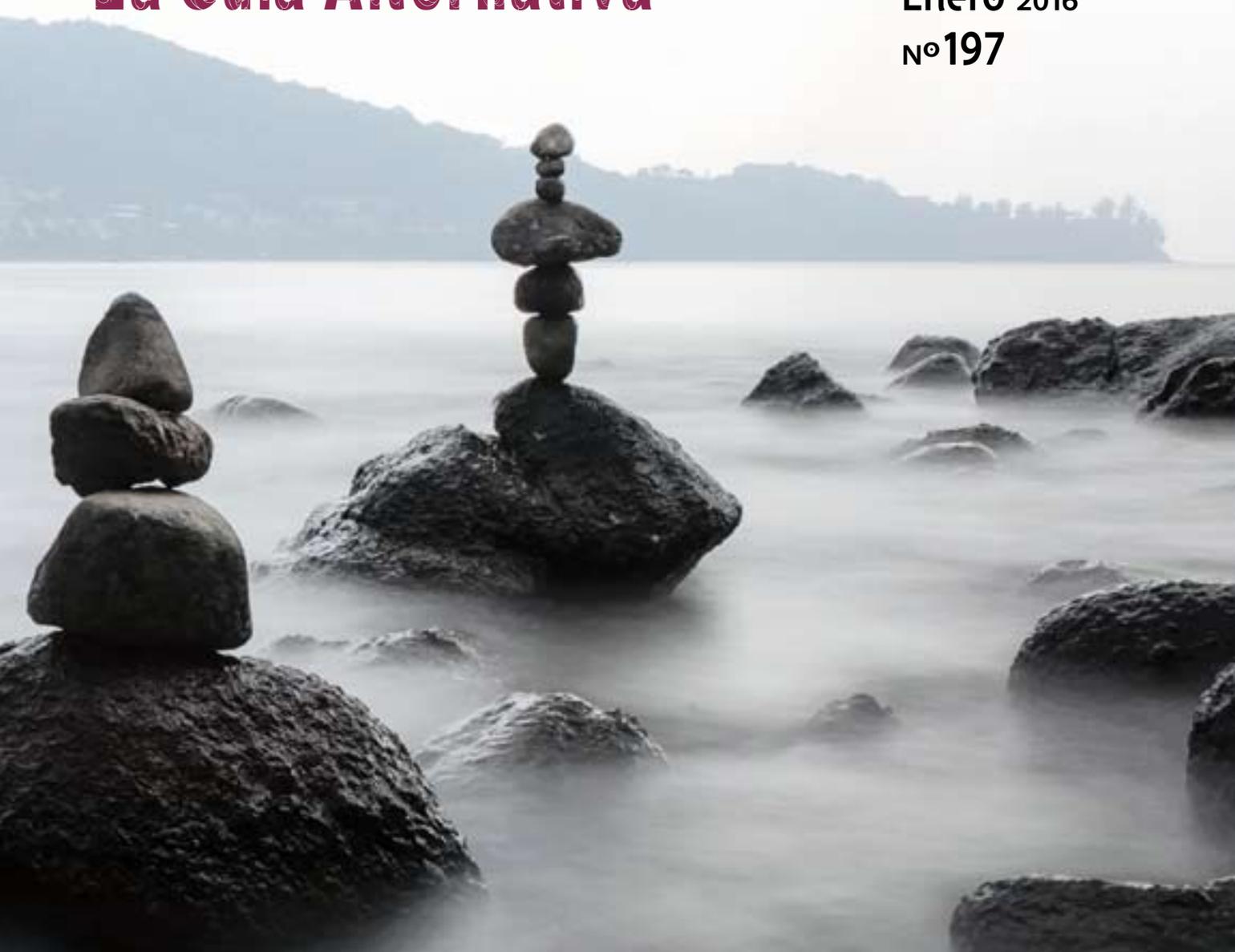


Verde Mente

La Guía Alternativa

Enero 2016

Nº197



Entrevista a Ronald Fuchs

Danza kundalini

Lalita Devi

Árbol de practicas I Ching Dao

Juan Li

Dominio del silencio

Makiko Kitago

**Meditación mindfulness
en movimiento**

Caridad Martín

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

EDITORIAL

Hemos cumplido un año mas y cuando llegamos a diciembre siempre se nos presenta como un mes contable; de esos meses que mide el paso de un año a otro.

Parece necesario que todos necesitamos visionar nuestro futuro, hacerlo visible en nuestra mente y de algún modo elaborarlo, reproducirlo, y con ello crearlo, incluso diría que soñarlo cuestión esta que resulta aun mas común y a la vez intensa.

La mente necesita proyectar los siguientes pasos que vamos a dar porque eso nos da claridad y entendimiento sobre nosotros mismos y, como no, de lo que deseamos vivir, pues de esta manera es mas fácil atraerlo y reconocer los puntos y señales que nos indican si estamos cerca o lejos de nuestros objetivos y así poder llegar a cumplirlos.

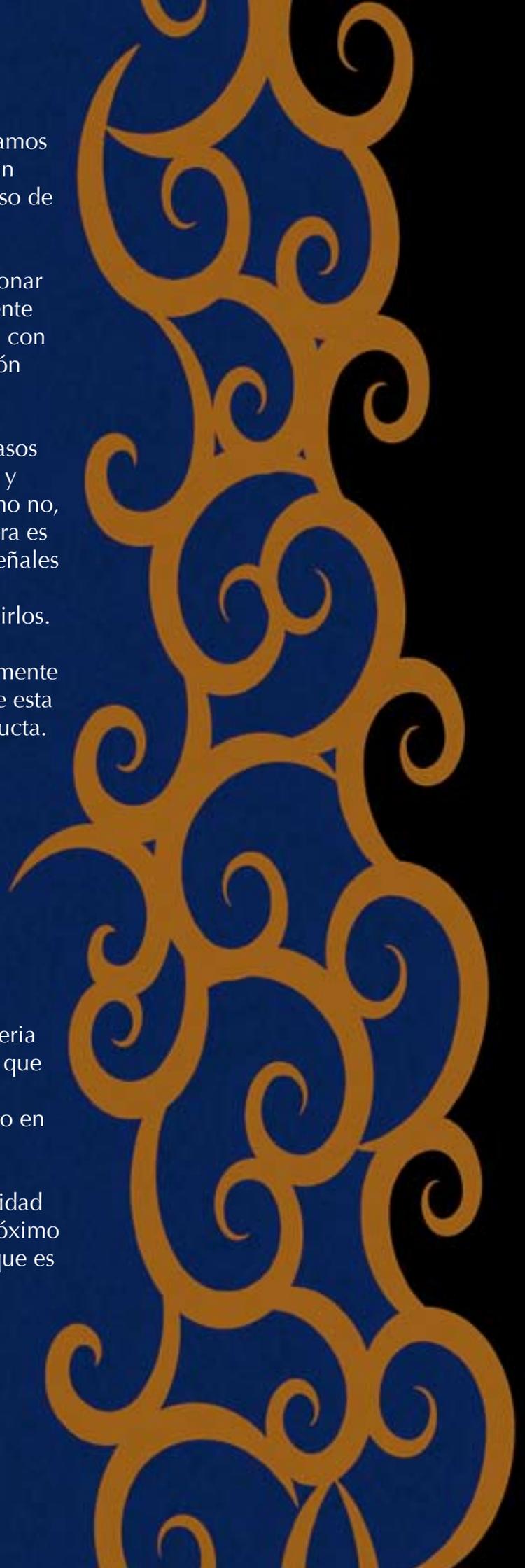
De este modo existe una dirección sobre la mente una guía que la conduce y que curiosamente esta dentro del propio cerebro y de nuestra conducta.

Pero el hecho de pautar nuestro futuro no tiene porque ser a causa de huir del pasado pues si así lo fuera huimos de la realidad mas vital, mas crucial, y que no es otra cosa que el ahora, un ahora continuo y cargado de significado; es la totalidad de lo que es manifiesto; es decir todo es ahora.

La navidad nos saca de una cierta rutina y seria un gran momento para hacer un mapa de lo que será nuestro año aun sabiendo que todos los mapas que creemos son el fruto del momento en el que sirguen.

Os deseamos que tengáis felices días de navidad y que volvamos a estar todos presentes el próximo año en una nueva andadura de esta revista que es en definitiva tuya.

Antonio Gallego García



S+umario

 ENTREVISTA A RONALD FUCHS
MARIO MARTÍNEZ BIDART 4

¿TE GUSTA CANTAR? SUS MÁSCARAS
FÉLIX BALLESTEROS 8

EL CUERPO HABLA.
LAS VOCES DEL CUERPO.
PILAR CAMPAYO Y ROSA LEÓN 10

LA ANSIEDAD EMOCIONAL
MONTSE BRADFORD 12

CUENTOS PARA SENTIR
SERGIO ALONSO 14

YOGA Y MENSTRUACIÓN
TANIA SÁNCHEZ 16

 SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN
DANZA KUNDALINI. BENEFICIOS
PARA LA MUJER
LALITA DEVI 18

 DOMINIO DEL SILENCIO
MAKIKO KITAGO 20

LA TERAPIA. ¿POR QUÉ NO SIEMPRE
FUNCIONA?
MARINA MORÁN 24

 NATHA YOGUIS Y PRANAVADINS
RAMIRO CALLE 26

EL ÁRBOL DE LAS PRÁCTICAS I CHING DAO
SHU YUAN CHEN 28

MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO
CARIDAD MARTIN 30

EL YOGA INTEGRAL
PEDRO JUNGUITU 32

EL SECRETO DEL NO ESFUERZO
MARÍA DE LUCAS 34

 SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN
RESOLUCIONES PARA EL NUEVO AÑO
PABLO VELOSO 36

 SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR
EL QUE LA SIGUE, LA CONSIGUE
DANIEL GABARRÓ 38

SECCIÓN CUERPO POSTURA Y SALUD
HERNIA DE DISCO. LO QUE DEBERÍAS
SABER
FERNANDO QUEIPO 40

SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL
BIENESTAR Y TRABAJO ESPIRITUAL
SEBASTIÁN VÁZQUEZ 42

AÑO UNIVERSAL 2016
MARÍA DE OLAIZ 44

SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
TRATAR AL OTRO COMO UN DIOS
MONTSE SIMÓN 46

TÚ ERES MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA
MA PILAR GARCÍA 48

Ronald Fuchs es conocido internacionalmente como un maestro en el área del crecimiento personal y espiritual, y como una fuerza inspiradora de Tantra y de Rebirthing. Ambas filosofías lo acompañan hoy por todo el mundo en sus cursos, talleres y grupos de terapia, posicionándolo como un referente en áreas de desarrollo espiritual.

“Lo que más me impactó del Rebirthing, desde mi primera experiencia, -comienza diciendo Ronald Fuchs- fue lo rápido que la respiración me llevó a tomar conciencia de lo ilimitado y de lo eterno en mí: mi infinita capacidad de sentir y de abrirme a la energía, al amor y a la realidad de mi unión con el Universo”. El tema de las relaciones siempre ha sido apasionante para él, en la búsqueda de comprender las dinámicas en la relación hombre-mujer, la sexualidad, el amor sagrado, la interacción entre la dimensión física y la espiritual, así como el verdadero potencial en la unión de la energía masculina con la femenina. Este interés es lo que lo ha llevado al Tantra, y a tener contacto con diferentes maestros, desde inicios de los años 80. Sobre esta filosofía, Ronald tiene una visión definitiva: “El Tantra nos lleva hacia la luz, y esta luz bendice y beneficia nuestras vidas en todas sus áreas. A través de las prácticas, la conciencia y la energía en el Tantra aprendemos a crear esta luz y abrirnos a ella”.

Mario Martínez Bidart: ¿Cuales son los orígenes del Tantra?

Ronald Fuchs: El Tantra se originó en la India, hace alrededor de 8 mil años. Es difícil saber el tiempo exacto, ya que no hay registros de estos comienzos del tantrismo, aunque los primeros registros datan de hace 6 mil años.

M.M.B.: ¿Tiene algún vínculo con el hinduismo o el budismo?

R.F.: El Tantra en sus comienzos estaba relacionado al shivaísmo, anterior al hinduismo y también al budismo, que llegaron después. Pero como estas tradiciones tan antiguas están todas relacionadas, el Tantra y muchos de sus principios están incorporados en ellas.

M.M.B.: ¿Qué significa la palabra “Tantra”?

R.F.: La palabra Tantra tiene relación con los “tantras”, antiguos textos relacionados al tantrismo, algunos muy sagrados e impregnados de gran sabiduría y de una conciencia muy elevada, y otros de naturaleza poética y a veces banales y no particularmente trascendentales. La palabra Tantra en sí se refiere al telar, y más particularmente, al tejido creado en el telar, que representa el “tejido” o entramado del masculino y el femenino, que componen los dos principios del Universo.

M.M.B.: ¿Cual es este principio básico?

R.F.: En el Tantra, a través de las prácticas y de esta visión dual del Universo, se busca participar de esta danza cósmica, y así expandir la energía y la conciencia y abrirse a

la experiencia del amor universal. Esta es la danza de Shiva (principio masculino) y de Shakti (principio femenino), “el eterno romance del masculino y el femenino”. Una parte importante de esta rendición en el amor son los niveles de cura que se producen a través del Tantra, a medida que se profundiza en este camino. El potencial de cura que ofrece el Tantra es sorprendente e inimaginable. El amor, sobre todo el amor universal, es la gran fuerza curadora, el poder curador más grande que existe, y siendo el Tantra un camino de zambullirse y fundirse en el amor, ambos “tántricas” (practicantes del Tantra) son inmensamente beneficiados y bendecidos a este nivel. En lo más profundo, el Tantra es un camino espiritual, pero un camino espiritual que se vive a dos, diferente de todos los caminos espirituales que conocemos, que son vividos en solitario.

