético

Los cuencos tibetanos según la tradición están hechos por aleaciones de 7 metales, todos ellos abundantes en la zona del Himalaya: oro, plata, mercurio, cobre, hierro, estaño y plomo. Su sonido es metálico, fascinante, intrigante y a la vez misterioso. Cada metal produce su propio sonido. Algunos autores citan que los cuencos tibetanos han sido creados con intencionalidad y son utilizados como guías en ritos ceremoniales, en el despertar de la conciencia y en la curación de enfermedades tanto físicas como psíquicas.

El sonido de los cuencos tibetanos calma la mente y apacigua el cuerpo. Brinda paz interior. A nivel físico su sonido recarga nuestro sistema energético, es útil para aliviar el sufrimiento y el dolor (físico y emocional), para reducir la ansiedad, la angustia, el estrés, la depresión, la tristeza, el insomnio y la hiperactividad. Son eficaces para aliviar los dolores de cabeza, musculares, de espalda, emocionales para regular la presión arterial. Así como para mejorar la concentración y la creatividad. En general se aumenta la sensación de bienestar al armonizar o equilibrar todos nuestros sistemas.

A través del sonido y de las vibraciones que producen estos instrumentos, se consiguen desbloquear y armonizar los Chakras y los flujos naturales de energía a nivel físico, mental y emocional. Los sonidos y vibraciones tienen la propiedad de modificar las ondas cerebrales, favoreciendo los estados de relajación y los trabajos de meditación. El sonido nos afecta por el principio de resonancia, por el que una vibración más intensa y armónica, contagia a otra más débil o disarmónica. Señalar que, las vibraciones producen los mismos efectos que el sonido, pero tienen más intensidad y al contactar directamente con la persona, la vibración penetra en el cuerpo afectando más profundamente tanto física, emocional, energética, como espiritualmente.

La terapia del sonido utiliza el sonido de la voz y de ciertos instrumentos musicales con el fin de restablecer la armonía y la salud, promoviendo un desarrollo integral de la persona. Por ello, además de abordar la salud física, mental y emocional, va más allá. **El masaje sonoro es efectivo, para el estrés, el insomnio, los desequilibrios emocionales, para mitigar el dolor, alterar los estados de conciencia e inducir una sensación general de bienestar.**

Resulta un buen complemento al tratamiento médico convencional. También suele aplicarse a los niños autistas, el estímulo sonoro interfiere de una manera directa en su cerebro que les facilita y abre nuevos canales de comunicación.

A través de las vibraciones sonoras es posible equilibrar los distintos órganos y/o sistemas corporales basándose en determinados fenómenos descritos por la física clásica. Se fundamenta en considerar el cuerpo humano como un sistema de resonancia con la capacidad de responder a multitud de vibraciones.

A través de la interacción de las vibraciones o frecuencias de tonos audibles, dirigidos a determinados puntos o zonas del cuerpo humano, se persigue restaurar el equilibrio energético de sus sistemas.

Algunos de los efectos que producen los cuencos tibetanos:

- Relajación muscular.
- Disolución y limpieza de energías negativas.
- Desbloqueos emocionales.
- Desbloqueos energéticos. Favorecen estados de trance y de sensibilidad psíquica.
- Alivio del estrés y la ansiedad. Mejora de la concentración. Mejora de la creatividad
- Equilibrio de los hemisferios cerebrales.
- Restablecimiento del equilibrio del sistema endocrino mediante la vibración de la hipófisis o pituitaria.
- Estímulo de la actividad de las ondas alfa o meditación profunda.
- Equilibrio y limpieza de los chakras y del aura (y los órganos y glándulas correspondientes).

¿En qué se basa la terapia del sonido con cuencos tibetanos?

Toda terapia basada en el sonido, se basa en el principio de resonancia, por el cual una vibración más intensa y armónica contagia a otra más débil, disonante o no saludable.

El principio de resonancia designa la capacidad que tiene la vibración de llegar más allá, a través de las ondas vibratorias y provocar una vibración similar en otro cuerpo. Es decir es la capacidad que tiene una frecuencia de modificar a otra frecuencia. Además el sonido modifica nuestras ondas cerebrales, ayudándonos a entrar en otros niveles de conciencia, donde son posibles los estados de sanación espontánea y estados místicos, haciéndonos más receptivos a la auto-sanación.

¿Qué nos puede aportar la terapia de sonido?

Los cuencos tibetanos son instrumentos de curación, sanación, relajación y meditación, ayudándonos a establecer una vibración saludable en todo nuestro organismo, tanto a nivel físico, mental o psicológico, emocional y espiritualmente.

Señalar que, ya se ha descubierto científicamente que mediante el sonido se puede conseguir la auto-destrucción de las células cancerosas y la curación de infinidad de enfermedades.

Son un medio maravilloso para equilibrar los chakras y cambiar la conciencia desde un estado alterado de ansiedad y estrés hacia un estado de paz, relajación y serenidad, induciendo estados de sanación espontánea y estados místicos y elevando nuestra frecuencia vibratoria.

Las personas que han experimentado un masaje con cuencos tibetanos experimentan grandes cambios, mayor claridad mental, aumento de la creatividad, mayor concentración, mayor visión de futuro y una gran sensación de paz. El resultado es un individuo más productivo, más centrado, más feliz, más sereno, más equilibrado, y sobretodo, más en paz consigo mismo.

Existe un espacio de paz en nuestro interior y la vibración de los cuencos nos ayuda a entrar en él, a resonar con nuestra verdadera conciencia o yo superior y con ese sentimiento de paz y serenidad que todos llevamos dentro.

A nivel físico se utilizan en la curación de cualquier enfermedad; para recargar nuestro sistema energético, para aliviar el sufrimiento y el dolor (incluye el dolor emocional), para eliminar inflamaciones, para estados de ansiedad, angustia, estrés, depresión, tristeza, insomnio, hiperactividad.

Hace que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis; calma la mente y con ello el cuerpo y tiene efectos emocionales que influyen en los neuro-transmisores y los neuro-péptidos, que a su vez ayudarán a regular el sistema inmunitario, el sanador que llevamos dentro.

Yoga con cuencos Tibetanos: sonido y vibración

El trabajo que realizo es **Hatha yoga con cuencos tibetanos** trabajando así con el sonido y la vibración que aportan estos instrumentos. Hace años los cuencos tibetanos me ayudaron a superar una experiencia personal, logrando confianza y seguridad en mí misma, y eso es lo que ha hecho que ahora me dedique a ello con la finalidad de compartir con los demás los beneficios que aportan los cuencos tibetanos.

Para mí los cuencos tibetanos han sido muy importantes en mi vida, por ello tras haber finalizado mi formación como profesora de yoga, quería hacer algo diferente y distinto que tuviera mi esencia, eso es lo que llamo el **yoga del sonido, la combinación** de las clases **de hatha yoga (Asanas) con el sonido y la vibración de los cuencos tibetanos**

Noemi Fernández Baz
Profesora de hatha yoga con cuencos Tibetanos.
Terapeuta de Sonido con Cuencos Tibetanos
Fundadora de la sala de yoga "ESPACIO ALMA MADRID"

AMAR la

Si afirmas que amas tu respiración, ¿Cuántas veces al día eres consciente de ella y qué grado de libertad tiene?

Si dices que amas la respiración y la utilizas como herramienta de trabajo ¿Qué tipo de atención le prestas a la mecánica respiratoria?

Amar la respiración es poner intención en mejorarla, hacer uso de ella en procesos de catarsis, pranayama, etc, liberarla de restricciones psicosomáticas y ser consciente de ella en cada aliento.

Se consciente en cada momento de tu respiración, pues si respiras libremente, sentirás más tu cuerpo y aflorarán los sentimientos. Si sientes, vivirás en el paraíso del arte de respirar la vida.

¿Cuántas veces en nuestra vida hemos parado a sentir nuestra respiración? Darnos cuenta de cómo respiramos, qué nos dice de nuestra historia biográfica, la vida afectiva: emociones y sentimientos, la salud física, nuestro amor por ella.

¿En qué grado nos damos cuenta que respiramos la vida?

¿Somos artistas del vivir la respiración siendo conscientes de ella?

Sin respiración no hay vida. Vivimos gracias a que respiramos y si lo hacemos poniendo consciencia en la respiración, la vida se desplegará ante nosotros y nuestro cuerpo físico estará más saludable.

Sin cuerpo no hay respiración, no hay vida, Si mi respiración no está bien, ¿Qué está pasando con mi mecánica respiratoria, en las distintas partes de mi cuerpo? Simplemente, le falta libertad.

Libertad en las estructuras corporales, de los sentimientos, de la conciencia, del flujo de la energía. Ciertamente, la consciencia en la respiración es una de las herramientas más poderosas para conocerse a uno mismo. Si prestamos atención a nuestra respiración, nos descubriremos. En ese viaje de otear el horizonte de nuestra mecánica respiratoria, podremos darnos cuenta de su grado de fluidez o restricción, de su libertad o esclavitud.

Sin cuerpo no hay respiración, no hay vida, Si mi respiración no está bien, ¿Qué está pasando con mi mecánica respiratoria, en las distintas partes de mi cuerpo?

¡Nuestra respiración nos dice tanto de nuestra historia biográfica!

De pequeños hemos contenido los sentimientos, el mecanismo de defensa que hemos empleado para ello ha sido tensar la musculatura y con ello hemos cortado la respiración, reduciéndola, pues a menos movimiento, menos sentimiento. Lo que se mueve vive y se expresa, lo que

Respiración en Libertad

apenas se mueve, no se expresa y está mortecino. Hoy, ya adultos, es posible que nuestra respiración defectuosa muestre aquellas historias reprimidas en forma de tensiones musculares en distintas zonas del cuerpo que restringen la mecánica respiratoria. Podemos tener un vientre tenso y huidizo, pecho metido, hombros elevados y interiorizados, un esternón que apenas se mueve, cuello-garganta con músculos esternocleidomastoideos y escalenos hipertónico, endurecidos y aumento exagerado del tamaño, plexo solar -boca del estómago- apretado, ***"se me ponen los nervios en el estómago".***

Reduciendo la mecánica respiratoria, reducimos los sentimientos, cortamos el flujo de energía y nos alejamos de vivir en plenitud. Nuestra respiración se ralentiza y vivimos nuestra vida a medio gas

La salud física se resiente por una mala respiración, pues hay menos amplitud en la expansión y contracción de la mecánica ventilatoria, menos oxígeno y *prana*, menos sentimientos y menos alegría de vivir en nuestra vida cotidiana.

¿Cómo podemos volver a la respiración natural y lograr más salud? Chequeándola. Percibiendo cómo se está haciendo. El modo natural de respirar es aquel que ya hace miles de años han recomendado las grandes tradiciones de la humanidad: la respiración completa o "*yóguica*".

Ésta consiste en la expansión simultanea de los tres anillos del tronco: lumboabdominal, intercostal o diafragmático y *costoclavicular*, durante la inhalación y la contracción de los tres anillos al mismo tiempo durante la exhalación.

Hablamos de unas estructuras físicas libres, en donde el diafragma se mueve con libertad hacia el espacio del vientre y hacia el espacio del tórax, ¿Es así como se hace tu mecánica respiratoria? si no fuera así, entonces, comprueba el nivel de tensiones físicas que hay en tu cuerpo y observa el fuelle de tu respiración por donde encuentra restricciones o libertad en su movimiento.

¿Qué es la vida? Sino respiramos con una mecánica ventilatoria libre, la vida se apaga.