M.M.B.: Pero siendo el tantra mucho más amplio ¿por qué motivo, en occidente, se lo asocia directamente con el sexo?

R.F.: Si una práctica tántrica se ha de vivir a todos los niveles, pasa por el sexo. Este tejido del masculino y el femenino del que hablamos, esta danza de Shiva y de Shakti, si hemos de traerla a la vida humana y a la experiencia en el día a día, incluye también el plano físico y sexual. Aún así, hay tradiciones tántricas que no incluyen el aspecto sexual, son tradiciones donde la práctica del Tantra es a través de meditaciones y ejercicios consigo mismo. Se conoce como Tantra de la vía derecha, mientras que el Tantra de la vía izquierda es aquella tradición que incluye la experiencia a dos y, entre otras prácticas que lo diferencian del anterior, el “maithuna” (sexo ritualístico sagrado). Una tradición tántrica completa suele incorporar el “tantra blanco” (prácticas consigo mismo) y el “tantra rojo” (prácticas a dos). Ambas son necesarias y complementarias para la maestría tántrica. También existe el “tantra rosa”, cuando una práctica está particularmente enfocada en el amor y la espiritualidad.

M.M.B.: ¿Se entiende de la misma manera en oriente?

R.F.: La gran diferencia con lo que puede ser el Tantra tal como se entiende en el oriente es que allí siempre ha sido una práctica espiritual, que sólo incluía la práctica a dos en los niveles mucho más avanzados, muchas veces después de años de iniciación en “tantra blanco”. La tendencia en el mundo occidental es experimentarlo todo enseguida, es parte de nuestra tendencia al consumo inmediato. Tal vez debiéramos encontrar un punto intermedio, entrenarnos bastante en el “tantra blanco” para luego entrar en

“EL TANTRA NOS LLEVA
HACIA LA LUZ”



VIDEO

Contenido
Vivo

Ronald Fuchs

ENTREVISTA a

Maestro de Tantra y Rebirthing

prácticas de “tantra rosa y tantra rojo”, y así poder vivenciar el tantra desde una conciencia elevada y una capacidad de entrar en altos estados de energía y profundos espacios de amor.

M.M.B.: *De todas maneras, estamos viendo que hay mucho interés por el Tantra en la actualidad.*

R.F.: Sí. Por un lado, es porque el sexo es algo muy poco resuelto y ha sido extremadamente reprimido en el mundo. Es sólo a partir de la revolución sexual de los 60 y los 70 que esta energía, tan poderosa y a la vez tan densa, ha comenzado a liberarse y hemos comenzado a ir más allá de los tabúes que siempre han existido con relación a la sexualidad. Por otro lado, a pesar de ser tan ancestral, el Tantra ofrece muchas respuestas en la relación de pareja. Las dinámicas de relación del pasado ya no funcionan en la actualidad, son obsoletas, pero aún no hemos encontrado

dinámicas que funcionen en nuestras relaciones para mantenerlas vivas, vibrantes y despiertas. Hemos salido de la dinámica de la dependencia de las relaciones de nuestros padres y abuelos, y entrado en un nuevo paradigma: la dinámica de la independencia. Esto ha supuesto un inmenso paso evolutivo pero a la vez algo se ha perdido, y eso es la polaridad sexual. El próximo paradigma es recuperar esa polaridad, pero de una manera nueva, no condicionada ni programada como lo ha estado en el pasado, sino descubriendo la verdadera esencia sexual masculina y femenina y aprendiendo a incorporarla y a ofrecerla en la relación. Allí es donde el Tantra es vital y ofrece muchas respuestas, ya que toda la visión y la práctica del Tantra se basan en la interacción Shiva-Shakti, el principio masculino y el femenino.

M.M.B.: *¿Y a dónde nos lleva esa interacción?*

R.F.: Bueno, es desde el encuentro y la fusión de estas dos polaridades que se crea la luz y se genera la energía que ilumina nuestras vidas y nos eleva a la experiencia del amor y todas las bendiciones que desde allí se generan. Hoy en día, desde el actual paradigma de la independencia, añoramos esa dimensión más vital y luminosa que se genera desde una incorporación y un ofrecimiento más pleno del masculino y el femenino, ese “Eterno romance del masculino y el femenino”.

M.M.B.: *¿A qué se refieren en occidente con “Sexo sagrado” o “sexo mágico”?*

R.F.: El sexo sagrado se refiere justamente a la sexualidad vivida de una manera más plena y consciente, más mágica si se quiere, y que nos lleve a un espacio trascendental de amor y verdadero encantamiento.

M.M.B.: *¿Por qué cree que desde la revolución sexual de 1960, tanto el Tantra Hindú como la Magia Sexual occidental han ganado en importancia cultural?*

R.F.: La sexualidad ha estado condicionada y de manera general reprimida durante siglos. A partir de los años 60, hemos sentido la necesidad de liberarla y desmitificarla, de vivirla de una manera más pura y sana, de ahí que ha

habido, y continúa habiendo, un interés por esta cultura ancestral y milenaria del Tantra original nacido en la India. Desde la visión del Tantra, la energía sexual se percibe como extremadamente poderosa y también mágica. Depende de nuestra conciencia cómo hemos de utilizar esta energía, o cómo hemos de relacionarnos con ella.

TANTRA y REBIRTHING EN OCCIDENTE

M.M.B.: *¿Está de acuerdo con que hoy en día existe un creciente número de escuelas tántricas con ofertas, enfoques multimediales y propuestas terapéuticas diferentes?*

R.F.: El Tantra trabaja con la sublimación y la transmutación, de ahí que es el camino de aceptación de todo, ya que todo puede ser transmutado. Un gran maestro tántrico una vez dijo que “el Tantra es un gran Sí, le dice Sí a todo”. De

ahí que hay gran variedad de escuelas y líneas que ofrecen diferentes propuestas y estilos de Tantra. Algunas son más elevadas y otras lo son menos, algunas más espirituales y otras más básicas y no tan serias, menos conscientes. Al haber tantos estilos que son ofrecidos, las personas se sentirán atraídas a aquellas tradiciones que encajen con lo que buscan en determinado momento a través del Tantra, y a medida que van profundizando posiblemente irán sintiendo curiosidad por descubrir y experimentar el Tantra a un nivel más elevado y consciente.

M.M.B.: *¿Cómo ha sido la evolución del Tantra en la vida de Ronald Fuchs, hasta llegar a lo que hoy comparte con sus alumnos y pacientes?*

R.F.: Como en el caso de muchos, para mi todo comenzó con el Yoga, y cuando, a través de una experiencia muy trascendental y profunda en mi adolescencia, llegué a saber de la existencia del Tantra, resonó en mí como algo especial y poderoso que necesitaba conocer. Ese interés siempre estuvo allí desde entonces y, más adelante en mi vida, ya en el mundo del crecimiento personal y los trabajos de grupo, comencé a participar de cursos y talleres sobre Tantra que me llevaban a profundizar en esta tradición, que siempre me fascinó. Finalmente decidí hacer una Formación como Instructor de Tantra Avanzado, en la Source School of Tantra de Charles y Caroline Muir, en Hawaii, entre los años 1998 y 2002. A partir de esos años comencé a trabajar de lleno con el Tantra, impartiendo cursos y formaciones en varios países del mundo.

M.M.B.: *¿Y cuales son los fundamentos del Tantra que usted enseña y trabaja?*

R.F.: El estilo de Tantra con el que trabajo y trato de transmitir en mis cursos se basa en la antigua tradición de la India, donde se originó el Tantra. Suelo introducir prácticas de tantra blanco con tantra rojo y rosa, siempre combinando el principio femenino (Shakti = energía) con el masculino (conciencia) y que así sea un linaje de Tantra equilibrado. La devoción y el amor son fundamentales en Tantra, por lo que siempre suelo trabajar con estos principios, y así crear espacios sagrados de cura y de transformación.

M.M.B.: ¿De qué hablamos cuando nos referimos al Rebirthing o Renacimiento? ¿Cuáles es su origen?

R.F.: El Rebirthing o Renacimiento es un trabajo basado en la respiración y el cambio de creencias y pensamientos, que son los que crean nuestra realidad. Esta técnica y el método, sus principios, fueron creados por un americano llamado Leonard Orr, que en los años 70, sintonizó con el poder liberador y curador de la respiración. Una vez creado el Rebirthing, él percibió que había sintonizado con un “pranayama”, una técnica de respiración que provenía de la India, y que estaba conectada con un Maestro al que él no conocía. Finalmente llegó a encontrarse con él, y describirle lo que había creado. Este maestro, llamado Babaji, le dijo que era “maha-yoga”, yoga suprema, muy apropiada para el mundo occidental y para estos tiempos, por el poder de rápida limpieza y purificación.

M.M.B.: ¿Tiene alguna relación con el Tantra tradicional?

R.F.: Se puede decir que el Tantra y el Rebirthing son paralelos y parecidos en algunos aspectos, aunque de manera general el Rebirthing tiene un enfoque más terapéutico, o de crecimiento personal o auto-conocimiento. El gran punto en común es que en ambas tradiciones se trabaja con la energía, la conciencia y el amor.

M.M.B.: ¿En qué consiste una sesión de Rebirthing?

R.F.: En una sesión de Rebirthing se utiliza una respiración profunda y sobre todo fluida y continua, que permite que afloren desde el subconsciente, pensamientos y creencias que muchas veces desconocemos, y que son muy poderosas con relación a la interpretación que hacemos de la realidad. Los pensamientos son como filtros que nos llevan a interpretar lo que vemos y vivimos en base a las creencias que tenemos. A través de una serie de sesiones vamos descubriendo y tomando conciencia de estas creencias y, en el caso de ser limitantes, trabajando con ellas para cambiarlas y así abrirnos a una percepción más real y positiva de la vida y lo que ella nos ofrece. En el Rebirthing se suele hacer un trabajo profundo y consciente de nuestras creencias y la realidad que creamos y atraemos a través de ellas.

M.M.B.: ¿Qué técnicas de respiración se utilizan?

R.F.: La respiración que se utiliza en el Rebirthing es una respiración dulce y fluida, que nos conduce a un estado trascendental y sorprendente de amor consigo mismo y de comunión con el Universo. Es profundamente liberadora y curadora.

Inhalación = Vida – Exhalación = Aceptación y Agradecimiento.

M.M.B.: ¿Algo más sobre el tantra?

R.F.: Aunque comúnmente se relacione a la “sexualidad tántrica”, el Tantra va mucho más allá, a una visión y a una conciencia. A nivel humano, el Tantra se vive en la relación, pero no sólo a la hora del sexo, sino en todo momento, a través del ofrecimiento que cada uno hace al otro y a la relación, así enriqueciéndola e impregnándola de luz y de energía, y a su vez siendo beneficiado y bendecido por la luz que de allí se genera ●

ACERCA DE RONALD FUCHS



Ronald Fuchs (Buenos Aires, 1948) es Formador de Profesionales de Rebirthing (Renacimiento) e Instructor Avanzado de Tantra (el arte del amor sagrado), motivos por los que viaja constantemente impartiendo cursos y formando profesionales.

Su reputación internacional, así como su amor por los viajes y su conexión con la gente de diferentes culturas y lenguas lo ha llevado a introducir el Rebirthing en varios países (incluyendo España en 1983, Paraguay en 1987 y Marruecos en 1997) y a promoverlo en muchos otros, sobre todo en Europa y América del Sur.

Ronald conoció el Rebirthing en Inglaterra en 1980, y ya desde el comienzo conectó profundamente con este método que iría a transformar radicalmente su vida con el transcurrir del tiempo.

Desde 1983 se involucró con el L.R.T., Loving Relationships Training (Seminario de Relaciones de Amor), fundado por Sondra Ray, siendo Co-Centre Manager (Codirector) del L.R.T. en Londres con Diana Roberts entre 1985 y 1988, profundizando su formación en esta escuela, tanto en Inglaterra como en EEUU, y graduándose como Formador de Profesionales en 1986.

Actualmente ofrece cursos de Tantra en varios países del mundo, basándose su trabajo en la simplicidad, la energía amorosa y una conciencia elevada que ofrece en sus cursos a través de técnicas, prácticas y rituales que permiten acceder a la conciencia, la apertura del corazón, y la cura emocional y sexual, inspirados por su propia práctica, por todos sus conocimientos, y por la bendición que recibe de sus maestros Sri Babaji y Ammachi.



Mario Martínez Bidart

Periodista y terapeuta de Yoga tailandés en el Centro Mandala.

Redactor de la Revista VerdeMente

redaccion@verdemente.com

690 000 193

¿TE GUSTA CANTAR?



SUS MASCARAS

“Cantaremos para que el tiempo que despunta sea puerta y el viento sea llave”

Ali Ahmad Said Esber

Si planteamos la pregunta ¿Te gusta cantar? Es curioso como la mayoría de las veces la respuesta es otra que nada tiene que ver a la pregunta planteada, y me explico, una gran mayoría de personas dirán que no les gusta cantar, otras que no tienen buena voz o bien dirán que no les gusta su voz, otras responderán diciendo me gusta cantar, pero solo canto en la ducha, no lo hago bien y solo unas pocas dirán sin dudarle que si les gusta cantar.

(esta es una estadística real, basada en los formularios que han escrito los alumnos que han pasado por los talleres de percusión).

Es decir si yo planteo la pregunta ¿Te gusta cantar?, responden en realidad a otras preguntas que podrían ser: ¿Tienes buena voz? o ¿te gusta tu voz? Yo en ningún momento he planteado la pregunta de si tienen buena o mala voz, si te gusta o no tu voz y sin embargo la respuesta ya hemos visto que derroteros toma.

Ahora bien ¿están diciendo la verdad? o es una falsa realidad, ocultando algo más profundo, quizás inconscientemente para no enfrentarse a la verdadera raíz del problema, ¿Por qué razón lo dicen? Yo creo que a todos nos gusta cantar, nos gusta la música y nos encantaría tocar un instrumento eso es así porque somos musicales por naturaleza, está inscrito en nuestros genes como está inscrito el instinto el comer. Así, tanto los que dicen que les encanta cantar como los que dicen que no les gusta cantar, realmente en el fondo sienten en definitiva lo mismo: les gusta cantar. Sencillamente estas repuestas “falsas” surgen por creencias equivocadas pensando que uno no vale para la música, que tiene una voz fea, que desafina, que no han nacido con ese don... Es verdad que unas personas pueden tener una voz mas agraciada que otras, eso no se discute, pero todos podemos cantar y entonar para no sentirnos avergonzados de nuestra voz para poder disfrutar de uno de los instrumentos mas íntimos y maravillosos que existen que es nuestra propia voz, y para llegar a donde nosotros queramos llegar.

Un inteligente proverbio de Zimbabwe dice :

“Si puedes andar puedes bailar, si puedes hablar puedes cantar”

Creo y afirmo una vez más, de que todos nacemos músicos, por lo tanto con las capacidades suficientes para poder cantar perfectamente afinado, entonces, ¿por qué razón se llega a esta frustración y a esta desarmonía musical?, ¿por qué tenemos miedo y vergüenza de cantar delante de alguien?, ¿por qué no nos agrada nuestra voz, o por que no disfrutamos cantando?

Hay estudios que demuestran que los niños que son estimulados habitualmente con la música, comienzan a cantar mucho antes que los niños no estimulados y en una proporción considerable, un niño que esta en contacto con la música puede empezar a cantar y entonar perfectamente canciones a los dos años y medio, mientras que los niños que no tienen un contacto habitual con la música entonan

una canción mucho más tarde retrasándose hasta los cuatro o cinco años. (Que quede claro que cuando estoy hablando de estimular musicalmente al niño, me refiero a estar en contacto con la música, “ tocando – jugando – experimentando ”

con instrumentos, cantando canciones, no educando la voz, que es otra cosa y otro debate).

Por tanto, teniendo como referencia este dato podemos deducir más fácilmente porque algunas personas tienen miedo a cantar y si les gusta tanto solo lo harán seguramente en la ducha o ha escondidas. Otra razón puede ser que alguien te diga que cantas mal, esto puede ser una auténtica losa para toda la vida que te impedirá encontrar tu propia voz, entonar y disfrutar cantando, pero también influirá en aspectos extramusicales quedando nuestra confianza y autoestima tocadas con lo que esto influye en cualquier actividad cotidiana, si además te lo ha dicho un familiar cercano y querido el problema puede ser aún mayor. Tampoco debemos caer en el tópico de que la música hay que estudiarla de pequeños. La buena noticia es que la música se puede empezar desde cualquier edad, y esta demostrado

Tampoco debemos caer en el tópico de que la música hay que estudiarla de pequeños. La buena noticia es que la música se puede empezar desde cualquier edad

Biotiful Natura



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

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

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario.

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online.

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



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



Tenemos :

Pescado ecológico,

Temera ecológica,

Pollo ecológico



científicamente que la música sigue afectando a la plasticidad del cerebro en edades avanzadas.

Además todas las frustraciones mencionadas anteriormente se pueden erradicar con paciencia y voluntad, en algunos casos con relativa rapidez en cualquier edad. Solo tenemos que recuperar nuestra naturaleza musical.

"La voz es el instrumento más difícil que existe, porque ni la oyes, ni la tocas, ni la ves"

Alfredo Kraus

(Por cierto, Alfredo Kraus fue un tenor y profesor de canto español que de pequeño le dijeron que no se dedicara al canto haciéndolo ver que tenía una voz fea, de pato. Y todos sabemos que hoy día está considerado como uno de los mejores tenores líricos de la segunda mitad del siglo XX. Siguió siempre su propio camino y dijo:

"Yo procuro ser auténtico: cantar con una verdad")

Mi consejo es que si tienes dificultad para entonar, no comiences dando clases de canto, eso es la mayoría de las veces perjudicial, lo ideal es comenzar con la percusión en grupo. ¿por qué razón? Cantar supone "desnudarse" ante los demás, es un instrumento íntimo de "dentro", forma parte de nuestro ser, es mejor por tanto empezar con los instrumentos de percusión por que están fuera de nosotros, tocamos con nuestras manos pero el instrumento está fuera de nosotros, con lo cual nos

da más confianza y la fortaleza suficiente para romper con nuestros miedos y también con los miedos que hemos tomado prestados de otras personas, la concentración, la intención y la fuerza generadora del grupo junto con los propios ritmos del tambor se encargaran por si mismos de arrastrar toda la basura que se quedo en lo más profundo de nuestro ser, ese es el poder que tienen los círculos de percusión, no es magia ni esoterismo barato, lo he experimentado personalmente y constatado con muchos de mis alumnos ●



Félix Ballesteros

Músico y compositor

Profesor de piano y percusión

Creador de la formación

círculos creativos de percusión

Método Pervozmo

686320489 felixarca1@gmail.com

FORMACIÓN
Abierta Matricula 2016-2017
TALLERES REGULARES
**DISFRUTA DESCUBRIENDO
LA FUERZA Y EL PODER
QUE GENERA LA MAGIA
DEL RITMO.**
91 459 92 80 / 686 320 489
felixarcadarbuka@gmail.com



EL CUERPO HABLA

Las voces del cuerpo



“Quiero ponerme en forma...”

“Me siento contracturada...”

“No tengo fuerza...”

“Estoy tensa...”

Estos y otros comentarios escuchamos con frecuencia en nuestras salas, desde que trabajamos como profesionales de **Antigimnasia**.

Y observamos como el cuerpo trata de adaptarse, como intenta funcionar a duras penas, como compensa demandando y solicitando en exceso a otras zonas para poder seguir funcionando. Esto ocasiona diversos malestares articulares, comprometiendo los hombros, codos, manos, mandíbula o rodillas; hay vértebras que giran o que tienen una protrusión o hernia discal. Todo ello causa dolor, incapacita, rigidiza, limita...

Y cada vez el movimiento se hace más difícil y la lista de problemas aumenta. Se acumulan los diagnósticos, las visitas a especialistas..., sin obtener el resultado esperado.

Después las justificaciones: “¿Quizás sea de la edad..., lo heredado..., una cuestión de familia, o bien, es que estoy mal hecho...?”... “¡¡¡Me duele desde siempre...!!!”

Ahora te proponemos:

¡Para un momento..., descálzate...!, deja que tus pies

se hundan en la arena y siéntete como el árbol que va sumergiendo sus raíces y nutriéndose de la tierra.

Si recuerdas el paisaje visto desde un avión, la tierra se muestra ante tus ojos como una maqueta..., y los ríos y sus afluentes se asemejan a nuestras venas y arterias, que transportan el agua y el oxígeno. Si cierras tus ojos y piensas en el heno y la hierba acunados por el viento, las imágenes pueden solaparse con facilidad con las del vello cuando se eriza o se deja mecer por una caricia.

Mil formas de la naturaleza del reino mineral, vegetal y animal se repiten en nuestro cuerpo, de ahí venimos, y

todas estas fases de la evolución, están representadas en nosotros.

Reconoce la naturaleza en ti mismo.

Recordamos de nuevo a Thérèse Bertherat, cuando nos decía: “ **Han sido necesarios millones de años, millones de ritmos, de estaciones y de lunas para poder asistir al nacimiento de nuestra forma corporal [...] Miles de días han tenido que pasar desde nuestro nacimiento hasta hoy para que se dibuje - y se deforme- nuestra forma actual** ”

Hemos de reconocer que nuestro cuerpo está vivo, deseoso de bienestar y de equilibrio, y que en nuestra mano tenemos la posibilidad de tomar el timón

Reconocer las ocasiones en las que nos encontramos inmersos en un lugar que nos es ajeno, viviendo a un ritmo que no es el nuestro, escuchando el exterior a mayor volumen que nuestro interior, sintiendo que nuestro cuerpo es un gran desconocido.

Si las crispaciones nos atenazan, si el dolor se hace presente, si sentimos que nuestros hombros están cargando con un peso que no nos pertenece. Si nuestro cuerpo se hace presente sólo cuando duele, y nos alegramos cuando no lo sentimos, estamos en un grave error, y tenemos el riesgo de vivir en la más absoluta ignorancia, sin saber quiénes somos.

Hemos de reconocer que nuestro cuerpo está vivo, deseoso de bienestar y de equilibrio, y que en nuestra mano tenemos la posibilidad de tomar el timón.

Al igual que intentamos ser respetuosos con el planeta, reciclar los desechos, los materiales, hemos de cuidarnos. Merecemos el mayor cariño, respeto, mimo y atención y el tiempo para ocuparnos de nuestro cuerpo, de nosotros mismos. Sólo tenemos un cuerpo para vivir, no hay recambio.

Te proponemos la antigimnasia como una herramienta para aliviar tensiones, dar longitud a tus músculos, liberar tus articulaciones, ganar en forma física, conocer tu cuerpo y aprender a tratarlo con el respeto que se merece. Poder comunicarte con él desde la escucha.

Hacemos pequeños movimientos que respetan la fisiología muscular y te permiten ir sabiendo de ti. Y como cuando tenemos una madeja de hilo enredada, ir soltándola con cuidado y a tu propio ritmo, pasando con paciencia, cada hebra, hasta conseguir de nuevo, un hilo disponible para tejer.

Nuestro cuerpo se ha ido anudando lentamente a lo largo de la vida.

Es un método que te permite descubrir, que no sólo estás hecho de huesos, músculos, tejidos y órganos, que todo funciona orquestado por tu sistema nervioso. Tu cuerpo tiene su propio lenguaje, es como un libro donde todo está ya escrito, en un código que todavía nadie te ha enseñado a descifrar. Tu cuerpo tiene memoria, ahí está todo lo vivido, lo experimentado y puedes darte la posibilidad de mantener con él un dialogo vivo.

Te proponemos una herramienta para movilizar tu cuerpo, teniendo en cuenta su organización natural. Sabiendo que nuestro sistema nervioso lo gobierna todo... cada rincón de nuestro cuerpo. Y no hay dos iguales, como no hay dos personas iguales ●

Antigimnasia®

La Antigimnasia.
Una herramienta para aliviar tensiones, liberar tus articulaciones, conocer tu cuerpo y aprender a tratarlo con el respeto que se merece.



Jornada Puertas Abiertas - 30 de Enero
Confirmar asistencia
Grupos Semanales y Mensuales

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

ALGUNAS PERSONAS QUE YA LO ESTÁN EXPERIMENTANDO NOS CUENTAN:

A.Y.: "La Antigimnasia ha sido mi gran descubrimiento. Llegué a ella con más voluntad que fe, Enseguida noté cambios, fui consciente de cómo se modificaba mi posición corporal, mi forma de pisar, cómo iba cambiando mi cuerpo, y todo ello, con movimientos suaves y armoniosos. Hoy siento que la Antigimnasia me ha dado seguridad, y me ha enseñado a conocer e interpretar lo que mi cuerpo me dice."

P.L.: Llevo un tiempo practicando Antigimnasia y para mí se ha convertido en algo esencial para mi salud. Me aporta el equilibrio y bienestar tanto corporal como emocional que necesito.

M.L.: "Antigimnasia para mí, supone la línea de conexión vital entre lo corporal, lo emocional y lo espiritual. Son momentos de estar, sentir, buscar, evolucionar, crecer y vivir el presente"

C.S.V.: "Empecé practicar Antigimnasia con el fin de reducir molestias musculares. Después de cada sesión los resultados son evidentes: Más amplitud muscular y relajación. Descubro algunos movimientos asociados a experiencias personales y a mi forma de afrontar la vida. Es una herramienta que me ayuda a vivir mejor el día a día"



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Ansiedad

Creo que la palabra ansiedad, tiene un sin fin de variantes y características, a veces se utiliza para describir algo que no es realmente ansiedad. Es un sentimiento de miedo, angustia, un estado de excitación nerviosa con bloqueo. Muchas veces las personas intentan paliar/evadir/enterrar estos estados emocionales con alimentos y bebidas. De nuevo tenemos que insistir que se observen, que sientan su conflicto y que intenten paliarlo con una forma a nivel emocional, no con excesos de alimentos que intoxicaran a su cuerpo físico.

La ansiedad emocional, es una emoción de exceso, energía bloqueada, retenida, puede de calor interior emocional, que normalmente se intenta paliar con alimentos y bebidas extremas de energía YIN (efecto de expansión, evasión, dispersión): alcohol, azúcares refinados, chucherías, chocolate, helados, bebidas frías, lácteos blandos, estimulantes, crudos, pastelería... Aunque también otras personas usan alimentos extremos de energía YANG (efecto de enterrar, bloquear): proteína de grasa saturada (embutidos, jamón, quesos, etc...), snacks salados, harinas horneadas o exceso de comida.