¡Cuántas ventajas hay en una respiración natural, libre;

Carlos Velasco. Psicólogo.

Carlos Velasco

Es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Su formación abarca, además, un amplio abanico de formas de psicoterapia. También se ha formado en Medicina Natural, Biogestalt, Eneagrama, Psicomotricidad Relacional, etc. **www.psicoterapia-respiratoria.es**

Autor del libro "Las Enseñanzas de la Armadura Oxidada", 14ª edición. Obelisco

CENTRO DE YOGA
SHADAK
Inaugurado en l971 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

Las 3 Vertientes

AUDIO
Contenido Vivo

Del YOGA

Ahora que muchas corrientes de lo que podríamos llamar "yogas" modernos han traicionado la esencia del verdadero yoga, es más necesario que nunca recordar las tres vertientes básicas del verdadero yoga e indagar un poco en las mismas.

Como señalara Mircea Eliade, el yoga es el eje espiritual de Oriente. Es método, práctica, adiestramiento psicoespiritual. Es el primer método de mejoramiento humano del Orbe y no es ni gimnasia, ni deporte, ni una religión, ni un culto, ni un dogma. Es un procedimiento específico para la evolución consciente y el desarrollo interior.

Una vertiente es el yoga como una técnica espiritual; otra, como un método de saneamiento psicológico; otra como un sistema de control psicosomático. Si el occidental ha optado sobre todo por la vía del control psicomático es porque padece de muchos desórdenes físicos y psíquicos, que se traducen como trastornos psicosomáticos. Se ha relegado así, muy a menudo, el yoga como técnica espiritual, que es por cierto la médula de las primeras manifestaciones yóguicas hace más de cinco mil años. Hay una propensión a servirse del yoga como una técnica de control psicosomático o de purificación y armonización psicológica, a fin de irse liberando de complejos, traumas, torturadores internos, agujeros psíquicos, frustraciones y represiones que fragmentan, desgastan y roban lo mejor de los potenciales del alma.

> El yoga como técnica espiritual, que es por cierto la médula de las primeras manifestaciones yóguicas hace más de cinco mil años

Lo idóneo es unificar las tres corrientes o vertientes del yoga, pues no deben excluirse, sino complementarse. Cuando hablamos de la vertiente espiritual, no nos referimos a un tipo de espiritualidad asociada a alguna religión o culto, a ningún sistema religioso institucionalizado. Son respetables todas las creencias, pero el yoga se mueve por experiencias y no por creencias.

Como el ser humano es un conjunto de planos, hay que trabajar sobre todos ellos, desde el somático al espiritual, sin dejar de lado el energético, el mental y el emocional. Lo necesario es, finalmente, una mutación de la consciencia que nos permita percibir lo que escapa a lo sensorial y a lo intelectual. El pensamiento es insuficiente y él mismo debe comprender que tiene que rendirse para que surja el conocimiento más allá del simple intelecto.

O sea, que hay que ir más allá del pensamiento. De lo manifiesto, a lo *inmanifiesto*; de lo que es con forma, a lo informe. Es el viaje de la servidumbre a la libertad.

Hay que cultivar el pensamiento correcto para servirnos del mismo en la vida diaria, pero el viaje hacia los adentros no se sustenta solo en el pensamiento, sino en un tipo especial de intuición que realmente transforma.

Tenemos que aprender a desenvolvernos en la vida diaria y en nuestro universo interior. La meditación juega un papel esencial en las tres vertientes del yoga. Ayuda espiritualmente, por supuesto, y también coopera en sanear y equilibrar la psique y en armonizar la unidad psicosomática, previniendo sobre trastornos en este sentido.

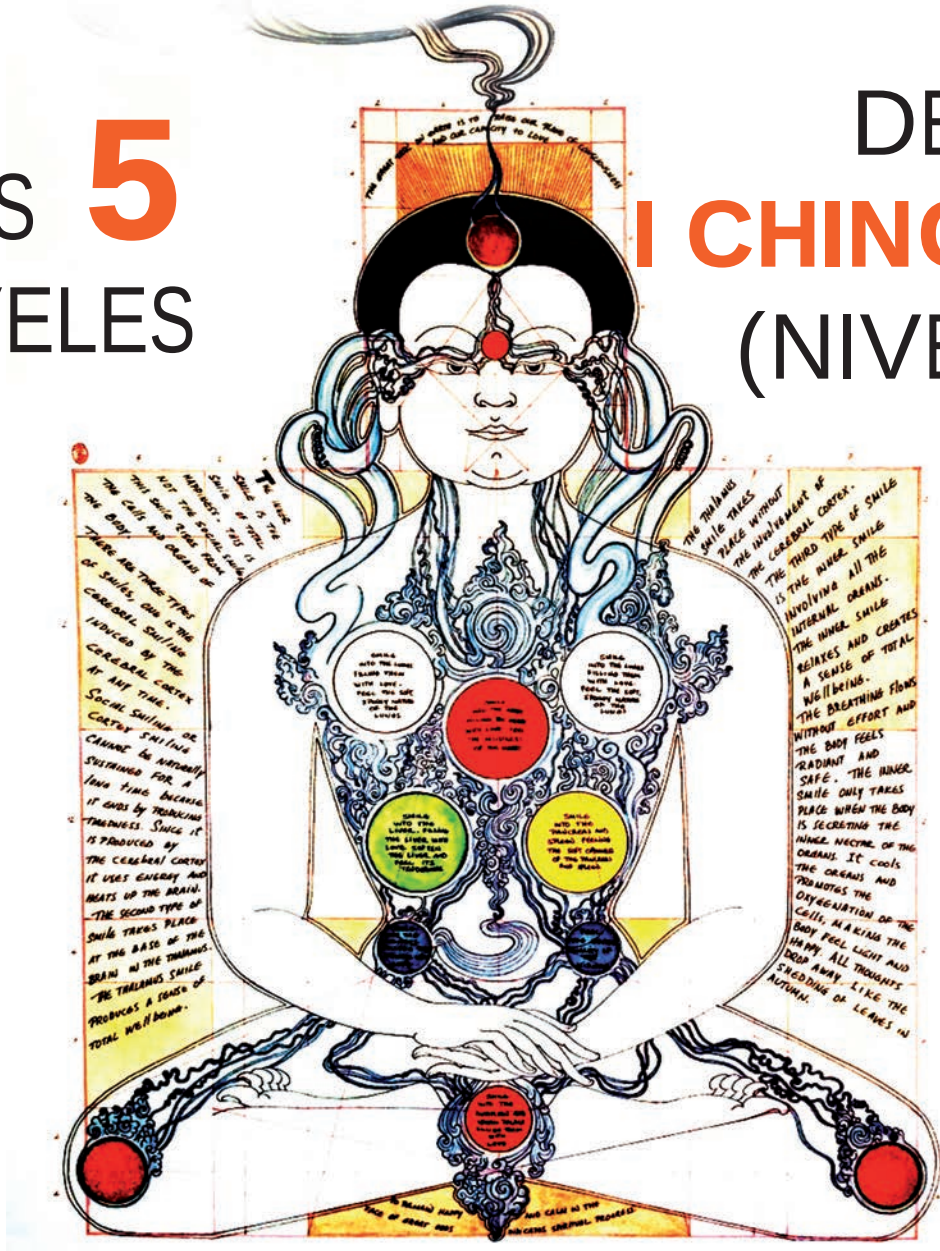
> El alcance de la meditación es enorme, y no solamente hay que tomarla como una técnica de tranquilización, porque su fin último es la transformación interior para poder conectar con nuestra naturaleza real

El alcance de la meditación es enorme, y no solamente hay que tomarla como una técnica de **tranquilización**, porque su fin último es la transformación interior para poder conectar con nuestra naturaleza real. No se puede convertir la meditación en un analgésico espiritual. Su propósito es darle un vuelco a la mente que nos permita experimentar "golpes de luz" o especiales intuiciones para obtener otra manera de percibir y ser

Ramiro Calle

Revista Verdemente gratuita desde 1994

LOS 5 NIVELES DEL I CHING DAO (NIVEL 1)



Desarrollar las Raices del Árbol de Prácticas

La sonrisa interior suavizante

Éste es el primer paso en el camino y el más importante. La Sonrisa Suavizante es la clave de la apertura hacia la dimensión de la comunicación con nosotros mismos a través de los sentidos. Sin la capacidad de sentir no se desarrollan las prácticas internas, tan sólo ideas y conceptos mentales.

El hecho de sentir permite poner el foco de la atención en el momento presente, que es el lugar en el que la energía se encuentra siempre disponible. La Sonrisa Suavizante nos conecta directamente con la fuerza vital.

Los seis sonidos curativos

La capacidad de modular el flujo energético en los órganos vitales se desarrolla a través de los Seis Sonidos Curativos. Mediante la modificación del flujo energético en los órganos empezamos a actuar directamente sobre las emociones y sobre la manera en que nos sentimos. Éste es también el primer paso del aprendizaje para revitalizarnos a través de las prácticas energéticas.

> Todas las prácticas energéticas daoístas acaban conduciendo a la Órbita Microcósmica y es a través de esta práctica que iniciamos una amistad con la fuerza vital para toda la vida

La capacidad de sentir que se ha despertado a través de la Sonrisa Suavizante se desarrolla ahora por medio de sentir cada órgano. Esta práctica también se conoce como ***"Enamorarse de los Órganos"*** y resulta en un mayor cuidado y respeto de uno mismo.

Los Seis Sonidos Curativos nos aportan una simple y poderosa herramienta para regular la calidad de nuestras emociones.

Estiramientos básicos

Es una sencilla secuencia de estiramientos desde los pies hasta la cabeza, destinada a aumentar el flujo de energía y a unificar el cuerpo. El importante ejercicio respiratorio llamado "*Respiración Espinal*" ayuda a modificar las cualidades de la sangre y de la mente, mejorando de ese modo la capacidad para enfocar la mente con claridad y experimentar la calma.

Esta secuencia de estiramientos es el preludio de todas las prácticas energéticas daoístas. Su práctica cotidiana aumenta la autoestima.

Alineamiento de la estructura 1: Abrazar El Árbol

Una parte esencial del trabajo energético consiste en adoptar el correcto alineamiento físico entre las dos fuentes principales de energía, a saber, la tierra (abajo) y el cielo (arriba). Sin un correcto alineamiento no es posible enfocar la mente con claridad durante largos periodos de tiempo, pues empezaremos a sentirnos cansados.

La posición estática llamada ***"Abrazar el Árbol"*** alinea todos los huesos del modo más eficaz posible. A través de su estructura cristalina, los huesos actúan como "antenas" por medio de las cuales las energías del cielo y de la tierra circulan y se unen. Esta postura revitaliza con un mínimo esfuerzo. Asimismo, en los primeros estadios permite descubrir en minutos dónde se localizan los bloqueos que impiden el correcto fluir de la energía. Su práctica diaria establece los cimientos de la integridad personal en lo que hacemos y la capacidad de llevar a cabo lo que emprendemos.

La órbita microcósmica

Ésta es la primera práctica en la que tomamos contacto directo con la fuerza vital y su flujo a través del sistema de meridianos. No es posible profundizar en el trabajo energético si no se tiene una experiencia clara y consciente de cómo se siente la energía.

La Órbita Microcósmica es un sendero circular que recorre la espina dorsal y la parte frontal del tronco, conectando con todo el sistema de meridianos de energía. Se le considera la "Calle Mayor" del flujo energético, de modo que es esencial mantener esta avenida abierta y en movimiento.

Cada vez que completamos conscientemente un circuito de la Órbita Microcósmica, nuestro nivel personal de vitalidad aumenta.

Todas las prácticas energéticas daoístas acaban conduciendo a la Órbita Microcósmica y es a través de esta práctica que iniciamos una amistad con la fuerza vital para toda la vida. La práctica diaria genera un sentimiento de poder personal y la capacidad de realizar nuestro propósito con eficacia.

Las cinco prácticas fundamentales del Nivel 1

Las cinco prácticas del Nivel 1 actúan en conjunto como una sola unidad. Cada práctica genera una franja particular de frecuencias energéticas que, combinadas, inician el proceso de transformación personal hacia un alto nivel de vitalidad, salud y bienestar.

Para que estas prácticas puedan arraigar se recomienda un mínimo de tres meses de trabajo cotidiano, antes de que uno acceda al Nivel 2.

El aspecto más importante del Nivel 1 es que nos proporciona una introducción al linaje de las prácticas daoístas. El linaje está formado por los seres más extraordinarios, que han atravesado por el mundo, con la potente intención de generar beneficios para todos. Estas enseñanzas han llegado a nuestras vidas gracias a su motivación altruista. El linaje es un río que nos lleva sin esfuerzo por la dirección que nacimos para recorrer

Shu Yuan-Chen desde el ***Aula De Estudios De La Biotika*** ha iniciado una estrecha colaboración con Juan Li, creador del sistema taoísta conocido como I CHING DAO.

Hace ya más de 6 años que en el Aula de Estudios de la Biotika se imparten cursos de I Ching de la línea Jing Fang I, dónde se ayuda a los alumnos a profundizar en el conocimiento de uno mismo a través de su Hexagrama Natal y de consultas puntuales al I Ching en momentos de dudas. En el Hexagrama Natal de una persona aparecen las áreas de vida en que se presentarán las dificultades y las cualidades personales que ayudarán a solventarlas; se refleja el ***"contrato de vida"*** y conocerlo es de gran ayuda para avanzar pues es imprescindible aceptarlo, asumirlo y responsabilizarse de él para lograr el propósito de vida.

Por otro lado, el sistema taoísta I Ching Dao presenta un sistema de prácticas que incluye técnicas para transformar las emociones negativas y potenciar las positivas. El individuo puede utilizarlas para aprender a sanar la mente y las relaciones y así prevenir las enfermedades.

Ambos sistemas aportan valiosas herramientas para saber cómo encaminarse en la vida y juntos multiplican su potencial.

Shu Yuan Chen

Maestro Juan Li
Instructor del programa
I Ching Dao
Colaborador del Aula
de Estudios de La Biotika
www.labiotika.es

Visión Natural

+ allá del MÉTODO BATES

Visión Natural ...más allá del Método Bates

...Comenzamos el lunes 22 de febrero hasta el 28 de Agosto

RESERVA TU PLAZA YA¡¡¡¡

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

Suman ya más de dos años impartiendo talleres de Visión Natural. Han pasado por ellos todo tipo de gentes con más o menos defectos visuales: mujeres y hombres de cualquier edad, profesión y origen. Todas observaron desgaste y fatiga en su vista, sin embargo apenas tenían conciencia de sus ojos y de cómo su estado general afecta a la percepción. Se apuntaron a mi taller por curiosidad y porque estaban decididos a hacer algo para parar el deterioro de su vista. Gracias por haber estado ahí y creer que es posible antes de haberlo experimentado por vosotros mismos, esa generosidad y ausencia de prejuicios es de una enorme ayuda para conseguir instantes de claridad (lucidez y agudeza visual) mágicos y emocionantes.

> Proceso de reeducación para evitar la pérdida de agudeza visual y recuperarla en caso que se tengan problemas de refracción como miopía, hipermetropía, presbicia y astigmatismo

El Método Bates es el origen de lo que llamamos Visión Natural, un proceso de reeducación para evitar la pérdida de agudeza visual y recuperarla en caso que se tengan problemas de refracción como miopía, hipermetropía, presbicia y astigmatismo, o descoordinación binocular como ojo vago y estrabismo.

Este método, desarrollado hace más de cien años el Dr. Bates, tiene un doble objetivo: por un lado tomar conciencia de cómo usamos los ojos y en qué consiste la función visual, a la vez que activamos su buen funcionamiento liberando tensión y ejercitando los músculos extraoculares. Estamos trabajando simultáneamente los tres cuerpos: físico (músculos), etéreo y astral (emociones y percepción). Aunque el efecto es inmediato, requiere práctica habitual y sostenida para que la mejora progrese.

El proceso es muy variable y depende del estado de partida de cada persona, su dedicación y motivación, puede iniciarse a cualquier edad y ha de mantenerse como un hábito. Para que se reviertan los problemas de refracción es condición necesaria que se reduzca el uso de gafas o lentillas a lo justo y necesario, explorar e integrar el origen del problema -que suele estar el algún momento o lugar *borroso* retenido inconscientemente en la memoria- mediante pequeñas y sencillas técnicas de relajación y cambiar algunos hábitos.

Conocer el funcionamiento de la propia percepción visual – algo que hacemos en los talleres de Visión Natural - supone ampliar la propia conciencia. En ello se implican todas las funciones corporales, postura y movimiento, respiración, hábitos…

Mientras, observamos qué pasa: mirando ahí fuera, delante de ti, en tu campo visual, te descubres,… miras y ves. Experimentas tu vista, sientes los ojos, diriges y concentras en ello tu atención y se hace consciente de forma tranquila, natural, sin esfuerzo ni traumas. Así se ve mejor, los ojos funcionan mejor, la percepción se activa, la vista responde.

En general, quienes usan gafas durante muchas horas al día, por muchos días y durante años han olvidado cómo ven en realidad. Su campo visual está distorsionado por las lentes y alterado porque el movimiento de los ojos, la cabeza, espalda y todo su cuerpo, queda condicionado por el uso de las gafas o las lentillas. Aunque no somos conscientes de ello, los movimientos de quienes usamos gafas están como sometidos a un juego de equilibrios y contención necesario para mantener las lentes sobre la nariz alineadas con la pupila. Así la mirada se vuelve rígida e inexpresiva, los movimientos oculares se paralizan, los párpados se tensan, todo el sistema visual se fatiga. Resulta agotador.

El primer paso para recuperar la Visión Natural es romper con la dependencia de las gafas o lentillas y para ello probaremos diferentes alternativas. A la vez se inicia la relajación introduciendo pequeñas cosas que han de convertirse en hábitos cotidianos. Cosas tan naturales como parpadear, recibir el calor y la luz de sol en la cara, mecerse, contemplar la oscuridad cerrando los ojos bajo las palmas de las manos, respirar profundamente, sentir el cuerpo. Después de esto, invariablemente se nota un gran alivio y es muy habitual que después una breve experiencia como esta (unos tres minutos) se salga con la vista más clara y la mente profundamente descansada.

Practicar Visión Natural es divertido y agradable, hay que hacerlo conscientes y en calma. Las primeras sesiones de un taller están dedicadas a tomar conciencia del propio proceso visual a través de juegos, a descubrir el efecto de la relajación y la atención consciente en tu campo visual. Después se activan los músculos, la coordinación, convergencia y acomodación, de modo que podemos avanzar en la reducción de la presbicia y el astigmatismo. En los casos de mala coordinación (estrabismos, vista doble) o desequilibrio (ojo vago) también se experimentan mejoras sorprendentes al recuperar las visión espacial. Con la miopía el progreso es más lento, hay que persistir porque la claridad poco a poco llegará ●

Inés García, educadora visual

zarzaleja@gmail.com

www.vision-natural.es

"Te perdono, te pido perdón"

¿Hay un significado más profundo del perdón?

"Te perdono, te pido perdón". ¿Qué pasaría si el verdadero significado del perdón no tuviera demasiado o casi nada que ver con estas frases? Existe un significado más profundo del perdón que va mucho más allá de estos formulismos sociales que con frecuencia no pasan de ser un teatrillo vacío del genuino sentir de paz y liberación que emana de un verdadero acto de perdón. De hecho, la práctica del perdón, tal y como aquí se expresa, es una poderosa vía de transformación interior al servicio del más profundo anhelo que late en el corazón de todo ser humano: volver a casa, volver a su verdad, a su naturaleza esencial.

Tal y como se entiende comúnmente lo que significa *"perdonar"*, es natural que nos genere ciertas resistencias, empezando por la propia palabra *"perdón"* con toda su carga de religiosidad y oscurantismo. Sin embargo, si recurrimos a su etimología nos encontramos **que en su origen latino perdonar quiere decir "para dar"** (igual que en inglés *"forgive"*), la particula *"per"* tiene además una connotación de constancia, sería por tanto un *"dar constantemente"*. Se trata entonces de un soltar, de una entrega permanente de todas aquellas creencias y percepciones que me atan al sufrimiento.

Existen otras ideas preconcebidas que actúan como resistencias a la hora de emprender un proceso de perdón, veamos algunas de ellas:

Es común creer que si perdono a alguien por quien me he sentido ofendido o dañado quedo en una situación de indefensión respecto a este comportamiento abusivo. Así entendido el perdón es imposible. **El verdadero perdón no implica en absoluto actuar de ninguna manera concreta**, no te obliga a hacer nada que no desees hacer, no te hace sumiso y manipulable, muy al contrario se trata de un cambio de percepción que te empodera, pues es tan solo la mirada de la inocencia la que puede liberarte de las debilitantes emociones conflictivas asociadas al resentimiento y el rencor.

Es ahí donde descubro mi verdadera libertad, pues voy dejando de actuar como un robot previsible movido bajo los efectos de un inobservado programa de ataque y defensa y ejerzo el poder de elegir paz ante cualquier situación que la vida me presente.

> En mi caminar por la senda del perdón la extensa y rica amplitud de su significado se me va mostrando de diferentes maneras

Desde ese estado fluirá hacer o no hacer lo que sea, no importa, todo irá bien, pues lo que sea emanará de la paz. Como dice el proverbio Zen *"de la mente correcta surgirá la acción correcta"*, no nos ocupamos pues de los efectos sino de las causas, el perdón es un proceso exclusivamente interno, nuestro campo de cultivo es la mente.

También puedo creer que perdonar significa colocarme en una situación de superioridad respecto al otro, pero no te equivoques, eso es arrogancia y separación, todo lo contrario de la humildad inherente a la mirada del perdón, **una mirada de unidad**, de genuina hermandad.

Tampoco hace falta abrazar ninguna religión para entrenar la mente en el perdón, pues se trata de una práctica interna que nada tiene que ver con las religiones establecidas ni con dogmatismos, ni tan siquiera se trata de una nueva moral, pues la suspensión del juicio trasciende la dualidad bueno/malo. Estamos hablando de un camino de transformación interna, puramente experiencial que entronca con la mística de todas las tradiciones espirituales, lo que se ha dado en llamar la filosofía perenne.

Así pues, en su sentido más profundo y radical -la verdad no admite medias tintas, es radical-, perdonar significa estar en paz con lo que hay, con lo que es, dejar de pelear con la vida tal y como se manifiesta en este momento, aprender a vivir en un estado de paz interna no condicionada por lo externo, significa aprender a ver la perfección que subyace en todo acontecer.