Nos hemos creado un volcán emocional y lo intentamos apagar con alimentos de energías extremas, que dispersan, enfrían, nos evaden del presente, a la vez que nos desmineralizan y debilitan todos nuestros sistemas! O que nos bloquean y entierran todavía más profundamente nuestras emociones. En la vida, vemos a muchos cuerpos físicos débiles e intoxicados por culpa de sus cuerpos emocionales bloqueados, con emociones enterradas y sin depurar.

Yo sugeriría, que al momento que nos encontramos emocionalmente sin centro, tengamos algunos recursos interiores que nos ayuden a sobreponernos. Algunas sugerencias para expresar lo que sentimos de forma constructiva:

- Escribirlo que nos ocurre, esto nos ayuda a distanciarnos del problema y verlo de forma más objetiva y real. Podemos incluso quemarlo después.
- Pintar lo que sentimos
- Bailar lo que sentimos
- Comunicarlo a alguna persona cercana que confiemos.
- Tomar distancia del problema, yendo a algún lugar en la naturaleza: parque, playa, andar, correr, jardín, trabajar la tierra, regar las plantas, etc...
- Escuchar alguna música que nos relaje, que nos aporte una vibración de centro y serenidad.
- Cada persona es única y le ayudara una forma diferente de vibración.

Las emociones en el plato

Es importante estar conscientes, de que según como nos sintamos al cocinar, nuestros platos tendrán diferentes efectos y energía. Es muy diferente cocinar con amor y serenidad a estar estresado, colérico y sin ganas! Quien se va a comer lo que hemos preparado?

No es de extrañar, que nuestra familia diga aquel día precisamente, que no tienen apetito, o no les gusta lo que

hemos cocinado! Lo que no quieren comerse es nuestro mal estado de ánimo y vibraciones negativas! O si comemos lo cocinado sintiéndonos mal, como nos estaremos después? Vamos a incrementar el problema, la vibración que no deseamos.

Ejercicio energético para quien cocine:

1. Coge un papel en blanco tamaño A4 por ejemplo y dibuja un círculo grande en él.
2. Cierra los ojos, relájate y visualiza o imagina un día cualquiera de tu vida. La hora de entrar en la cocina se acerca. Hay que preparar la comida o cena familiar.
3. Imagínate ya entrando en la cocina, mirando los ingredientes que necesitas, decidiendo lo que vas a cocinar, etc... hazlo lo más vivencial posible.
4. Observa como te sientes, en que estado emocional y mental te encuentras. Te sientes alegre, triste, cansada, con ganas de cocinar, sin ganas, de mal humor, con prisas, con stress, o tienes todo el tiempo del mundo.
5. Escribe dentro del círculo en el papel, como te encuentras y como te sientes. Que es lo que estás viviendo en este momento en tu interior. Sincérate y se honesta/o.
6. Hay algo más que desees incluir, de tu estado general cuando cocinas?
7. Ahora imagina que el círculo dibujado, es tu plato de comida. Puede que no veas la lechuga o la paella, pero en él, están las vibraciones generadas durante su preparación.
8. Imagínate cogiendo un tenedor y comiéndote sus vibraciones. Experimentando sus efectos, su digestión vibracional. Como te sienta? Puedes comértelo? Habían vibraciones positivas, de alegría y amor? Te sentara bien? Así pues, es el efecto que sienten los demás al comer tu comida o el porque a veces, puede que tus hijos no la deseen.
9. Es importante relajarse e intentar cocinar con una apreciación a los alimentos y una predisposición a crear **salud, alegría, bienestar** y no solo a nivel físico!

Premios Y Castigos

Muchas veces utilizamos la comida física como chantaje emocional. Tanto a nivel de premios como de castigos.

Premios. A nuestros hijos cuando se portan bien, o deseamos que hagan algo que no quieren hacer, o en ocasiones especiales (fiestas, cumpleaños, santos, etc...), cuando vienen invitados o queremos agasajar a alguien, siempre está presente la comida y alimentos especiales que nos premian en una determinada ocasión.

También nosotros utilizamos la comida para premiarnos cuando nos sentimos mal, cuando las cosas no funcionan en nuestra vida. De hecho, lo vemos a diario en la televisión, películas, publicidad, medios de comunicación que nos dirigen y manipulan haciéndonos consumir sustancias con efectos extremos para apaciguar nuestras emociones.

Cuanto menos dulzor tengamos en nuestra vida, mas sustancias toxicas consumiremos, para aplacar esta infelicidad y falta de amor hacia uno mismo!

Emocional

Lo consideramos un premio, el pastel de chocolate después de haber roto con el novio, o el enorme helado después de una discusión con nuestro jefe, o la botella de vino, después de un día con mucho stress y presión a nivel laboral. Así, creemos que al tener unos segundos de placer sensorial, y generarnos una reacción de evasión energética, nuestro problema ya no existe o lo podemos olvidar durante unos minutos.

Es esta acción tan infantil un premio o un castigo? Nos va a ayudar a estar mas saludables, a estar claros de ideas, con energía y fuerza, a poder reflexionar con desapego y objetividad el próximo paso a realizar?

Creo que nos creamos en nuestra vida lo opuesto, nos castigamos sin saberlo, generando un sentimiento mas profundo de culpa, falta de autoconfianza y desamor en uno mismo, por el efecto tan extremo que produce el azúcar a muchos niveles de nuestro ser.

Los sucesos de la vida siempre tienen una razón de ser, nos gusten o no, siempre esconden una lección de aprendizaje interior. Si nos ocurren, señal que tenemos la suficiente capacidad para resolverlos.

Sin ellos no avanzaríamos, nos estancaríamos. Si miramos hacia atrás, podremos ver lo mucho que hemos aprendido de la vida, de una forma u otra, pero siempre ha habido lecciones, que nos han marcado profundamente, nos han planteado dilemas, nos han barrido el suelo donde pisábamos momentáneamente, sintiéndonos aturdidos y sin saber que hacer, todos hemos pasado por ello! Pero son lecciones, que hay que reflexionar y madurar, quedarnos a la vera del camino, sintiéndonos víctimas de las mismas, y aplacando el dolor con comida física, es un castigo que nos imponemos que realmente no nos conduce a nada positivo! ●



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!

NUEVOS CURSOS DE FORMACIÓN PRIMAVERA 2016

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 13 Febrero

MONOGRÁFICOS INVIERNO -PRIMAVERA:
Una oportunidad de profundizar en el tema que deseas:

- **LA SALUD DEL SISTEMA DIGESTIVO Y SISTEMA NERVIOSO. COMBINACIONES DE ALIMENTOS** - Enero 2016
- **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

Cuentos para



Las palabras fluyen y en su discurrir por nuestro cuerpo nos hacen llorar, reír, pensar, aprender y principalmente sentir. A veces se escapan del viento de nuestras bocas para plasmarse en una superficie y luego ser apropiadas en el aliento de un nuevo lector.

Con otras, levantamos muros para que nada escape, para separar a nuestros semejantes y parecer correctos, invencibles o

al menos intocables. Pero también, conforme a cómo las entretajamos, nos sirven exactamente para lo

Nos han criado contándonos las historias de los otros, y nosotros terminamos creando la propia para luego, quizás, transmitirla en alguna descendencia

contrario, para poder introducirnos en el mundo de otro. Las palabras son

flexibles y enigmáticas, nos pueden enseñar, enamorar, engañar, alienar, perseguir o acariciar. Dependiendo de las heredadas y de las formas de conjugarlas se pueden convertir en un puente hasta nuestro semejante. Y en el mismo se crea un camino para poder brindar y recibir.

Los cuentos siempre han estado. Se han presentado en forma de ecos escritos donde unos los plasman ahí y otros los sienten allí. Pero también han sido

SENTIR

parte de ese gran libro con un laberinto de significantes llamado cultura. De boca en boca, de unos a otros, se han transmitido esas cosas que la cultura necesita preservar, transmitir y educar.

No siempre los cuentos han tenido finales completamente felices, sino quizás advertencias para poder evitar los espinosos caminos de la penuria. Tal vez, por todo esto, perduran en el tiempo, porque algo de ese contenido, algo que va más allá del tiempo y que conecta con lo profundo del ser humano, se vuelve a ver reflejado en ellos de forma concreta o simbólica. Como si de leyes físicas se tratase, las culturales, también se afanan en permanecer y ser reconocidas.

En definitiva, nos han criado contándonos las historias de los otros, y nosotros terminamos creando la propia para luego, quizás, transmitirla en alguna descendencia. Estos cuentos fueron hechos como mensajes, explicaciones, puestas en perspectiva para alguna persona que estaba pasando una situación particular, y luego se han convertido en hijos de todos aquellos a los que eso les toca dentro, eso que moviliza. Son, efectivamente, como metáforas que, dependiendo el momento de cada uno, se entenderán de una manera u otra. Se pueden leer hoy y dentro de años se comprenderán diferentes, sujetas a los vientos que hayan soplado en la vida de cada uno. Estos pequeños relatos son simples, pero reflejan a su vez cosas complejas.

Acompañan a cada sujeto a atravesar esos momentos íntimos y particulares, a reconocerse a sí mismo, a ver al otro, a preguntarse y a pensar. Pero esto último lo hacemos realmente cuando algo nos impulsa a ello, cuando hay un movimiento interno que nos hace primero sentir. Con estas palabras y las que discurren en este libro los dejo, por ahora, esperando que puedan ver

retratos de unos y de otros en cada una de las historias y así, al menos por un rato, transitar en una historia que pueda producir un sentimiento que se convierta en semilla del pensamiento.

LA POBRECITA

Había una vez una chica que era muy desgraciada. Iba por las calles de su vida con sus penurias, con sus pesares y su mala suerte. Pero, claro... ¿cómo lo sabemos? Porque evidentemente no iba sola. En su andar mostraba sus costillas de delgadez a su familia, su triste realidad, su angustia existencial. Y cuanto más caminaba más mostraba, y cuanto más mostraba, más la miraban. Sus seres queridos intentaban ayudarla y cuidarla, pero cuanto más lo hacían peor estaba, y cuanto peor estaba, más la ayudaban.

Hasta que le recomendaron ir a ver un especialista... Pero ella "no creía". Por un momento se desvió de su camino y se encontró con una mirada que ni le tenía lástima ni daba lugar a su llanto. Espantada, volvió corriendo a su camino y lloro?, y así todos volvieron con ella y la miraron. Pero también la escucharon y acompañaron... Siempre se preguntaban cuándo estaría mejor... Los acompañantes se sentían buenos porque en definitiva su amor por ella era genuino, pero también era cierto que su enfermedad, para ellos, también.

Y así caminó amargamente hacia su desgraciado y dulce destino llena de gente que se preocupaba por su malestar. Porque en el fondo, muy en el fondo... ella sabía que el amor se conseguía con la enfermedad...

Muchos cuentos más en *Cuentos para sentir*. Relatos desde el psicoanálisis de la Editorial Sumatra ●



Sergio Alonso Ramírez

Psicólogo y psicoanalista. Es colaborador del aula de aprendizaje de la Psicocátedra del Ateneo de Madrid y en la actualidad también supervisa casos de otros terapeutas, además de preparar y asesorar a otros psicoanalistas en diferentes proyectos.

EDITORIAL
SUMATRA

LIBRO DEL MES

CUENTOS PARA SENTIR
RELATOS DESDE EL PSICOANÁLISIS

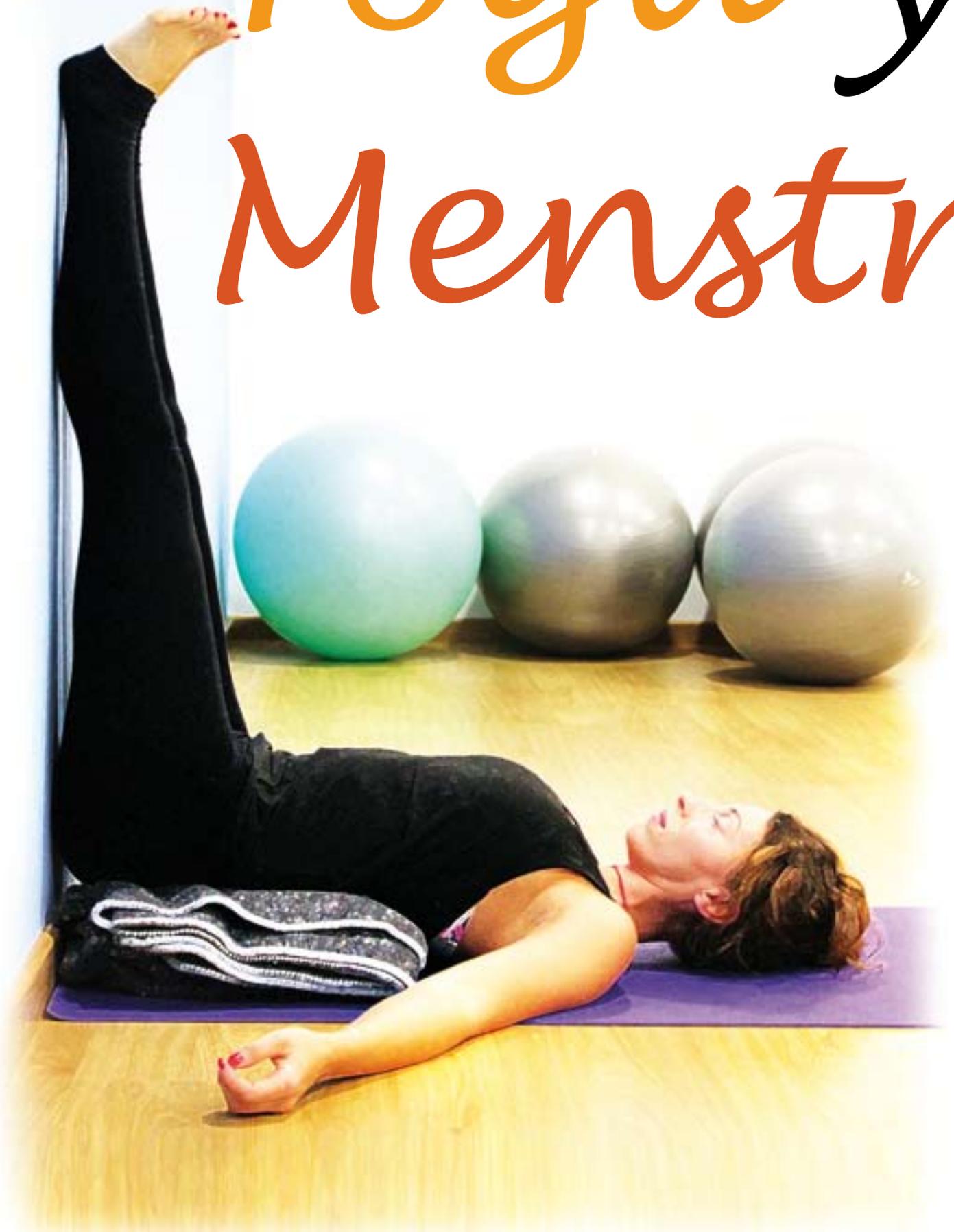
No se trata sólo de cuentos, sino de historias, las que reflejan al sujeto, simbólicas, representativas y alegóricas de lo que vivimos en nuestras vidas. Alegrías, tristezas, momentos, situaciones, cadenas y libertades aparecen aquí.