El perdón es el camino de la aceptación profunda en el que vamos desmontando un sistema de pensamiento programado, basado en el ataque, que soterradamente, desde la sombra inconsciente, nos crea de un modo constante sentimientos de culpa, miedo y dolor, reconociéndolo como lo falso en nosotros, como una identidad (ego) que ha suplantado nuestra verdadera identidad que no es sino puro amor, discernimiento y grandeza. Se trata en definitiva de deshacer, con amabilidad y paciencia, el gran malentendido sobre quienes somos realmente.

En mi caminar por la senda del perdón la extensa y rica amplitud de su significado se me va mostrando de diferentes maneras. Según sea mi momento vital el perdón me mostrará una u otra cara, cual piedra preciosa que va exponiendo sus diferentes facetas. El modo en el que hoy se me revela es como la mirada que me permite reinterpretar en clave de amor todo aquello que siento como opuesto a mí, de la mano de un compañero de viaje infalible, mi maestro interno, esa **sabiduría innata que todos compartimos**, dispuesta a asistirme siempre que me permito abrirme a ella.

Me zambullo en la experiencia de vivirme desde otra mentalidad, de entregarme a otra manera de interpretar el mundo, de percibirme, me abro a dejar de creer que soy aquello que siempre creí ser, a decir no sé a todo lo que creí saber, y cada vez hay un poco menos de miedo, un poco menos de victimismo, un poco menos de culpa, un poco más de comprensión, un poco menos de exigencia, un poco más de **quietud interna y confianza**. No hay prisa, como dice un buen amigo, la paz y la prisa no casan; y el destino final está garantizado: descubrir el esplendor de quién soy y saber que es el tuyo, que finalmente no hay tuyo ni mío.

Te invito a disfrutar de este viaje, pues como nos recordó Ghandi ***"No hay camino hacia la paz, la paz es el camino"*** ●

Sofía Galbete
Facilitadora de procesos del perdón
Por la Escuela del Perdón de la Asociación Conciencia
Información sobre actividades:
sgalbete9@gmail.com

Ha el

VIDEO
Contenido Vivo

Masaje Californiano Esalen

En el artículo primero, hablamos de la acometida principal del Masaje Californiano: *optimizar la conciencia sensorial*. En el segundo artículo tratamos uno de los aspectos imprescindibles para que eso fuera posible: ***Hara, el origen del movimiento***. Este mes continuando con el masaje, quiero enfocarlo en el cuerpo como ***la expresión física de que estamos vivos***.

El cuerpo es nuestro hogar más esencial, en verdad es nuestro único hogar. ***Todo pasa en él y todo pasa por él.*** Lo que ocurre que nosotros hemos dejado de habitarlo. Hemos perdido el contacto con el cuerpo, ya no sabemos cómo estamos, sólo lo sentimos cuando aparece el dolor más brusco clamando su atención, pero antes muchas pequeñas cosas han ocurrido en él.

El masaje es una invitación a volver a escucharlo, a descifrar su lenguaje para volver a comprender esas señales que continuamente nos manda. ***Si viviéramos sintonizados con nuestro cuerpo muchos de los malestares se disiparían, pero la mayoría de nuestra vida pasa por la cabeza...*** Estamos saciados de comida pero seguimos comiendo porque decimos qué rico, un poquito más! Respondiendo en verdad a otra necesidad que no corresponde a la del estómago, que es el que va a tener que hacer el trabajo pesado. Estamos tristes y en vez de llorar nos tragamos la pena, buscando una racionalización de la situación que nos consuele. Nos sentimos furiosos y sonreímos con cara de ironía...

Así, vamos censurando los sentimientos que no nos gustan, reprimiendo las emociones.

¿Qué sucede con ese nudo en la garganta cuando no nos permitimos llorar? ¿Qué ocurre con la tensión en las manos, en la garganta, en las entrañas, cuando estamos enfadados y nos lo silenciamos?

"Un cuerpo que no desprende vida, un corazón que no siente, y una mente que nos pregunta por qué no somos felices."

Hay una función natural del cuerpo en acompañar las emociones, inteligente en procesarlas y dejarlas ir mediante su expresión orgánica. Pero nosotros hemos ido tapando cada uno de los caminos de salida en pos de no sentirlas.

Al final, nuestro cuerpo no tiembla cuando aparece el miedo, no llora cuando hay lamento, no ríe con la alegría, ni goza con el disfrute...

Así podemos estar emocionadísimos sin que haya la más mínima expresión corporal que lo afirme. ***Entonces hay un cierto grado de represión que toma su forma en el cuerpo.***

La garganta está cerrada, la mirada endurecida, las mandíbulas apretadas, hay dolor en la boca del estómago, ni siquiera podemos respirar con la amplitud que nos gustaría... Los espacios internos se hacen cada vez más pequeños mientras crece la sensación de sentirnos entumecidos.

bitando cuerpo

"Un cuerpo que no desprende vida, un corazón que no siente, y una mente que nos pregunta por qué no somos felices."

En el artículo de Diciembre hablamos de la visión holística del Masaje Californiano, en la no división de cuerpo - emoción – mente.

Nuestra llave de acceso es el cuerpo, el masaje es la herramienta que usamos.

Nuestro interés pasa por la vivencia y la experiencia directa con el cuerpo.

El trabajo consiste en volver a sentir, abriendo de nuevo esos espacios que se han ido cerrando, en volver a respirar, devolviendo la sensación de amplitud y liviandad, en llevar la atención adentro, allí donde nos encontramos con nosotros mismos.

En las formaciones de Masaje Californiano aprendemos la técnica para tocar y sentir el cuerpo, a permanecer presentes en la escucha y a movernos con lo que auténticamente sucede. Esa es la transmisión de fondo en una sesión.

"Cuando tu cuerpo vuelva a estar receptivo y no haya bloqueos ni venenos, sentirás que te envuelve una ligera sensación de felicidad. Hagas lo que hagas siempre habrá una vibración de alegría en tu cuerpo. Alegría, en realidad, significa que tu cuerpo va con el ritmo, eso es todo. La alegría no es el placer, el placer es aquello que se deriva de alguna otra cosa. La alegría es simplemente ser tú mismo, estar vivo, totalmente vibrante, vital." **Osho**

María Lucas
Terapeuta en ***Masaje Californiano Esalen*** y colaboradora de la Escuela **Spazio Masajes**.

Si quieres aprender el arte del masaje, en ***Abril comenzamos con el Nivel Introductorio!***

Contacto Espacio Calithai Masajes
Teléfono: **667.40.65.41** **www.masaterapia.net**
Escuela Spazio Masajes **www.masajecalifornio.com**

CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
CHI KUNG PARA PROBLEMAS DIGESTIVOS
CURSO 27 Y 28 DE FEBRERO
Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com

¿Conoces la Cosmologia de Martinus?
Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual
Visita:
www.martinus.dk
Programa de radio
www.cosmologiademartinus.es

CHARO ANTAS
Terapéuta Gestáltica y Consteladora
Terapia individual, grupal, de pareja
20 años de experiencia
Primera Consulta gratuita
" Taller de Arteterapia "
Plazas limitadas
655 80 90 89

ESPACIO CALITHAI MASAJES
MASAJE CALIFORNIANO ESALEN
Afloja la rigidez corporal
Suelta el control mental
Promueve una postura funcionalmente correcta
Masajista Esalen Certificada
¿NECESITAS UNA SALA DE TERAPIAS PARA TRABAJAR?
camilla/futón - infusiones
mantas eléctricas - ducha
recepción
www.masajeterapia.net
CITA PREVIA
c/Duque de Alba, 3, 1º5º
Tirso de Molina
María Lucas
667 40 65 41
(whatssapp)
calithai.maria@gmail.com

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 Secretaria: 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

BIOMAGNETISTA UNIVERSITARIO REALIZA TRATAMIENTO CON "PAR BIOMAGNÉTICO" EN EL REAL CENTRO UNIVERSITARIO MARIA CRISTINA
INFORMACIÓN - 618 68 04 12
TRATAMIENTO GRATUITO

VerdeMente
La Guia Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿Cómo Viajar en el Tiempo?

AUDIO
Contenido Vivo

Los viajes en el tiempo parecen privativos de la ciencia ficción, sin embargo, daremos aquí, algunas formas prácticas de poder llevarlos a cabo de forma simple y efectiva.

Vivimos en un mundo nítido, concreto, donde cada cosa es lo que es, inequívocamente.

Desde pequeños se nos va enseñando a afirmarnos en creencias y certezas, entre ellas la de que qué es lo que somos, qué se supone que debamos ser, y cómo entender lo que nos va pasando. Todo ello crea una cristalización de una determinada realidad posible, la cual sustentaremos por el resto de nuestra vida, y de la que no nos apartaremos ni un milímetro, por más sufrimiento que nos cause.

Ahora, imaginemos que Juan, un oficinista de una gran ciudad, con sus problemas y presiones, quien vive en un mundo acelerado y estresante, en el que los días parecen escurrirse como agua entre los dedos, en un viaje de vacaciones, naufraga y acaba en una isla desierta, con otros viajeros, en la que permanece unos 10 años. Durante esos años, para el Juan de la isla, el tiempo parece pasar muy lento, ya que no está sometido a las presiones cotidianas, y porque su rol, su papel aprendido, ya no es tal en dicha isla.

Cuando regresase a la civilización, sentiría que, para los demás, los del mundo, el tiempo parecería haber pasado muy rápido, muchas cosas habrían sucedido en su ausencia, pero, para él, el tiempo parece apenas haber pasado, y, sin embargo, ha tenido tiempo de sobra para sopesar posibles acciones futuras, y para redefinir cómo entendía a su propio pasado, lo cual, le permite, al regresar, implementar la mejor forma de actuar hacia futuro, y la mejor forma redefinir su pasado, lo cual también repercutirá en su futuro.

Vamos a ir un paso más allá ahora, y vamos a imaginar que Juan, no ha naufragado nunca, sino que, vive simultáneamente en la isla y en la ciudad, con lo cual este proceso de aporte de posibilidades de decisión, existe todo el tiempo, es decir, Juan existe en varios niveles o dimensiones a la vez (ciudad e isla).

Una de estas dimensiones es, cómo dirían en la física, en forma de partícula, como un fulano con características definidas en una ciudad, y, la otra, como ondas, como posibilidades (la isla).

Si navegamos en el Titanic, y, un iceberg emite ondas (oleaje), debidas al océano que golpea contra él, y tenemos un sensor de ondas, podremos evitar la consabida catástrofe de chocar contra tamaña masa de hielo, pero, si carecemos de tal sensor, probablemente notaremos al iceberg, sólo unos metros antes que, inevitablemente, choquemos contra él.

Pero, ¿qué es este sensor? Pues es el puente, la conexión con cada objeto, las ondas que recibimos como posibilidades (ya que nos llegan de todos los objetos existentes), y nos permiten elegir virar hacia un lado u otro. Y ¿cómo podemos desarrollar tal cosa?

> Todas las prácticas meditativas, chamánicas, rituales, apuntan a disolver el yo nítido, a volverlo borroso, sea a través de la concentración, plantas sagradas, respiración, o consciencia alerta durante el día

Bueno, el budismo tibetano habla del Bardo, los hindúes del Antarbhava, los musulmanes del Barzaj, y los cristianos del Purgatorio, todos ellos son *"estados intermedios"*, pero no sólo post-mortem, sino también a cada momento de nuestra vida.

Cada vez que mi imagen personal (yo nítido) cae, sea por un accidente, un insulto, una enfermedad, o el peligro, es decir, cada vez que algo hace que mi certeza de saber quién soy se tambalee, surge lo que llamamos Bardo, un estado borroso, disuelto, en el que todo parece quedar en un limbo hasta que...

Hasta que nos volvemos a re-constituir, a volvernos nítidos otra vez...con lo cual seguimos como estábamos, tomando decisiones sólo por la inercia de nuestro pasado, el cual nunca es re-definido de maneras más apropiadas.

Todas las prácticas meditativas, chamánicas, rituales, apuntan a disolver el yo nítido, a volverlo borroso, sea a través de la concentración, plantas sagradas, respiración, o consciencia alerta durante el día, con lo cual, se propicia al estado borroso, el puente con nuestro yo de la isla, el yo borroso.

VerdeMente
La Guia Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

¡ESPECIALES lacasatoya!
Del 5 al 7 de Febrero 2015
Desde solo 134 €, fin de semana con actividades

Yoga + Astrología + Meditación
Aluenda (Zaragoza) Transportes: AVE, BUS, TAXI - www.lacasatoya.com 976609334 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

Cuando esto ocurre, no hace falta visitar a nuestro yo de la isla e invadir o controlar su mundo, sino solamente habilitar el puente, el portal, conscientemente, y mantenerlo abierto, y, al hacerlo, la información de todos los posibles y mejores futuros (ondas), pasarán automáticamente a nuestro yo de la ciudad (partícula), permitiéndole elegir los futuros (decisiones) y pasados (redefinición de recuerdos) más acertados.

A veces acudimos a un vidente que lo hace por nosotros, ya que, un "yo de la isla", puede conocer todos los pasados y futuros, no solo propios, sino los de todos.

Sin embargo, nosotros mismos podemos hacerlo, ya que vivimos aquí y ahora, pero también en todos los sitios y todos los tiempos posibles, pasados y futuros a la vez.

¿Cómo podemos abrir y mantener abierto éste portal temporal?

Haciendo prácticas que potencien, resalten, y mantengan la visión borrosa.

Existen seis Bardos que podemos potenciar según los tibetanos:

- El Bardo de la vida cotidiana
- El Bardo del soñar
- El Bardo de la meditación
- El Bardo de la clara Luz
- El Bardo de los Arquetipos
- El Bardo del devenir

Sin embargo, todos ellos se resumen en:

Detente y ensancha cualquier estado intermedio mediante el hacerte consciente de él, sin intentar controlarlo, sino sólo permaneciendo en él.

Por ejemplo:

Atestigua:

- Cualquier emoción que surja, sin intentar explicarla o justificarla;
- El proceso de quedarte dormido y el de despertar;
- La pausa entre respiraciones al meditar;
- Cuando algo absurdo ocurre;
- Durante emociones fuertes como el orgasmo o el dolor;
- Al observar arte onírico (abstracto) y al soñar;

En todas estas ocasiones, si aprendes a aprovecharlas todas las veces que ocurran, verás como, por influencia de lo borroso en tu vida, tu sólido yo, comienza a relativizarse, y ya no afirmas cosas categóricamente, unívocamente, sino que, comienzas a decir:

- Quizá;
- Tal vez;
- Puede ser;
- Vamos a ver;
- Por ahora;

Tu mundo ahora, ya no es un mundo de certezas, sino de posibilidades, y, entre más practiques esto, más verás surgir en tu vida una especie de inteligencia intuitiva, que te guiará hacia las decisiones más adecuadas de cara al futuro, y a la vez, hacia las mejores formas de redefinir tu pasado, requisito imprescindible para poder cambiar tu futuro.

Puedes, si lo deseas, hablarle a ese "yo de la isla", ya que es una forma válida de conectarte con él (tu).

Como siempre te digo... !!!Pruébalo y maravíllate!!!

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.

Si cada día haces el bien y no miras a quien, tu vida mejorará.

Sales de tu casa con el corazón abierto y, a cualquier persona que veas, la ayudas desde la bondad. Porque la bondad es siempre recompensada. Porque ya se sabe que el bien vence al mal, inevitablemente (¡solo hay que ver las películas de Superman!). Este dicho popular nos invita a que no miremos a quién: simplemente hay que ir por la vida salvando a la gente, siendo buenos, relacionándonos desde el amor y la ternura Y todo irá bien.

Pero NO es cierto.

Haz bien sin mirar a quien

VIDEO
Contenido Vivo

¿Cuál es la creencia que sostiene esta idea?

La creencia que está detrás de esta idea es que deberíamos relacionarnos con los demás desde la bondad, desde la ayuda continua, presuponiendo que nosotros sabemos perfectamente lo que los otros necesitan.

Presupone que debemos ser bondadosos y relacionarnos desde el corazón, o sea, desde lo que sentimos. Pero como los sentimientos no son estables, nos anima a relacionarnos desde un lugar que cambia continuamente a lo largo del día, ¡una imprudencia!

Relacionarnos desde la bondad muy a menudo se entiende como algo sensiblero -, dulzón, meloso. Algo que nos lleva a no poder decir nunca que no, que siempre está sonriendo, que no puede ser enérgico y decir "¡basta!" Esta creencia nos anima a ayudar sin mirar a quien, como ese muchacho que se metía en las cabinas telefónicas, se quitaba el jersey y salía volando con un puño en alto.

Sí, porque esta idea nos dice que hacer el bien sin mirar a quien es lo mejor que podemos hacer. Lo que nos dice es que tú eres la persona adecuada para ayudar siempre, en todo momento y a cualquier persona... ¡y que eso tendrá su recompensa!

> Si tú no me pides ayuda, aunque yo crea que tengo la respuesta, no debo dártela. Pero si yo no puedo contenerla, está claro que quien necesita ayuda soy yo

Pero todo lo anterior es erróneo. ¿Y cómo sabemos que es erróneo? Porque nos hace sufrir.

¿Y qué es lo que sí es verdad?

La pura verdad es que yo no sé lo que es bueno para ti, y, por lo tanto, no debo decidirlo por ti. Por consiguiente, si tu no me preguntas no puedo contestarte.

Si tú no me pides ayuda, aunque yo crea tener la respuesta, no puedo dártela. Pero si yo no puedo contenerla, quiere decir que quien necesita ayuda soy yo. Porque soy un incontinente y debería hacer terapia para poder respetar el tiempo y el derecho al error de los demás.

No amigos: hacer bien a los demás no es tratarlos siempre entre algodones y buen rollito.

Hacer el bien a los demás -en realidad- significa respetar su derecho a equivocarse, su derecho a que no se interfiera en sus vidas, su derecho a ser respetados, su derecho a que no se metan con ellos

Uno de los errores más grandes de la relación entre las personas es no permitirles vivir la consecuencia de tus errores, porque las salvo antes. Y eso es no respetar, impedir que puedan aprender de sus propios errores. No le permite crecer a las personas, les quitamos su libertad, su libre albedrío.

Es bueno recordar a los "benefactores compulsivos" que, antes de lanzarnos a ayudar a alguien, debemos entender que solo podemos hacerlo cuando se cumplen tres criterios:

Primero: que la persona me pida ayuda: si no me pide ayuda yo no debo ayudar.

Segundo: que me pida ayuda por algo que él o ella no puede hacer.

Tercero: que la ayuda sea por algo que me corresponda, que yo esté en condiciones de dar, algo que en nuestra relación sea lógico.

Remarcamos estas tres normas de ayuda, porque no se trata de ayudar a cualquier persona y en cualquier circunstancia, sino de ayudar con criterio; comprendiendo que hacer el bien a las personas es buscar su máximo bien posible.

No siempre es decirles que sí: muchas veces decirles que no. Las personas que son incapaces de decir que no, su "sí no tiene ningún tipo de valor.

Podríamos decir que cuando dicen que "sí" no están siendo buenas, sino cobardes. Por eso, las personas cobardes deberían aprender a callar un ratito, hasta tener la energía suficiente para poder decir no cuando toca decir no - aunque resulte incómodo- y lo mismo cuando toca decir que sí. Entonces sí que podrían ayudar y no antes.

Una observación. Cuando uno tiene la necesidad de hacer el bien, muy a menudo es que no se siente completo; de esa forma, al hacer bien a los demás se siente necesitado, se siente querido. Y es muy posible que entonces se establezcan relaciones con los demás con la intención de ser imprescindibles. Eso es hacer daño a los demás.

Esto pasa muchas veces con los padres y madres que, queriendo hacer bien a sus hijos, se creen indispensables. Y cuando los "niños" tienen cuarenta años siguen pensando que ellos tienen que darles a sus hijos lo mismo que les daban cuando eran pequeños.

Muchas veces queremos hacer el bien a los demás porque nuestra vida no está lo bastante completa. Si no fuera así veríamos que hemos aprendido a partir de los errores y, al ver los errores ajenos, sonreiríamos amorosamente y de forma respetuosa " porque yo también he pasado por ahí" y diríamos: -¡qué bien!, está avanzando. Si necesita ayuda ya me llamará y solo entonces se la brindaré "

La realidad es que nosotros no podemos saber cuál es el bien para los demás. Solo podemos saber cuándo nos corresponde ayudar, si se dan esas tres normas de la ayuda.

Deberíamos saber que la bondad incluye la ternura, pero también la fortaleza; incluye el sí, pero también el no. Que un volcán y un terremoto son tan bondadosos como la brisa o un día de sol, y que en la naturaleza hay de todo, y nosotros no somos quienes para juzgar cuál es el bien y cuál es el mal.

Por lo tanto, antes de querer hacer el bien a los demás, mejor dedicarnos a hacernos el bien a nosotros mismos. Porque cuando vamos salvando a los otros como supermanes es porque nosotros nos sentimos condenados, esa es la realidad.

Evita ser bueno hasta que no conquistes la sabiduría.

El bien y la sabiduría son la misma cosa, sabiduría y amor son la misma cosa. ¿Te imaginas que les diéramos la llave del gobierno del mundo a niños y niñas de tres años con buena voluntad? ¡Sería un desastre!

Por lo tanto, hasta que nosotros no seamos capaces de relacionarnos con la realidad desde la sabiduría, cuantas menos interacciones no pedidas explícitamente tengamos mucho mejor, cuantas menos veces intentemos salvar a los demás mucho mejor, cuantas menos ideas geniales tengamos acerca de lo que es bueno para el mundo mucho mejor.

Es decir, las manos quietas: que el trabajo está dentro de mí, no fuera

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 especialiades distintas reconocidas.

Textos: ***Daniel Gabarró***
Redacción: ***Mario Martínez Bidart***

EJERCICIO DE VERIFICACIÓN

Verifícalo haciendo lo contrario

Todo lo que acabamos de explicar lo comprobaremos verificando que si haces lo contrario, la cosa se fastidia.

Si quieres comprobarlo, haz lo siguiente: busca a una persona a la que quieras ayudar o hacer el bien.

Decide tú el bien que quieres hacerle, sin preguntarle. No te cuestiones si esa persona lo puede hacer por sí sola.

No te preocupes acerca de si tú tienes las capacidades o no, y hazlo.

Por ejemplo: si a tu amiga le da un ataque de apendicitis, busca un tutorial en YouTube y opérala.

Habrás comprobado que cuando ayudas sin sabiduría generas dolor.

Habrás comprobado las tres normas de la ayuda. Habrás comprobado que solo hay que moverse cuando se saben las consecuencias de los actos.

Y habrás comprobado que, antes de hacer el bien sí hay que mirar... ¡y mucho!