Historias que nos dejan sintiendo y pensando, que nos movilizarán y plantarán la semilla del pensamiento en cada uno.

EDITORIAL
SUMATRA

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

Yoga y Menstr



Seguro que has escuchado en clase que debemos de evitar las posturas invertidas durante la menstruación. Durante el período, no se recomienda practicar asanas que requieran demasiada energía, ya que puede generar agitación (física, mental, energética...) tampoco posturas que compriman la zona abdominal. Estos días podrían dedicarse a hacer una práctica suave de asanas o una práctica de meditación o simplemente descansar.

Si practicas durante el período, si deberías evitar las posturas invertidas.

La tradición yóguica enseña que durante el ciclo menstrual, la mujer se encuentra en un momento en el que su energía

desajustes, molestias en pelvis o zona lumbar, etc. así como para equilibrar y calmar las emociones, que pueden verse afectadas por el ciclo menstrual.

Supta Badakonasana, es una postura estupenda para aliviar y reducir los dolores y molestias típicas durante el periodo. Es una postura muy relajante y reconstituyente con múltiples beneficios como:

- **Da apertura a la cadera, lo que disminuye la presión de la zona pélvica.**
- **Alivia los calambres, los sofocos, la irritabilidad, el cansancio y la agitación hormonal asociada a la menstruación.**

- **Es buena para la indigestión y los ardores y pesadez del estómago, diarrea y gases.**
- **Abre el pecho y favorece la respiración profunda.**
- **Aquieta y calma mente.**
- **Regula la presión arterial.**

Viparita karani en la pared es otra postura ideal durante esos días. Alivia la rigidez en la parte baja de la espalda y estira los músculos isquiotibiales de una manera pasiva.

Relaja las piernas, eliminando la fatiga de las piernas por estar mucho tiempo de pie o sentada ●

Tania Sánchez



Profesora de HathayAshtanga yoga en Espacio Orgánico. Titulada en Actividad Física y Deporte por la UAM, monitorea desde el año 2001; ha ido ejerciendo diferentes disciplinas corporales hasta el yoga, al que se dedica exclusivamente actualmente.

vacación

circula y fluye hacia abajo (apana) y hacia fuera del cuerpo, eliminando residuos, toxinas, etc. Es un momento de purificación, de "soltar". Por tanto, al hacer una postura invertida se invierte ese flujo energético (pránico) y se cambia la polaridad durante, al menos, el tiempo que estemos en la postura. Creamos un desequilibrio y el cuerpo necesitará más tiempo, esfuerzo y energía para volver a su ciclo energético natural. Entonces, si una mujer menstruando hace (y mantiene) la postura invertida está modificando el flujo natural de energía, moviéndola hacia arriba, contraria a su naturaleza.

También, a nivel fisiológico, el suelo pélvico, durante el ciclo, contiene mayor cantidad de sangre. En el útero hay venas finas y arterias gruesas, por lo que las primeras se "colapsan" con facilidad. En la postura invertida actúa la fuerza de la gravedad directamente sobre el útero, empujándolo hacia abajo (hacia la cabeza), aumentando la presión y causando que los ligamentos que sujetan el útero se estiren, o incluso lleguen a colapsarse (oclusión de las venas). Al suceder esto, por las arterias (más gruesas) entra mayor cantidad de sangre de la que pueden llevar las venas, provocando una congestión vascular= aumento del sangrado, calambres, dolor...

Como todo durante la clase de yoga, esto es solo una propuesta. Observa si a ti te sientan bien o no... Flexibilidad...

Por otro lado, existen posturas especialmente beneficiosas para esa situación. Posturas que alivian el dolor, calambres,

ECOBAR
EcoBar, Restaurante
100% ecológico

TU COPEL ECOLÓGICO
Más de 6000 ref. de
productos 100% BIO

TU BIENESTAR
Clases de Yoga y
Pilates y consultas

TU EVENTO
Talleres, conferencias,
alquiler de salas

Espacio Orgánico
ES TU ESPACIO

C.C. RÍO NORTE. CRTA. FUENCARRAL, 1 - 28108 ALCOBENDAS (MAORID)
WWW.ESPACIOORGANICO.COM - INFO@ESPACIOORGANICO.COM - 91 657 25 15



“La Danza es un medio de recuperar los cuerpos que han ido perdiendo memoria y a los que han talado sus raíces”

Clarissa Pinkola Estés

Danza

Beneficios para la mujer

La **Danza Kundalini** es una creación sutil y femenina, tras años de investigación y estudio sobre las danzas orientales sagradas y rituales, el yoga y la meditación. La DK está basada en técnicas de relajación y respiración yóguicas, movimiento consciente para el despertar corporal, danza desde las tradiciones místicas orientales (India, Persa, Oriental, Giro Sufi) y el concepto del ritual como medio de atención plena y consciente.

En cada encuentro celebramos el despertar de cada centro energético (*chakra*) a través de la **respiración** (*pranayama*), las **posturas** (*asanas, mudras y danza mística*), **meditaciones** específicas (en quietud y en movimiento), **bija mantras, danza sagrada ritual, movimiento** consciente, y los **sellos** o joyas de danza kundalini (secuencias de danza, *mudras y movimientos energéticos especiales*).

SU PRÁCTICA OFRECE MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA MUJER:

Escucha corporal: Desde la primera sesión experimentamos un aumento de la escucha de nuestro cuerpo. Bajamos el ritmo estresante y mecánico de las acciones cotidianas, y encontramos un espacio de silencio dentro y fuera de nosotras. El cuerpo se comunica y estamos disponibles para abrazar sus necesidades.

Disminuye el estrés: Reaprendemos a respirar, volvemos al ritmo natural del cuerpo, y nos dedicamos un espacio de tiempo y calidad para nosotras, desde el cuerpo y el alma. Nos reconforta, aumenta nuestra aceptación, autocompasión y autoestima. La energía vital se reestablece y nuestro bienestar aumenta, equilibrando cuerpo, mente y emociones.

Sutileza y Femenidad: La práctica repetitiva de movimientos cíclicos, suaves y sinuosos de la **danza oriental ritual** nos ayuda a recordar y conectar con nuestra naturaleza femenina. Los *mudras* (posturas específicas de las manos en la danza india) están repletos de simbolismo y significado y son útiles para armonizar el cuerpo con los ciclos cósmicos y pacificar la mente, además de recordarnos la unidad con la divinidad.

Comprensión de nuestros Ciclos Naturales: Comprender la naturaleza cíclica de nuestra feminidad nos conecta directamente con la naturaleza y sus estaciones, la Luna y sus fases, la mujer y sus ciclos menstruales. Una visión del **sagrado femenino** que nos ayuda a reconciliarnos con nuestras fases y aceptar nuestra naturaleza cambiante, mutable y cíclica. Abrazar todas las mujeres que se manifiestan en nosotras mes a mes.

Tonifica Cuerpo y Mente: Los ejercicios de las danzas orientales con la respiración controlada nos ayudan a tomar conciencia de la musculatura involucrada en el movimiento. Aumentará el tono muscular de todo el cuerpo, en especial vientre y suelo pélvico, zona lumbar y abdomen. Nos sentiremos fortalecidas, desde musculatura profunda, se genera una mejor postura y el flujo de la energía será más eficaz.

Aumenta el Poder Personal: A través de diversas prácticas vamos tomando las riendas de nuestra vida, asumiendo nuestras oportunidades-responsabilidades y decidiendo acerca de nuestro futuro y destino. Recordar la esencia femenina nos posiciona en un lugar de empoderamiento femenino, abrazar nuestros dones, manifestarlos y ofrecerlos al mundo.

Amor y Verdad: Cuando emprendemos este gran viaje hacia nosotras mismas, llega el momento de escuchar desde dónde nos relacionamos con los otros. Todas nuestras relaciones afectivas pasan a cuestionarse, porque a partir de ahora nos amamos, aceptamos y valoramos, y buscamos relaciones dónde poder Ser desde nuestra verdad esencial.

Amplifica la Intuición: Despertar nuestra Intuición femenina, la práctica de la visualización y la meditación activa nos conecta a planos sutiles de conciencia que facilitarán nuestra visión clara e intuición. El trabajo con el simbolismo presente en el movimiento de las danzas rituales facilita que el inconsciente recuerde y accedamos a información y arquetipos que estaban dormidos.

Hermanidad y Libertad: El **círculo de mujeres** nos brinda un espacio para recordar, compartir experiencias e inquietudes y crecer de forma conjunta con el desarrollo del grupo. Un lugar dónde expresarnos sin miedo, juicios, tabúes o etiquetas. Conseguimos expresarnos libres, y aceptarnos por lo que somos en lugar de por lo que hacemos.

Conexión y Misticismo: El verdadero propósito de este viaje, es experimentar el sendero místico, el viaje del alma desde la separación hacia la unidad, el retorno al hogar, a la perla sagrada que se encuentra en el interior de nuestros corazones. La experiencia mística a través de la danza, la poesía, el giro, es un regalo que no puede expresarse con palabras. Soltar los miedos, desvanecer los velos que ocultan la verdadera luz del ser... volver a los brazos del amado.

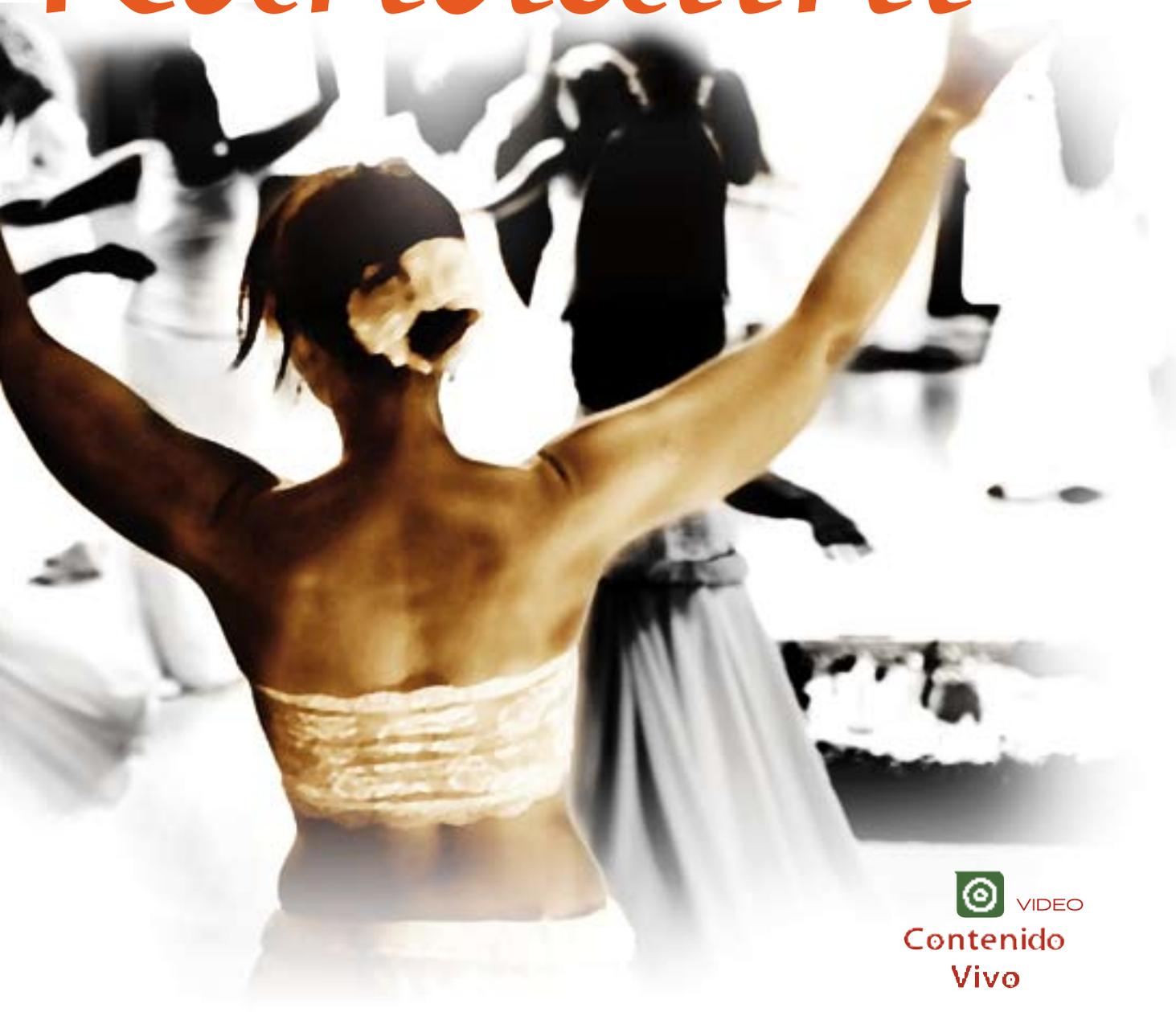
“La Danza Kundalini nos permite profundizar en el Cuerpo, Abrirnos a una escucha más real, más libre y armoniosa” ●