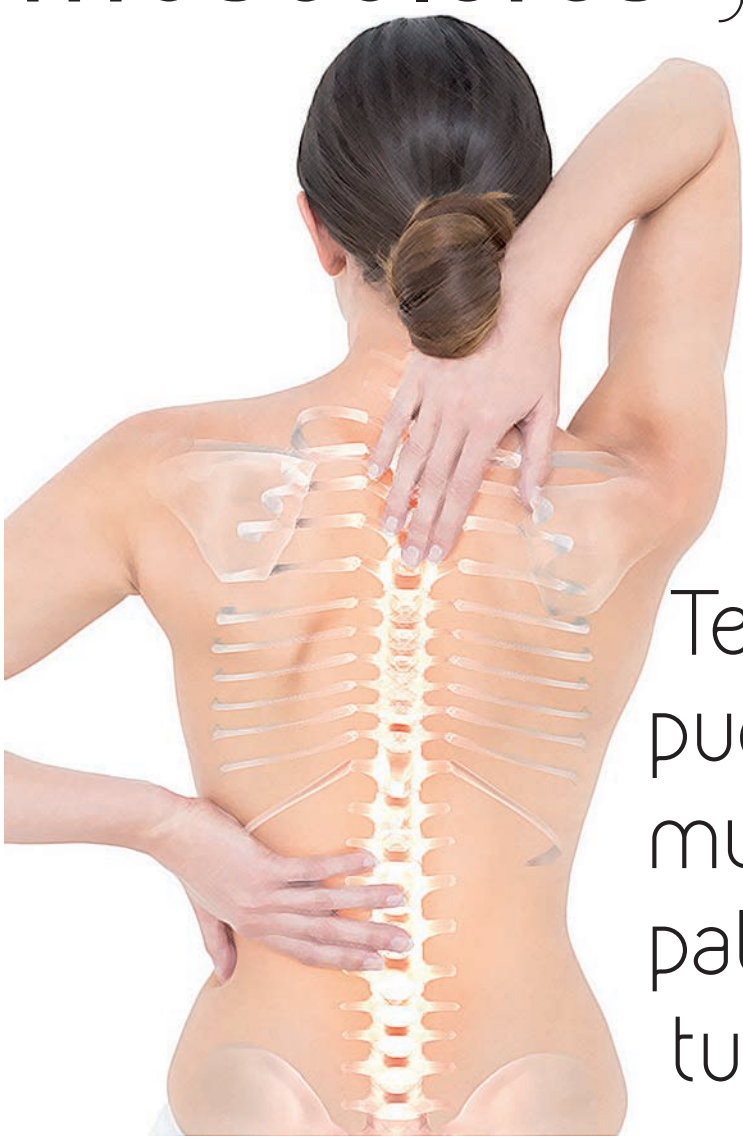
Muchos de estos contenidos se amplían y enfocan de manera diferente en vídeo-cursos gratuitos que puedes seguir en:

www.campusdanielgabarro.com

¡Tambien encontrarás video-cursos para adolescentes, niños y niñas !

Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL
Cursos online gatuitos
www.CampusDanielGabarro.com
Cursos presenciales
www.DanielGabarro.com

¿Sabes que muchos **dolores articulares musculares** y **tendinosos** son de origen visceral?



Te explicamos cómo puedes solucionar muchos dolores y patologías tratando tus vísceras

La idea de globalidad está cada día más integrada en el concepto de cuerpo y salud, ya nadie duda que todo está comunicado en el organismo que conforma una unidad y que lo externo influye sobre lo interno y viceversa, y, por lo tanto, que el origen o la causa de un dolor o enfermedad puede estar lejos del síntoma, en otro sitio, incluso en otro sistema corporal.

Un poco de Anatomía

Sabemos que en el conducto que se conforma en el interior de la columna vertebral se encuentra la médula espinal y de ella salen, entre otros, los nervios autónomos que parten de los agujeros de conjugación entre las vértebras y llegan a los órganos correspondientes –según el nivel vertebral- enviando información neurovegetativa. Pero, a la vez, desde las vísceras parten los nervios aferentes mandando información de su estado a las vértebras y a la médula.

Además de las conexiones por vía nerviosa, encontramos comunicaciones a través de las fascias, el tejido conjuntivo, ya que los órganos está envueltos por este tejido desprendiendo láminas o ligamentos que relacionan a los órganos entre sí y lo conectan con determinadas vértebras, sacro y coxis.

Entre todo esta telaraña de tejidos se hallan las distintas vías circulatorias que llevan los nutrientes y eliminan las toxinas de las vísceras, y que pasan entre ellas de modo que serán influidas por la situación de la situación y el estado de las mismas.

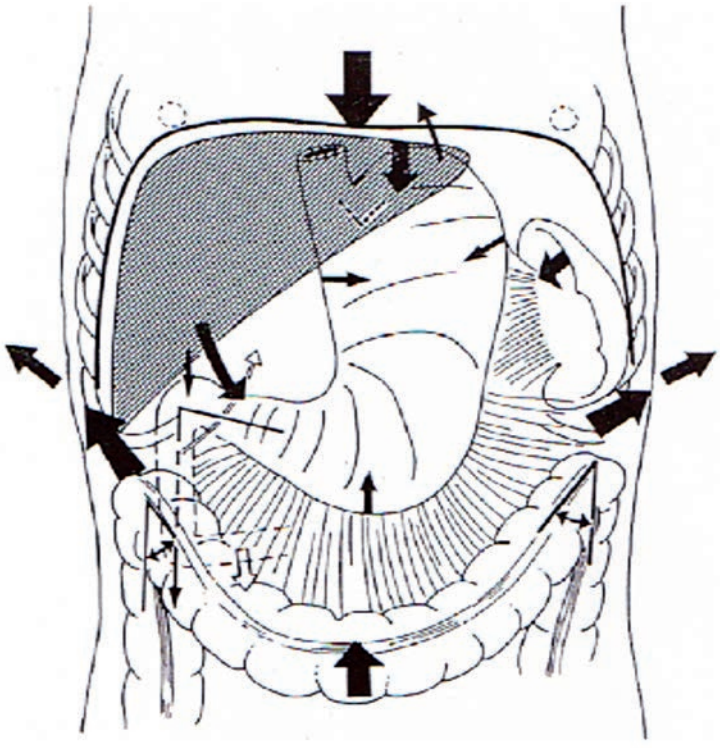
La Mecánica Visceral

Los órganos, como todas las estructuras corporales (vértebra, músculo), tienen un movimiento espontáneo (MRP) y una determinada movilidad o deslizamiento entre sí. Esta movilidad puede afectarse por diferentes causas:

- Adherenciasporacumulacióndetoxinas(alimentación, drogas, alcohol, etc.)
- Alteraciones de la información que llega desde la médula a través de las vértebras
- Cicatrices de todo tipo, incluyendo laparoscopias, que generan adherencias y tensiones muy importantes
- Alteración de la circulación por compresión vascular en su trayecto por otras vísceras, tensiones del diafragma u otros músculos etc.

Cuando esta movilidad se restringe o bloquea se verá alterado el funcionamiento orgánico pero, a la vez, afectará otras estructuras por medio de las distintas conexiones que antes mencionamos. Es decir que cuando una víscera altera su funcionamiento puede repercutir de distinta manera sobre la estructura osteo-articular y muscular, según las distintas vías de comunicación:

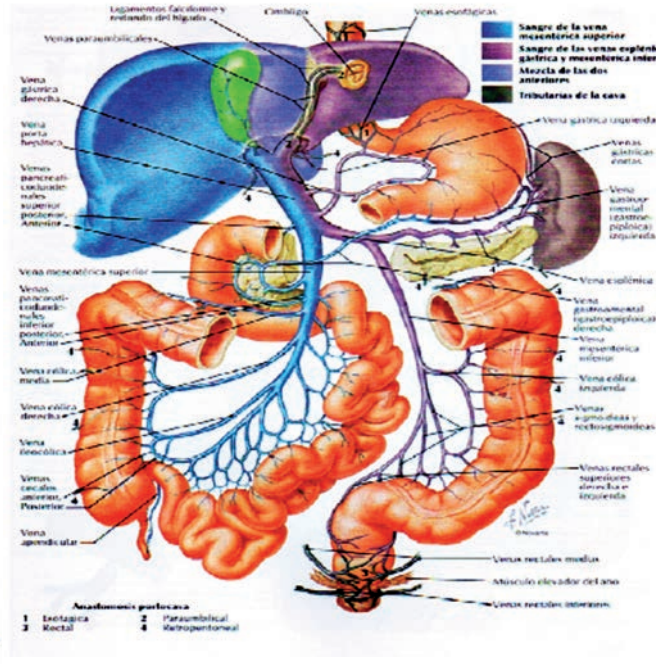
- El nervio aferente enviará mensajes alterados hacia sus vértebras correspondientes y estas responderán con bloqueos y contractura muscular
- Los ligamentos fasciales generarán tracciones desde la víscera que provocarán disfunciones en la parte de la columna con la que comunican
- Las compresiones circulatorias producirán congestión visceral y esta repercutirá en el nivel vertebral correspondiente
- Las ptosis o caídas de órganos generarán tensiones importantes sobre el sector de la columna que los conecta



El Diafragma influye en el funcionamiento Visceral

Estas alteraciones o disfunciones de origen orgánico producirán síntomas que se podrán manifestar tanto a nivel visceral como osteo-articular de acuerdo a la acomodación que haga el organismo ante la disfunción que lo está afectando. Los síntomas o sensaciones molestas o dolorosas que manifestamos pueden presentarse muy rápido o mucho tiempo después que se produjo la alteración, esto va a variar en función de las posibilidades de adaptación del organismo. De todos modos, si la disfunción mecánica se mantiene un tiempo sin corregirse dará paso a un progresivo deterioro del órgano o el hueso dando paso a la lesión orgánica, que es la enfermedad que conocemos: artrosis, hernia de disco, gastritis, cálculos renales, etc. En líneas generales, la lesión orgánica es el resultado final de una disfunción mecánica no corregida.

Ejemplo: la pérdida de movilidad del útero va a repercutir en el sacro ya que hay ligamentos que los conectan entre sí; de este modo se afectará la movilidad del sacro afectando a los músculos pélvico-lumbares e irritando al ciático generando dolor lumbar e irradiación hacia la pierna. A esto se agregarán reglas dolorosas o irregulares que aún no presentan causa orgánica. Esta alteración funcional alterará los mecanismos circulatorios en la zona lo que suele aumentar el dolor en la quietud, por ejemplo en la cama o al comenzar a moverse. Tarde o temprano esta disfunción circulatoria va a afectar al órgano produciendo artrosis o hernia de disco en la articulación y miomas, quistes u otras afecciones en el útero.



Relación de las Vísceras con la Circulación

Algunos problemas Músculo-Esqueléticos de Origen Visceral

Lumbalgias: muchos malestares y dolores lumbares tienen su origen en alteraciones de la movilidad del riñón que afecta al psoas o por disfunciones del hígado con incidencia sobre el diafragma. Los excesos de toxinas (alimentos, medicamentos, etc.) suelen afectar mucho el funcionamiento de estos órganos.

Cérvico-braquialgias: los dolores cervicales con irradiación hacia el brazo u hormigueos pueden estar ocasionados por fijaciones en el domo pleural, es decir en los ligamentos que conectan la parte alta de los pulmones con las cervicales bajas. Por esta zona pasan importantes nervios y arterias que van hacia el brazo.

Dolores de costillas y esternón: estos dolores más palpitaciones, ansiedad, etc. Pueden originarse en bloqueos

Revista Verdemente gratuita desde 1994

de movilidad del mediastino y la fascia que recubre al corazón que se comunica por varios ligamentos con estas estructuras y con nervios cérvico-dorsales. Los problemas emocionales suelen afectar la movilidad de esta zona.

Mareos y cervicalgias: tensiones en diafragma y disfunciones del estómago van a traccionar de la cadena visceral anterior que nace en el cráneo produciendo bloqueos en las primeras cervicales que afectarán el riego sanguíneo y tensiones cérvico-craneales.

Migrañas, lumbago, defensas bajas: son síntomas que pueden presentarse cuando está alterado el funcionamiento del intestino, sobre todo el colon, por eso es fundamental mantener la movilidad de este órgano y mantenerlo limpio de toxinas.

Varices y otros problemas circulatorios de las piernas: pesadez, cansancio, retención de líquidos, etc. son síntomas que responden a una alteración funcional en el cuerpo: la mecánica tóraco-diafragmática que afecta el normal funcionamiento de la bomba cardíaca que impulsa la sangre, o tensiones y fijaciones viscerales a nivel pélvico-abdominal bloquearán el normal retorno circulatorio son algunas de las causas de estos problemas.

El Diagnóstico Osteopático

La Osteopatía es una medicina holística que enfoca y trata al cuerpo en todos sus planos: osteo-articular, visceral y cráneo-sacral. Por lo tanto, cualquiera sea el síntoma y su posible causa, siempre exploraremos al organismo globalmente.

En lo que respecta al chequeo del sistema visceral nos basaremos en los siguientes puntos:

- Relación nerviosa vértebra-víscera.
- Relación del órgano con su zona refleja en piel o el dermatoma correspondiente.
- Movilidad y motilidad específica de la víscera que evaluamos.
- Las tensiones víscero-fasciales.
- El MRP de la fascia visceral.

Todo esto nos conducirá a determinar si el origen del problema mecánico es Visceral, osteo-articular o Cráneo-Sacral y así poder tratar el sistema correspondiente y las estructuras involucradas.

La corrección o normalización de las vísceras, que es lo que en este artículo nos ocupa, se logra con técnicas suaves que liberarán las restricciones de la fascia que rodea a las vísceras y modificarán el circuito reflejo que afecta la musculatura lisa de los órganos. De este modo, trabajaremos sobre:

- Ligamentos o mesos que estén retraídos
- La relajación de los esfínteres
- Los diafragmas
- La movilidad y motilidad de cada órgano
- La inervación e irrigación de la víscera

El Tratamiento

Insistimos en la idea de globalidad desde un punto de vista mecánico pero no sólo refiriéndonos al sistema músculo-esquelético sino integrando todos los sistemas corporales a diferentes niveles de profundidad. De ahí que ante cualquier dolencia, patología o sintomatología debemos relacionar los aspectos viscerales, circulatorios, endocrinos, uro-ginecológicos, músculo-esqueléticos, etc., y buscar las causas primarias en todo el cuerpo. Pensemos que, tal vez, La ciática que padecemos hoy tenga que ver con el esguince de tobillo de hace 5 años, los dolores menstruales -hoy tapados por la píldora- o la operación de apéndice de hace 25 años.

Nuestro trabajo estará destinado a liberar las densidades, restricciones y retracciones de los tejidos a través de técnicas manuales suaves y precisas tendientes a devolver el movimiento alterado en la estructura. Actuamos sobre la motilidad de la víscera, las restricciones fasciales, etc. relacionándolas con sus conexiones mecánicas, nerviosas y circulatorias.

En los problemas de origen visceral es muy importante trabajar sobre los volúmenes corporales. Por eso complementamos nuestros tratamientos con **Reeducación De Las Cadenas Musculares Y Gimnasia Hipopresiva.**

Desde el concepto de la Osteopatía la causa del problema mecánico estará solucionado cuando el conjunto facial y las Cadenas MioFasciales se muevan libremente y sin restricciones, es decir que todos los sistemas funcionen armónicamente y el paciente haya recuperado la Respiración y la vitalidad

Fernando Queipo D.O.
Fisioterapeuta - Osteópata
OSTEOFISIO
Fisioterapia - Osteopatía – Cadenas Miofasciales
www.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
91 115 42 08

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

¡MADRID! FERNÁN GÓMEZ CENTRO CULTURAL DE LA VILLA

18 AL 21 DE FEBRERO

MANTRAS VII FESTIVAL

FESTIVAL DE MÚSICA TRASCENDENTAL

18 FEBRERO 21:00 | SUFI TRANCE | (INDIA-PAKISTAN)

SAJID AHMED KHAN QAWWALI ENSEMBLE

19 FEBRERO 21:00 | LIKE BIRD OR A SPIRIT, NOT A FACE | (TUVA)

SAINKHO NAMTCHYLAK

ANTONIO FERRARA | LA VOZ DEL ARCOIRIS | (ESPAÑA)

20 FEBRERO 21:00 | TRAVELLING SOULS - EL VIAJE DE LAS ALMAS | (IRAK)

NASEER SHAMMA & GUESTS

21 FEBRERO 20:00 | SACRED KIRTAN | (U.S.A.)

JAI-JAGDEESH

www.festivalmantras.com - www.fundacionananta.org

Organiza: Fundación ANANTA

ticketea.com 902 044 226

91 436 25 40
TEMPORADA 2016 SALA GUIRAU
PLAZA DE COLON, 4

HAZTE AMIGO DEL FERNÁN GÓMEZ. CENTRO CULTURAL DE LA VILLA
Encuéntranos en
amigos@teatrofernangomez.com
www.teatrofernangomez.com

Colabora: Casa Árabe البيت العربي

Producción: www.uakix.com

Colaboradores: YOGA SIVANANDA · ecocentro · HUMANO · PSICOLOGÍA · YOGA · yoga · VerdeMente · holístico · Glez

AUDIO

Contenido Vivo

APEGO, RECHAZO

En la tradición clásica del yoga, cuyo principal referente son los aforismos de Patañjali, se señala como el apego *(räga)* y el rechazo *(dvesa)* son dos de los obstáculos a superar si queremos liberarnos del sufrimiento. Liberarnos del sufrimiento es precisamente el objetivo de buena parte de las filosofías tradicionales de India. En su idea de sufrimiento hay que incluir incluso la felicidad pasajera, aquella felicidad que parece provenir de objetos o circunstancias externas, precisamente porque el hecho de ser una felicidad pasajera implicará tarde o temprano sufrir por ella. Este sufrimiento es pues entendido como un ciclo de dolor-placer, de nacimiento-muerte... Pues bien, tanto el yoga clásico como otras filosofías señalaron el apego como una de las causas del sufrimiento y en el reverso de la moneda situarían el rechazo. Seguro que les suena esto de *"me encanta..."* o *"qué asco esto, no me gusta nada..."* y el concepto hacia el que apuntan no tienen en sí mismo nada de bueno o malo. Por ejemplo un niño, o un animal, acogen y rechaza aquello que es o no de su interés vital. La diferencia es que lo hacen libremente, entendiendo aquí por libre que lo hacen sin identificarse con la decisión de tomar o rechazar algo.

Vamos a indagar en lo que estamos diciendo con unos ejemplos gráficos:

Nos ofrecen un bonito jersey de lana, que nos parece muy apropiado para esta época del año (aunque con esto del cambio climático cada vez menos!) y lo acogemos con gusto:

"¡Me encanta este jersey! Muchas gracias!". Hasta aquí todo un juego, alguien nos ofrece algo y lo acogemos. El apego comienza ahora bajo dos formas: *"esta persona, es que es tan maja!"* y comenzamos a forjar apego hacia la imagen que nos estamos creando de la persona que nos regaló el jersey.

Por otro lado, el jersey nos encanta y resulta que nos queda divino de modo que comenzamos a tomarle cierto apego y entonces estamos un día comiendo ese pastel tan rico de mermelada de arándanos cuando *"chofff! Parte de la mermelada cayó en nuestro jersey manchándolo con ese color azulado que va a ser difícil de quitar del tejido sin dañarlo!"*

Imaginemos el caso en el que se nos da algo que rechazamos. Vamos en el metro y la persona de al lado nos da un pisotón: *"¡Ahhh, ya podría ir con más cuidado! ¿Es que no tiene ojos o acaso piensa que está sola? Encima en este pie y ni siquiera me ha pedido disculpas....blablabla blablabla...."* y todo lo que le quieras añadir. O simplemente, vamos a comer a un lugar y nos sirven algo que no nos gusta nada y lo rechazamos con ascos, quedándonos a veces apegados a esa opinión *"¡Qué asco! Estaba malísimo. Ya está bien, que nos hayan servido esto tan malo. ¿Quién será el encargado?, etc."*

> Pareciera que si no sentimos gusto por unas cosas y disgusto por otras seríamos como piedras, que lo humano es sentir

Tanto en un caso como en otro el problema no reside en el hecho de aceptar el jersey o rechazar algo que no queremos, el problema está en el apego, apego a lo que nos gusta y a lo que nos disgusta. Este apego surge por un problema de identificación, creemos que somos solamente nuestra personalidad *"Yo soy así, yo no soy así, a mí me gusta esto y no me gusta lo otro, esto es mío, etc."*, reducimos nuestra existencia a esta identidad que necesitamos proteger a toda costa. Pareciera que si no sentimos gusto por unas cosas y disgusto por otras seríamos como piedras, que lo humano es sentir. Pues bien, la propuesta del yoga clásico pasa por recoger los sentidos, por los cuales sentimos, hacia dentro *(pratyahara)* para que así la mente pueda concentrarse y entrar en un estado de calma en el que no necesita juzgar.

> Tanto el yoga clásico como otras filosofías señalaron el apego como una de las causas del sufrimiento y en el reverso de la moneda situarían el rechazo

Creo que podemos llevar el *"ascetismo"* y *"renuncia"* que propone el yoga a nuestra vida cotidiana. Se trata de renunciar a nuestras opiniones y juicios, a nuestros agrados y desagrados, a nuestro apego y a nuestro rechazo. ¿Pero cómo? Observando. Observando como la mente corre a juzgar, observando como nacen en nosotros los apegos y rechazos, observando y comprendiendo que aquello que

FORMACIÓN DE TERAPEUTAS
Expertos en:

- Terapeuta de Terapias Energéticas
- Terapeuta de Sonido
- Terapeuta de Psicología Energética
- Terapeuta de EFT
- Técnicas de Psicología Aplicada

TAMBIÉN ONLINE

Instituto de Terapias Energéticas
www.institutoterapiasenergeticas.com
91 549 61 26
C/ Isaac Peral 2 -1° 28015-Madrid

y ACEPTACIÓN

observo es el OBJETO de mi observación y por lo tanto no soy YO. Dándonos cuenta que podemos sentir esto o aquello, pensar así o asá sin que esto defina en un ápice lo que SOY.