Lalita Devi



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

Kundalini



VIDEO

Contenido
Vivo

18-19-20 Danza Sagrada Ritual - Movimiento Holístico - Círculo de Mujeres
MARZO **DANZA KUNDALINI**
Centro Punta de Cosas
Pontevedra (Spain)

Retiro de **Primavera** para Mujeres
en plena Naturaleza

Imparte
LALITA DEVI

 WWW.SARASVATIDANZA.COM 606 64 49 87

A promotional banner for a Kundalini dance retreat. It features a collage of images: a woman dancing, a group of women in a circle, and a woman in a white dress. The text includes the dates 18-19-20, the month of March, the title 'Danza Kundalini', the location 'Centro Punta de Cosas, Pontevedra (Spain)', and the theme 'Retiro de Primavera para Mujeres en plena Naturaleza'. It also mentions the instructor 'Lalita Devi' and provides contact information: 'Sarasvatí', 'WWW.SARASVATIDANZA.COM', and '606 64 49 87'.



VIDEO

Contenido
Vivo

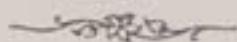


Kensuke Hirata

DOMINIO del Silencio

Dominio del silencio

Escuchar en lo que no suena



Baudelaire

Heine

Latour

Rilke

Storm

...

Satie

Duparc

Berg

Schumann

Makiko Kitago Soprano

Laurence Verna Piano

Concierto subtulado

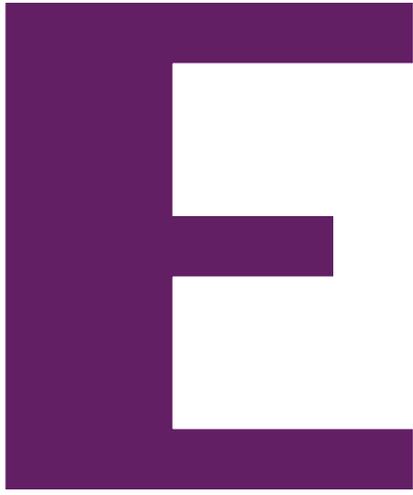
Sábado 30 enero 2016

20:00 h. en Auditorio Espacio Ronda

• Venta anticipada: 18€ • Venta en taquilla: 20€
• Grupos de 3 personas: 48€ • (Precios con 21% iva incluido)

Entradas ya a la venta en **ticketea**

Fotografía: Javier Valverde Diseño: María Mdf



silencio que quiero explicarte no es un estado exterior, es un espacio que se instala dentro de ti, en el que te permite conectar contigo mismo y a la vez, con la Nada.

Cuando ocurre esta conexión, solo tu deseo y la voluntad puede obrar invisiblemente con la ayuda de la Nada. Es el inicio de la primera creación: la idea.

Todas las creaciones tienen dos fases; la idea y la materia. La voz es una materialización sónica de ideas. Tu eres el soporte de todo este proceso.

Si no hay silencio en ti, la idea nace turbia, hay ruidos en ella. Por tanto, en el proceso posterior también se va a ver afectada, la materia/voz queda “ruidosa” sin nada interesante que ofrecer.

Una creación de idea clara es el secreto de la calidad de la materia, y para ello el silencio juega un papel fundamental.

El silencio queda perturbado con los “ruidos” internos, como pensamientos dispersos o preocupaciones. Hay personas que practican la meditación para entrenarse a instalar el silencio, yo lo aprendí cantando.

Es normal al principio no sepas lo que es este silencio. Cuando inicias el camino del desarrollo vocal, el primer impulso que te viene es asegurarte de que existe tu voz, necesitas palparte a través del sonido.

Te enfocas en la parte que suena, la parte que existe. El silencio no te puede dar la certeza de tu existencia, es demasiado sutil. Y está bien que primero quieras escuchar tu voz, esto es el camino, no hay que saltarlo. Además es una manera excelente de irte reconociendo inocentemente. Sin antes haber satisfecho esa fase no tiene sentido instalar el silencio.

Según evolucionas, poco a poco voy dando más importancia al silencio en tu aprendizaje. Si me equivoco de la dosis o me precipito el momento, es como si forzara que seas adulto cuando eres un niño, sólo te aportarán una cárcel que aprisiona tu potencial. Sin niñez, no hay adulto creador.

Cuando llegas a cantar con bastante soltura, tu aprendizaje se centra en dominar el silencio. Ya no es la cuestión tu voz, sino hay que pulir “lo que no suena”.

Para ello, es fundamental habitar un buen silencio dentro del cuerpo, si es en un concierto hay que incluir el lugar y el público como parte de tu cuerpo.

Tu silencio tiene que ser suficientemente fuerte como para

El silencio queda perturbado con los “ruidos” internos, como pensamientos dispersos o preocupaciones

no enturbiarte con “ruidos” ajenos. Cuando lo consigues, la idea es tan clara y nítida que puedes transmitirlo hasta sin voz.

Para llegar a esto, es muy complejo, porque el silencio no se oye ni se ve, no hay donde agarrar. Pero mi silencio sumerge en tu ser y ayudará a cultivar tu propio silencio. Es una labor 100% sensorial.

Algunos alumnos tiemblan literalmente cuando digo “canta sin voz”. Se les cae el mundo encima. El silencio les resulta arduo y desértico, y al encontrar en él esa gran Nada, su abrumante fuerza creador les hace sentir canijos y desnudos.

Les enseño a permanecer en esta inmensidad pero se pierden como si un gran vacío les tragase, se pones nerviosos y tratan de hacer algo para controlar la situación. Solo tenían que estar, pero hacen. Rompen el silencio La gran dificultad que veo en mis alumnos es esto, no saben “dejar de hacer”.

El silencio no es el vacío sino una vasija donde se contiene una condensación de La Nada, que es el sinónimo de la

vida latente; amor y creación en estado de éter. Allí eres libre, puedes ser quien eres e impregnar de tus propios sentimientos. Entre “No hay nada” y “hay la Nada” mide una distancia infinita.

¿Por qué mis alumnos entenderán esa maravilla como una amenaza? Es una gran pregunta que cada uno tendrán que hacer al cuerpo y no a la cabeza. De momento solo puedo decir que detrás de esto hay algo muy profundo. Espero poder escribir sobre ello en otra ocasión.

El pasado mes de diciembre celebramos el Festival de Alumnos y vi que todos ellos han aprendido instalar sus parcelitas de silencio dentro de sí mismo.

Me satisfizo ver que les sirve mi sabiduría. Había dos alumnas que incluso han llegado a instalar su silencio en toda la sala, permíteme que les nombre para homenajear sus esfuerzos: María José y Olivia. Ya poco

puedo enseñaros.

El día 30 de este mes (enero), sería un honor poder mostrarte en persona todo lo que he dicho aquí. Es un concierto en el que puedes disfrutar de la música y sobre todo, me gustaría que te fijaras en lo que no suena.

La célebre pianista Laurence Verna es mi maestra del silencio, juntas dominaremos el silencio y ahí te vas a adentrar con nosotras en la Nada, puedes sentirlo. También quiero que participes y experimentes, pues habrá momentos de interacción ●

Gracias por leer.

Makiko Kitago



Makiko Kitago

Soprano, guía de Desarrollo vocal, Terapeuta Morfoanalista. Desde 2010 realiza conciertos de ideas muy singulares.



Visión Natural ...más allá del Método Bates

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

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

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

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149
Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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



- 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

Escuela de Vida M^o Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental
Toda la Sabiduría e la MACROBIÓTICA adaptada a nuestros Tiempos

Tao Curativo / Ching Dao

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

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

NIVEL BASE - CURSO MAESTRO
30 - 31 ENERO 2016 - Con M^o Rosa Casal
PRECIO ESPECIAL DE 80€ (50€ Desempleados y pensionistas)

TALLERES SEMANALES/MENSUALES
Práctica en Grupo Bi-Mensual
Círculo para Mujeres en el Camino
Viernes de 19h a 21h

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
Visión Psicoemocional Integrada
PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL
Niveles "Prácticos" y "Especialización"
Con M^o Rosa Casal
COMIENZO 13 ENERO 2016

FORMACIÓN PROFESIONAL LA TEC. METAMÓRFICA
Con M^o Rosa Casal
INTENSIVA EN FINES DE SEMANA
13-14 Febrero // 12-13 Marzo // 7-8 Junio
Opción Regular horario de Tarde, De Enero a Junio

EcoCentro Centro colaborador

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

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Huerto San Antonio

LA CABRERA, a 25 minutos del centro de Madrid

Das hectáreas y media de bosque natural, situado en la Sierra de La Cabrera, en un lugar de ensueño, en un entorno natural único.

Ven a disfrutar de un masaje, yoga, baños de gong, sauna finlandesa en el bosque, talleres y piscina de agua de manantial, solárium, jacuzzi, comida saludable, senderismo y un perfil de cineastas y actividades.

Habermosmos individuales, talleres o colectivos en días propicios casas restauradas.

Alquiler de la finca, recursos p/a otras publicaciones para actividades y eventos.

Consulta nuestras actividades, packs y ofertas: www.ruralside.com-617 40110 05-info@ruralside.com

Clase grupal de canto
"Todos tenemos derecho a cantar"

¡Ven a cantar mal con nosotros!

Lunes de 18:30 a 20:00 - plazo agotado
Miércoles de 10:00 a 11:30 - ¡Hay plazas, Te esperamos!

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL - ESPACIO RONDA - IMPARTE: MAKIKO KITAGO

www.desarrollovoal.blogspot.com.es
makikokitago@gmail.com - 619 817 637



LA TERAPIA



P

orque obviamos parte de la realidad, porque solo nos centramos en los síntomas que trae la persona a consulta y no vamos al origen que los provoca. Porque nos centramos en lo intelectual (como la psicología cognitiva), o los comportamientos que tenemos (la psicología conductual), o buscamos la expresión emocional sin tener en cuenta los recursos para hacerle frente.

A menudo en los procesos de supervisión nos encontramos con terapeutas que demandan más formación, herramientas prácticas y recursos para ayudar a sus clientes a superar los problemas que les traen a consulta.

¿Cómo ayudar a una persona que sufre una fobia durante años? ¿Cómo ayudar a elaborar el duelo de alguien muy querido? ¿Cómo curar el trauma de un abuso infantil? ¿Cómo trabajar con la disociación? ¿Cómo rebajar la ansiedad continua sin ansiolíticos?

Se debe abordar la problemática desde todas las partes constituyentes de la persona: desde lo emocional, lo mental, lo físico y lo energético. ¿Cómo vamos a reducir la ansiedad física si la persona, desde lo mental, sólo sabe repetirse “esto es horrible, no lo soporto”? ¿Cómo vamos a conseguir que

Trabajar con las experiencias del pasado es importante sólo cuando éstas están incapacitando a la persona para llevar una vida plena

afronte una dificultad del día a día si no tiene energía para levantarse o tomar una decisión? ¿Cómo reducir el sentimiento de culpa aún cuando racionalmente sabemos que no pudimos evitarlo pero ocurrió?

Las emociones afectan a nuestra manera de interpretar la vida, las manifestaciones físicas (como los desarreglos hormonales) afectan a lo emocional, y lo que pensemos afecta a lo que sentimos, por lo tanto es obvio que necesitamos dar un soporte integral a la persona ¿verdad? Que necesitamos un tratamiento que sea una intervención eficaz y real a la problemática física, cognitiva y emocional.

¿Por qué no siempre funciona?

La Psicología Energética aporta protocolos de intervención específicos y estructurados cuyo fin es el equilibrio del organismo, entendiendo por organismo toda la complejidad de lo que la persona es: su parte emocional, su parte cognitiva, su parte física y su parte energética.

Esta vertiente de la Psicología integra la Psicología Humanista aplicada con la Neurociencia, poniendo el foco de atención sobre las emociones actuales, las que están perturbando nuestro presente, para resolverlas y para ello se apoya en los avances de la neurociencia que por medio de diferentes técnicas potencia la capacidad natural de nuestro cerebro para procesar información y eventos impactantes y dolorosos.