Estas líneas son sólo una invitación a que indaguen. El otro día observaba en mí misma como la frustración surgía del deseo, de una expectativa no colmada y resulta que no importa cuál sea mi grado de deseo y frustración, la vida no sabe de deseos particulares, **la vida no sabe de identidades particulares la Vida se sabe una bajo múltiple expresiones cambiantes, a las que podemos apegarnos y sufrir cuando las perdamos o sufrir por mantenerlas, o rechazarlas y con ello estaremos rechazando a la propia Vida.**

Diría que el camino que nos queda es el de la aceptación y el contentamiento, que no resignación amarga y frustrada. Una de las prácticas que propone el yoga para establecer una buena base en el camino hacia uno mismo es el contentamiento (*samtosa*). Creo que este *niyama* (observancia) aplicado a los distintos aspectos de nuestra vida nos puede abrir la mirada a una felicidad que nada tienen que ver con lo externo. Contentarse es aceptar. Y puedo hacer o no hacer algo en concreto, tomar o dejar, aceptar o rechazar algo sin sufrir por ello siempre y cuando lo haga desde la aceptación, sin identificarme con lo que siento o pienso

Cuento budista

En cierta ocasión, un grupo de monjes se disponían a cruzar un río cuando una muchacha les pidió ayuda, ya que el caudal estaba crecido y tenía miedo que le llevara la corriente. Uno de los monjes más jóvenes y fuertes la tomó en sus brazo para ayudarla a cruzar y en llegar al otro lado de la orilla se despidieron. Los monjes siguieron su camino y ya había pasado al menos una hora cuando uno de los monjes más mayores le soltó enfadado al monje joven: *"¿Por qué has hecho eso?" "¿El qué?"* – Preguntó el joven – *"¿Por qué cargaste a esa muchacha en brazos? Tú eres un monje y tienes que cumplir una serie de votos, No tendrías que haberla llevado."* El monje joven miró al anciano y le respondió respetuosamente *"Señor, yo cargué a la muchacha en brazos tan sólo unos instantes para cruzar el río, sin embargo parece que usted todavía carga con ella en su cabeza."*

Montse Simón

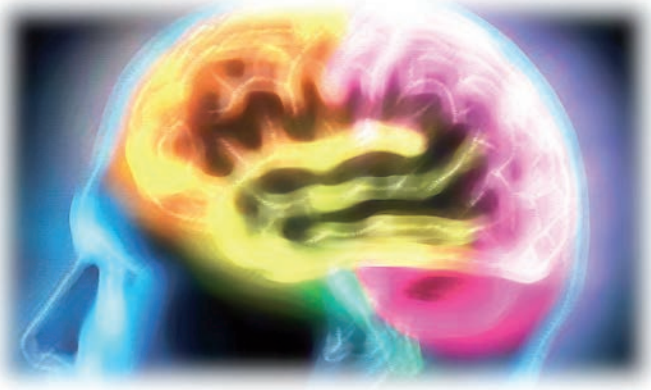
Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

Escuela de Sánscrito, Filosofía y Yoga
Clases de YOGA y Meditación
(Martes de 19.00 a 20.45h)
SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA
(seminarios para formación de profesores, centros de yoga, meditación y otros)
Taller de SÁNSCRITO y CANTO DEVOCIONAL
(Sábado, 16 Abril)
Información y reservas: biijayoga@gmail.com 605 800 697
<Metro Lavapies-Sol> Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/biijayoga

Mindfulness

¡Permitamos que la Vida nos viva plenamente!

Tú eres Atención Plena



Leemos muy a menudo frases que nos alientan a ser nosotros mismos, a vivir desde nuestro centro, desde nuestra verdadera naturaleza y muchas veces son un impulso para volver a recordarnos lo que Verdaderamente Somos. Pero, también es cierto que, se nos suelen olvidar pronto y nuevamente volvemos a nuestros patrones, nuestros hábitos o lo que es lo mismo a funcionar en **"piloto automático"**.

Estos patrones se han ido formando desde que vinimos a este mundo, a través de nuestros padres, educadores, amigos, cultura y sociedad. Los vamos recibiendo, "grabando" desde bebés en nuestras células, en nuestro cerebro, de una forma inconsciente y van conformando nuestra personalidad, nuestra forma de vivir, de percibir.

Deseo compartir un texto titulado ***"Autobiografía en 5 capitulos"*** del lama tibetano Nyoshul Khenpo que describe de una forma clara, precisa y con humor lo que acabamos de leer. ¡Es tan cierto!

Autobiografia en 5 capitulos

Capítulo Uno
Voy andando por la calle
Hay un agujero profundo en la acera
Me caigo
Estoy perdida… No sé qué hacer
No es culpa* mía.
Tardo siglos en salir.

Capítulo Dos
Voy por la misma calle
Hay un agujero profundo en la acera.
Hago como que no lo veo
Me vuelvo a caer.
No puedo creer que me haya caído en el mismo sitio.
Pero no es culpa mía.
Tardo bastante tiempo en salir.

Capítulo Tres
Voy por la misma calle
Hay un agujero profundo en la acera.
Veo que está ahí
Me caigo… es un hábito,
Pero tengo los ojos bien abiertos.
Sé dónde estoy
Es culpa mía
Salgo rápidamente.

Capítulo Cuatro
Voy por la misma calle
Hay un agujero profundo en la acera.
Lo esquivo.

Capítulo Cinco
Voy por otra calle.

** Me he permitido modificar en dicha poesía la palabra culpa por responsabilidad, ya que considero se ajusta mejor al mensaje que quiero transmitir.*

Si nos detenemos un momento a reflexionar sobre lo que el poema dice, veremos que, efectivamente, podemos resumir nuestra vida en estos 5 capítulos con final feliz.

Pasamos la mayor parte de nuestra vida viviendo de forma inconsciente, llevados por esos patrones que nos transmitieron, que se grabaron y que por falta de Atención, nos mueven, nos llevan por la vida. ¿Quién no vive cada día situaciones, momentos, en los que no actuamos con plena consciencia, sino que reaccionamos, que damos una respuesta en "piloto automático"? ¿Quién no ha percibido, sentido, que ante un hecho, que incluso antes de que suceda haya podido pensar como actuaría y, sin embargo, en el momento que se da dicha situación, la respuesta dada es diferente a la que habíamos decidido llevar a cabo y nos ha "*tomado rápidamente de la mano*" nuevamente el hábito? Seguro que todos nos hemos visto en esta tesitura cientos de veces... No damos una respuesta basada en una decisión libre, fuera de nuestros condicionamientos.

Piensa ahora en una situación conflictiva que hayas vivido recientemente, con tu familia, en tu trabajo, con tus amigos. ¿Cómo fue tu respuesta, cuáles fueron tus palabras, tu conducta? ¿Crees que fue una acción o una reacción? ¿Actuaste de una forma nueva, consciente, con la mayor lucidez a lo que estaba aconteciendo en ese instante, o, por el contrario, fue una respuesta basada en tus hábitos, temores, costumbres? Lo que fuera que hicieras está bien, era seguramente lo mejor que podías hacerlo en ese instante.

Esta reflexión, únicamente, es para hacernos más conscientes, más responsables, más lúcidos y no perder nuestra energía en culpar a otros, a las circunstancias, a la sociedad… Todos ponemos nuestro granito de arena para que lo que quiera que esté pasando en mi vida familiar, laboral, social, sea como es. Y ampliemos el círculo de nuestra responsabilidad también a lo que estamos viviendo en la sociedad, en nuestro Planeta. **Todos formamos parte del Todo.**

Por eso, la única y verdadera salida es que cada uno hagamos un trabajo personal e interno de ser más y más conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones. *Como bien decía Gandhi: "Observa tus pensamientos, se convertirán en tus palabras. Observa tus palabras, se convertirán en tus acciones. Observa tus acciones, se convertirán en tus hábitos. Observa tus hábitos se convertirán en tu carácter. Observa tu carácter, se convertirá en tu destino"* Y de esa mayor consciencia, se irá produciendo el cambio real, el cambio autentico que todos anhelamos, deseamos, para llevar unas vidas más plenas y una sociedad basada en el apoyo mutuo, en considerarnos un todo y no individuos separados, ajenos unos de otros.

Y claro, ahora viene la pregunta del millón: y… ¿cómo somos más conscientes?

Para ello hace falta dedicarnos tiempo a observar nuestras mentes. *"Una mente no observada es la causa de todo sufrimiento"* (como decía el Buda). Hace falta que cada día tomemos un tiempo para sentarnos en silencio y en quietud y observar el ruido mental que llevamos dentro. Sólo siendo consciente de ello, se podrán ir haciendo los cambios desde la Plena Atención que Somos.

Os voy a proponer este sencillo y valioso ejercicio que nos ayudará mucho para calmar nuestra mente y cuerpo (ambos están totalmente interrelacionados), nos permitirá descansar mejor, aflojar nuestro estrés, desánimo, y depresión. Desde un estado interno más tranquilo, ofrecer respuestas más verdaderas a lo que la vida diaria nos vaya presentando:

Tantas veces como recuerdes en el día, vas a llevar la atención a tu respiración y lo único que vas a hacer es observarla por un tiempo de 3 minutos o más si lo deseas. Como esté tu respiración en ese instante, está bien, no la modifiques, si es rápida, es rápida, si es lenta, lenta, superficial, profunda, pectoral, abdominal. *¡Sólo date cuenta!* Obsérvala con cariño, paciencia. Lo que sucederá es que la atención se "irá" a pensamientos u otras distracciones, date cuenta de ello y de nuevo, tratándote con toda amabilidad, lleva de nuevo la atención a la respiración. Ella es tu anclaje. Así, tantas veces como sea necesario, durante el tiempo fijado.

Hazlo cada día, al menos 3 veces, durante un mes. Los beneficios que te aportará recompensa con creces el tiempo que vas a dedicar. ¡Te lo aseguro!

Mª Pilar García Osúa
Fundadora de la Escuela Silencio, Salud, Sonrisa (ESSS)
Instructora Meditacion y Yoga (India),
Terapeuta Certificada Ayurveda (India), Risoterapeuta
www.hospederiadelsilencio.com

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:

Disponible en el App Store

DISPONIBLE EN Google play

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

1. 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.

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

VerdeMente
La Guia Alternativa de Madrid

VERDEMENTE S.L.
Dirección:
Antonio Gallego García
Redacción:
Mario Martínez Bidart
Diseño y Maquetación:
Iñigo Abrego López
Mª 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"

20 años

Pequeñas campanas tailandesas en un templo
Tailandia
Autor: Worradirek

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.

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**

SALAS EN ALQUILER

BARRIO DE SALAMANCA

Salas multifuncionales / Muy bien comunicadas
Reformadas y luminosas / Estilo actual y vanguardista
Instalaciones multimedia profesional

Infórmate

Tels.: 915776576 / 910247097

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.marisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com

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

∞ 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 ∞

ecocentro

Desde 1993

La alegría de la vida saludable

Alimentación Bio-vegetariana
Restaurante Gourmet
Restaurante Bufé

Multi-Tienda Natural
Hoteles Rurales
Ecosofía: Arte y Cultura

Promoción

La Hospedería del Silencio: finca-hotel para grupos residenciales

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres
Si contratas tu seminario en febrero:
-10% temporada baja

INTERECO

Novedad

Restaurantes certificados por Intereco

Acreditación oficial de restaurantes ecológicos, en trámite.

Ecosofía

Conciertos

Los domingos de febrero:
07. Ragas y talas.
14. Sonidos de la Primavera. Dúo voces.
21. La bendición del Utero. Mantras.

Multi-Tienda Natural

Alimentación Bio-Vegetariana

Frutería fresca del día
Superalimentos
Macrobiótica
Sin gluten

Cosmética Natural Certificada

Herbolario

Librería Nueva Conciencia

Bazar

Ropa y complementos
Comercio Justo
Menaje y decoración

-20% en todas las tiendas

Válido una sola vez, hasta el 29 de febrero, presentando este cupón.

*Solo para usuarios de Tarjeta Descuento o que la soliciten en el momento.

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