Los protocolos energéticos son combinados con técnicas de la psicoterapia Gestalt, el Análisis Transaccional, los avances de la Neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro, el Psicodrama, las bases de la Inteligencia Emocional, el desarrollo de los procesos de duelo y los efectos terapéuticos del Mindfulness.

Cuando la persona sufre un evento traumático (un divorcio, una muerte, un accidente, una humillación) se generan multitud de emociones y sentimientos y si en ese momento la persona no sabe cómo manejarlos entran en acción los mecanismos de defensa, que como su nombre indica defienden a la persona de todo ese dolor y lo hacen reprimiéndolo, negándolo, proyectándolo porque en ese momento la persona no es capaz de poder soportarlo. Pero el hecho de que el dolor no sea consciente no quiere decir que desaparezca, esas emociones se van acumulando y provocan un malestar a la persona, que antes o después se irá haciendo consciente, o saldrá a la luz en forma de enfermedad somática, conflicto en las relaciones, sensación de vacío e insatisfacción, etc.

La labor del terapeuta no es quitar el síntoma, tampoco es desmontar los mecanismos de defensa que son la mayor riqueza de la que dispone una persona pues es su modo de sobrevivir y protegerse del entorno. La labor del terapeuta es ayudar al cliente a que tenga unos recursos suficientemente buenos para hacer frente a ese dolor que anteriormente no pudo manejar, poder traerlo al presente y darle una solución.

Para ello utilizan una de las técnicas más conocidas: EFT, que es una técnica de liberación emocional basada en los principios de la acupuntura de la Medicina China y cuyo fin es rebajar la intensidad de las emociones negativas como la ansiedad, la ira, la tristeza, el miedo. Esta técnica es fácil de enseñar al cliente para que pueda aplicársela en su casa, de manera que los procesos terapéuticos son más rápidos y más breves.

Muchos de los dolores que se van guardando en la "cajita de lo que no se quiere ver" tienen su origen en la infancia, donde el niño no tiene los recursos ni la educación emocional para poder hacer frente a las cosas que le ocurren. Y cuando esa persona va creciendo esos recuerdos siguen doliendo y afectan a la vida y sobre todo a las relaciones de esa persona ya adulta. Trabajar con las experiencias del pasado es importante sólo cuando éstas están incapacitando a la persona para llevar una vida plena. Desde la Psicología Energética se trabaja ese componente inconsciente desde el Aquí y el Ahora en una terapia breve con el fin de integrar esas experiencias pasadas con los recursos y vivencias del presente.

Ya se están haciendo estudios comparativos con otras terapias psicológicas en Estados Unidos y se está demostrando que la llamada Psicología Energética, junto con las terapias que procesan los traumas a través de los movimientos oculares son terapias muy eficaces como son el EMI, Brainspotting y EMDR, forman parte del grupo de las llamadas ahora "Power Therapies" (terapias de poder) que son capaces de proporcionar cambios controlados, rápidos y eficaces.

No hace falta pasar años en terapia hablando y hablando, enfocando la emoción, moviendo la energía y procesando de forma diferente se pueden conseguir resultados rápidos y eficaces ●

La Psicología Energética aporta protocolos de intervención específicos y estructurados cuyo fin es el equilibrio del organismo, entendiendo por organismo toda la complejidad de lo que la persona



Marina Morán

Psicoterapeuta y profesora de ITIEE

www.itiee.org

Victoria Cadarso Team

www.victoriacadarso.com

Isaac Peral 2, 1º
28015 Madrid
Tel: 91 549 61 26

Terapeuta en

PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

Programa dirigido e impartido por **Victoria Cadarso** y su equipo de psicólogos especializados en esta disciplina

INCORPÓRATE en ENERO
Combina Presencial ú online según tus necesidades ¡e-learning!

NATHA



son ellas las que permiten un tipo de conocimiento supramental y realmente transformativo. Estas energías sutiles o finas están prontas a surgir cuando les facilitamos las condiciones para ello, entre las que se encuentran la consciencia bien afinada y alerta, el dominio sobre determinadas funciones somáticas y sobre el pensamiento, el cultivo de la perceptividad y de la intuición, el sentimiento de apertura y la capacidad (a través de la meditación y otros muchos métodos) de conectar con la fuente o caudal de energía, que es personal y transpersonal, o sea que está dentro de uno pero también fuera de uno.

Esta energía, principio de vida, sensación y acción, adquiere diferentes grados, que van desde lo más burdo o tosco a lo más sutil. Es de importancia poder conectar con esas energías más finas y sutiles que procuran otro tipo de sentimiento y que otorgan una sensación de plenitud. El ser humano es como una batería, un *microuniverso* o pequeña replica del universo. La energía no es inagotable, y por eso hay que saber cuidarla, intensificarla y canalizarla. En este aspecto tanto los *natha yoguis* como los *pranavadins* eran unos verdaderos expertos. Los primeros se servían de buen número de técnicas de control psicósomático, que incidían no solo sobre el cuerpo físico sino de manera muy especial sobre el energético o etéreo; los segundos se valían de un estrechísimo y asombroso dominio sobre la respiración y así del *prana* o *aliento vital*. Los *pranavadins* consideraban que la médula del yoga es la regulación de la respiración y que sin control respiratorio no hay verdadero yoga. Mediante

Desde que surgió hace unos años la **yogomanía** y con ella el exhibicionismo banal del **postureo** y el alardeo de la flexibilidad, no son pocos los que siguen un “yoga” **fitness** que no es yoga y no son muchos los que conectan con las raíces del verdadero yoga, y beben en sus fuentes y en las mismas se inspiran.

El yoga, es básicamente una técnica espiritual y un método de transformación, mediante el cual el practicante trabaja sobre todas las esferas de su persona (instintiva, motriz, mental, emocional) para ir logrando la evolución consciente y poder afrontar la vida con una actitud basada en la lucidez, la ecuanimidad, el sosiego y la compasión.

A lo largo de la dilatada historia del yoga, han surgido muchas escuelas

yóguicas de sabiduría, entre las que en este trabajo quiero abordar la de los *natha yoguis* y los *pranavadins*, que tanto hicieron por investigar y ampliar las posibilidades del ser humano,

El yoga, es básicamente una técnica espiritual y un método de transformación, mediante el cual el practicante trabaja sobre todas las esferas de su persona

proporcionando instrucciones y procedimientos para hacer posible el verdadero autodesarrollo, la independencia mental y la libertad interior. Tanto los *natha yoguis* como los *pranavadins* trabajaban a fondo con las energías sutiles o finas, ya que

el dominio de la respiración conseguían disolver el pensamiento para así poder conectar con la mente quieta y disponer de su sabiduría; al vaciarse de contenidos mentales y emocionales, lograban que las energías finas eclosionasen. En el yoga ha sido una constante la enseñanza de que en la

Y PRANA

YOGUIS

raíz del pensamiento o antesala del proceso discursivo, se encuentra una realidad que se nos oculta como la perla se esconde en la ostra o la nata en la leche, los *pranavadins* eran capaces de grandes logros a través del control de la respiración y la regulación del *prana* o fuerza vital.

Los *natha yoguis* fueron los mayores investigadores experienciales del cuerpo que ha conocido la historia. Crearon todo el cuerpo de enseñanzas y métodos del *hatha-yoga*. Mediante su personal verificación descubrieron los campos de energía, los veintiún puntos vitales, el cuerpo etéreo que se inter-penetra con el físico, los centros energéticos y la manera de descodificar muchas tendencias

reacciones psicósomáticas. Dominaban tanto la fisiología ordinaria como la sutil. Podían someterse a prolongados ayunos, entraban y salían a voluntad del éxtasis, podían incidir sobre los automatismos somáticos y conseguían que el cuerpo se volviese una preciosa herramienta para conquistar la mente y enderezar el espíritu. Fueron grandes expertos en lo que podríamos denominar “el trabajo consciente” sobre el cuerpo y muchos de ellos consiguieron al final de sus días vivir con plena consciencia el proceso de muerte o incluso abandonar el cuerpo conscientemente cuando se volvía un vehículo inservible.

Parte de la herencia del verdadero *hatha-yoga* se la debemos a los *natha yoguis* y *pranavadins*. Es lamentable que hayan surgido toda suerte de pseudoyogas que dan la espalda al auténtico *hatha-yoga* y tratan de presentarlo como puro *fitness* o una exótica gimnasia para sudar, adelgazar, fortalecer el trasero, desarrollar el apego al cuerpo y la exhibición del barato contorsionismo lo que aun es más deplorable es que fueran buen número de mentores indios que llevaron el yoga a Estados Unidos los que más lo adulterasen con el definido propósito de mercantilizarlo, sin importarles que se convertían así en traidores a la esencia del yoga y dilapidaban su preciosa herencia ●



AUDIO

Contenido
Vivo



CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de *hatha-yoga* y de *radja-yoga* y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28



AVADINS

Árbol de prácticas de I CHING DAO



“Cuando la salud está ausente, la sabiduría no se manifiesta; no se crea arte; tampoco se puede realizar esfuerzo; las riquezas son inútiles y el razonamiento impotente”

Herophilus, 300 AC

El camino de auto-desarrollo

El proceso de los cambios, característico de la dimensión física, toma lugar a través del cambio de estructuras. En nuestra era estamos experimentando acelerados procesos de cambios, que implica que no hay estructuras, ya sean políticas, económicas, sociales o de familia, capaces de mantener su integridad por mucho tiempo. A nivel individual, la aceleración se manifiesta inicialmente como estados de agitación y estrés, y en casos más avanzados como enfermedades progresivamente más difíciles de sanar.

La profesión médica de ser un simple proceso de uno a uno en el pasado, ha crecido hasta convertirse en una gigantesca industria que requiere un enorme apoyo tecnológico y una base especializada que no hay profesional que sea capaz de abarcarla en su totalidad.

El que una colosal industria médica multinacional se haya establecido, es señal de la precariedad en que la salud del ser humano se encuentra en la actualidad. Si miramos adelante a los próximos diez años, podemos decir ¿que el paso de cambios acelerados va a disminuir? ¿Que la contaminación ambiental se va a frenar y el aire y las aguas van a estar mucho más limpias? ¿Que el nivel de pobreza que afecta a más de la mitad de la humanidad se va a detener? ¿Que el grado de alergias y nuevas enfermedades va a desaparecer? ¿O que el índice de crimen que afecta a las grandes ciudades va a disminuir?

A no ser que operemos desde un nivel de fantasías y falsas ilusiones, es realista el ver que los problemas que nos afectan

en la actualidad se van a intensificar y las condiciones de vida en todo el planeta se van a deteriorar mucho más.

Estamos en un punto en la historia de la humanidad en que la ilusión de que todo va a salir bien sin hacer nada más, no es suficiente. Todos los indicadores apuntan a que hace falta a nivel individual, el hacer importantes decisiones si un grado de equilibrio y salud se quiere lograr en medio de esta avalancha de cambios acelerados.

Tomando en cuenta la naturaleza del presente, es urgente el que una clara estrategia de cómo afrontar los cambios y

cómo mantener el equilibrio físico, emocional y mental sea parte de nuestro inventario de habilidades. La verdadera riqueza en esta era no es el tener montañas de dinero, propiedades o poder. La felicidad que se espera lograr

teniendo tantos recursos, sería ilusoria si uno está enfermo, o si la mente no está en paz con el mundo y uno mismo o si estamos en perenne conflicto con nuestras familias y las personas que nos rodean. La verdadera riqueza en esta era reside en saber cómo sanar las causas del estrés, dolor y sufrimiento y de ser capaz de asistir a otros a que lo logren también.

Es un tremendo desafío lograr la felicidad cuando a nuestro alrededor hay intenso sufrimiento y el ambiente en que vivimos está físicamente contaminado y saturado de crimen y corrupción. La verdadera riqueza en esta era consiste en conocer las causas de las enfermedades y saber cómo

La verdadera riqueza en esta era consiste en conocer las causas de las enfermedades y saber cómo prevenirlas

prevenir las; conocer las causas del sufrimiento y saber cómo aliviarlo y conocer las causas de la felicidad y el bienestar y saber cómo aumentarlas. Todos aspiramos a una mejor calidad de vida para nosotros y nuestros seres queridos. Para lograrlo hay que hacer algo más que soñar y desear, hay que tomar decisiones y dar pasos decisivos para realizarlo.

Hemos heredado de la antigüedad diferentes sistemas de autodesarrollo que nos permiten atravesar los cambios que la vida nos presenta con un alto grado de integridad, a la vez que ser plenamente capaces de ayudar a otros seres a que lo logren también. Hay una gran abundancia de prácticas en nuestra era de afanosa búsqueda de equilibrio e integridad. Muchas de esas prácticas son poderosísimas, otras son ineficaces y otras peligrosas por las condiciones tan estrictas que requieren para que se logren. Instintivamente, en esta era buscamos cosas que sean fiables. Estructuras que ofrezcan un alto grado de integridad y fiabilidad por los siglos de acumulada experiencia que las forman. El sistema taoísta, es una de esas estructuras ininterrumpidamente transmitida desde milenios atrás. Originado en la China antigua, ha cruzado las aguas y llegado al mundo occidental en los últimos treinta años, gracias al esfuerzo de muchos maestros entre los cuales el Maestro Mantak Chia sobresale por introducir un sistema entero, en vez de prácticas aisladas o fuera de contexto.

Aquí en España, el sistema taoísta ha sido sistemáticamente presentado por el Maestro Juan Li a través de la estructura conocida como el I Ching Dao. Después de colaborar por más de doce años con el Maestro Mantak Chia desde la introducción del Dao en Estados Unidos, Juan Li ha continuado desarrollando toda una serie de talleres orientados a las condiciones específicas de la cultura occidental, especialmente al gran núcleo de problemas debidos a las emociones; a la pésima relación con la familia; al intenso estado de auto rechazo; a las condiciones mentales de alto estrés, egoísmo y falta de dirección en la vida.

El I Ching Dao consiste en una estructura de prácticas de auto desarrollo que se enseñan en talleres de dos a cuatro días y seguidamente se llevan a cabo en casa, progresivamente y estableciendo una manera simple y directa de hacerse responsable de la salud y bienestar propio. En esta era, la idea de que nuestra salud y bienestar depende de los médicos y la Seguridad Social, ya está más que demostrado que es imposible. El individuo tiene que aprender a prevenir las enfermedades aprendiendo a sanar la mente, las emociones, las relaciones y saber cómo encaminarse en la vida estableciendo metas que concuerden con nuestras más íntimas necesidades. Simultáneamente, para generar las condiciones propicias para la felicidad y bienestar, el individuo tiene que aprender que el generar beneficios para otros es la base de la buena salud e inagotable vitalidad. En fin, el individuo tiene que aprender a cómo vivir. Mirando la tele, estando atento a los mensajes en el teléfono, buscando por internet o votando en las próximas elecciones no aprendemos a vivir, hay que hacer un esfuerzo más concentrado y específico para poder vivir en plenitud y saber qué hacer cuando encontramos el abundante dolor y sufrimiento que predomina en nuestra era.

La estructura del Sistema I Ching Dao se presenta como un árbol de prácticas que comienza con las raíces, se desarrolla con el tronco y expande y florece con las ramas. El árbol de las prácticas tiene cinco niveles que en sucesivos artículos iremos presentando ●

El Aula De Estudios de La Biotika junto con Shu Yuan-Chen 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

LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

1191 429 07 80
www.labiotika.es

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

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

● **TAKEAWAY**
● **1ª CONSULTA GRATUITA**

Mindfulness



Meditación en movimiento

Mindfulness no es sólo una manera de meditar, es un modo de **estar** en todas nuestras horas del día atentos plenamente al momento presente, a lo que estamos haciendo, sintiendo nuestros pensamientos, sintiendo nuestros movimientos y observándonos profundamente.

Para, de esa manera, poder entender como es realmente, pues eso, la realidad. Y como de lo que se trata es de estar atento, no sólo en estar en posición de loto, sentado o parado, sino estar atento a cualquier actividad que se esté realizando, pues el Mindfulness, la atención plena, es un modo de vivir atento las 24 h. al día. Digamos que es una manera de santificar nuestras rutinas diarias.

La definición más extendida de Mindfulness es **estar** atentos al momento presente, estar aquí y ahora, estar en contraposición al estar en modo piloto automático. Así lo definiría Jon Kabat-Zinn: No juzgar, no reaccionar, entenderte y saber quien eres, estando atentos al momento presente.

La meditación mindfulness es búsqueda a la plenitud en la vida y ha demostrado ser una potente herramienta terapéutica. Sólo se requiere el ejercicio mental, como el entrenamiento mental.

Entendiendo lo que es la meditación Mindfulness, también podemos analizar las distintas maneras de ver el **movimiento en el Mindfulness**.

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



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



TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL
NORMA DIPAOLA
estima.
Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid
1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAS PIEDRAS**
Plantas medicinales
Cosmética natural
Frutas y verduras bio
Aurorecepta
Kunzhi y el Dr. Elvira de la Fuente
Mauricio Muriel
www.eldruida.es
CALLE DE LA FE 9-28012 MADRID-TEL. 91 527 2833



El yoga (el que se practica en la meditación Mindfulness en concreto, pues el Yoga ¡es todo un estilo de vida!) es una observación dinámica de nuestras resistencias que se somatizan. Una manera de observar atentamente nuestras sensaciones comprimidas o atascadas, mismas palabras para el mismo fenómeno. Y uno debe empezar por preguntarse a sí mismo: **“¿a qué me estoy resistiendo?”**. Si lo tratas, probablemente, encontrarás tu propia respuesta. Por lo general sabemos a lo que nos estamos resistiendo, frecuentemente a un giro necesario en nuestra vida, a un cambio, alguna parte de nuestro cuerpo o mente que necesita estirarse, o quizás simplemente una alimentación distinta.

También quisiera mencionar en especial el Método Feldenkrais, una forma de educación del cuerpo que utiliza el movimiento suave y **la atención** dirigida a mejorar el movimiento y el funcionamiento humano. El Método Feldenkrais se basa en los principios de la física, la biomecánica y la comprensión empírica del aprendizaje y del desarrollo humano. Con la atención puesta en la propia imagen a través de secuencias de movimientos y que llevando esta atención a otras partes que estaban fuera de esa conciencia atenta, el método permite incluir más de uno mismo en los movimientos funcionales. Los que practican Feldenkrais se vuelven más conscientes de sus patrones neuromusculares habituales y amplían las opciones para nuevas formas de movimiento. Es una meditación en movimiento.

Actividades que requieren una concentración, como practicar algún deporte son también muy dependientes de la atención plena: quien jugando al tenis hace un buen saque si no está totalmente atento a lo que está haciendo. O en el golf. Mindfulness es una buena técnica para mejorar en cualquier deporte.

La meditación caminando se hace caminando atentamente. Esto es: percibiendo cómo se eleva el pie, avanza y se coloca adelante en cada paso: Elevar un pie; adelantar, colocar. Levantando, moviendo, colocando el otro. Es muy fácil. Utiliza el movimiento

para desarrollar conciencia atenta. Os recuerdo que no es un ejercicio de movimiento sino que es un ejercicio de atención plena.

Quería incluir un texto de Thich Nhat Hanh en su guía a la meditación caminando: *“Quedar parado en un pie y ser conscientes de que se apoya en la tierra; ver la gran esfera sobre la que estás apoyado. Hazlo claramente, lo maravillosamente redonda que es. Al caminar,*

La meditación mindfulness es búsqueda a la plenitud en la vida y ha demostrado ser una potente herramienta terapéutica

mira hacia abajo y observa con anticipación el suelo donde estás a punto de colocar tu pie y cuándo lo hagas, hazlo conscientemente experimentando tu pie, el suelo y la conexión entre el pie y el suelo. Piensa en tu pie como si fuera el sello de un emperador. ... Mientras que haces la meditación caminando recordar “Sello del Emperador”

Lo que hace Mindfulness, la atención plena tan importante es, porque es acerca de ti mismo, acerca de la ansiedad, de tu resistencia y adaptación, del bienestar y de la felicidad. Es acerca de algo que podemos hacer para mejorar nuestras vidas ●

Caridad Martín



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

617 575 483 cuca@lacasaorientalmadrid.com

LA CASA ORIENTAL 正念
Terapias complementarias | Meditación | Psicoterapia
Curso: Aprende a meditar
EN LA CASA ORIENTAL es un centro en Madrid dedicado a las terapias complementarias con diferentes actividades, cursos y conferencias relacionados con el tema. Cursos de Meditación, Yoga y Terapia Feldenkrais. Si quieres conocer nuestras actividades y servicios, ponte en contacto con nosotros. info@lacasaorientalmadrid.com y también: Caridad Martín: 915492734
<http://www.lacasaorientalmadrid.com>

EL YOGA



Inspirado por dos yoguis contemporáneos: **“Sri Aurobindo”** y **“La Madre”**, (Mirra Alfassa) el **Yoga Integral** tiene un objetivo claro y directo, que es el de apoyarnos en el despertar y realización en el mundo de la luz que hay en nuestro interior.

El **Yoga Integral** es un laboratorio alquímico en el que recuperamos el espíritu del **Yogui** como investigador y transformador de lo sutil. Aprendemos a relacionarnos con la energía en general: en su plano físico, cotidiano y terrenal; en el plano emocional y mental; y en las graduaciones más escurridizas de la energía, el plano espiritual.

Es una aproximación a la cara oculta de la forma, que nos provee de salud, bienestar, equilibrio, paz, gozo, expansión, aprendizaje y experiencia, para así poder vivir la vida con mayor plenitud y armonía. Como practicante de yoga es relativamente fácil obtener algún tipo de mejoría física, sentir una mayor paz y relajación o beneficios similares.

Los profesores de **Yoga Integral** consideramos que todos estos beneficios son muy pequeños para una enseñanza tan grande. Un indicador claro de que la práctica comienza a tener efectividad es cuando nos damos cuenta de que, en poco tiempo, algunas partes de nuestra vida que permanecían

INTEGRALE GRATA

inamovibles cambian, o circunstancias que nos llevaban a estados sufrientes dejan de ser tan poderosas o incluso desaparecen. Si todo esto no se produce, surge una pregunta con facilidad: ¿todo esto sirve para algo más que para echarme una agradable siesta en la relajación?

Con el **Yoga Integral** lo que conseguimos es: que todos los procesos de la vida que evolucionan de manera natural se aceleren y se produzcan transformaciones realmente impactantes, la paz sea nuestro estado emotivo habitual y nuestro poder personal florezca para abarcar los propósitos de nuestro corazón.

Ampliamos nuestra visión vital aprendiendo a enfocar la atención y la capacidad contemplativa, así como desarrollando una íntima relación con nuestra intuición. Aprendemos a hacer de nuestro más sagrado templo, el cuerpo, un vehículo de saludable vitalidad, y adquirimos la maestría de dejar fluir las emociones negativas tan recurrentes y adictivas.

En el **Yoga Integral** un importante aprendizaje es aprender a vivir la más mística y elevada espiritualidad allá donde estemos viviendo, ya sea en el más bucólico paisaje natural o en la más rápida y estresante ciudad, entre asfalto, cláxones y marabuntas humanas. El contacto con nuestro corazón, centro o maestro interior será un referente continuo en la práctica combinado con las técnicas biomecánicas más avanzadas.

Es cierto que el yoga clásico aportó base,

conceptos, filosofía, tradición y experiencia, sin embargo, el yoga contemporáneo nos ofrece grandes tesoros. Nos provee de ciencia, de una adecuación de la práctica a los tiempos y ritmos de la vida actual y de un desarrollo biomecánico postural correcto para las necesidades occidentales.

En el **Yoga Integral** combinamos lo antiguo y tradicional con lo contemporáneo y aprendemos a relacionarnos con la energía más evidente o física de una manera segura y óptima. El Hatha Yoga lo desarrollamos en estilo **Integral**, diseñado para que disfrutemos de salud y armonía física y emocional. Las asanas no son meros ejercicios de gimnasia para desarrollar un mayor o menor contorsionismo, sino que se ejecutan desde un perfecto conocimiento efectivo que optimiza las energías físicas y vitales.

Las sesiones de **Yoga Integral** están diseñadas para dar respuesta a todo lo anterior, combinando el trabajo de lo físico, con el trabajo de lo vital y emocional. Todo ello abrazado por la mística que provee la meditación integral, buscando esa evolución o **Transformación Personal** ●

El Yoga Integral es un laboratorio alquímico en el que recuperamos el espíritu del Yogui como investigador y transformador de lo sutil



Pedro Junguitu

Profesor de **Yoga Integral**. Profesor sénior del “Método Pedagógico Yoga Dinámico”. Profesor de Yoga Clásico por “The International Yoga Vedanta Centre” de Vindravan (India). Profesor de Yoga y Meditación. Actualmente imparte clases regulares y formación en Sarasvati Espacio Holístico, Madrid.

YOGA INTEGRAL

Clases regulares
Clases privadas y semiprivadas
Programas de crecimiento
personalizados

606 64 49 87
SARASVATIDANZA@GMAIL.COM

www.sarasvatidanza.com

Sarasvati
Sarasvati Espacio Holístico

IMPORTE
PEDRO JUNGUITU

El secreto del no



VIDEO

Contenido Vivo

En el artículo primero, hablamos de la acometida principal del Masaje Californiano: *optimizar la conciencia sensorial*. Hoy vamos a centrarnos en uno de los aspectos imprescindibles para que esto sea posible: *el origen del movimiento*.

El *hara*, situado un par de dedos por debajo del ombligo, constituye el centro de energía vital -ahí donde estamos conectados a nuestra madre durante la gestación- constituye el vínculo con la existencia.

Una persona presente en este centro, se siente segura, en confianza y con coraje, porque se encuentra sostenida por la vida, enraizada y en contacto con su Ser.

Osho habló del proceso del conocimiento del *hara* como del viaje hacia el centro del ser, un viaje que comienza con el cuerpo y a lo largo del cual se desciende de la cabeza al corazón, y del corazón al *hara*.

Si una persona actúa desde el *hara*, se moverá por la vida sin esfuerzo,

porque el *hara* es el motor, es donde nace el movimiento. La energía está ahí, solo hay que escucharla y respetarla, dejándose guiar por la dirección que lleva. Sin hacer fuerza, sin ir a la contra, sin generar conflicto.

Un camino para desarrollar la conciencia de este punto energético es respirar profundamente hasta al abdomen. Respirar superficialmente conlleva o genera inseguridad, nerviosismo, ansiedad, las emociones se descontrolan en este marco, creando mucha inestabilidad. Por ello las respiraciones profundas y otros

ejercicios para trabajar ayudan a volver al centro, al silencio, a la serenidad y a la vitalidad. En el Masaje Californiano, el movimiento surge desde el *hara*, no comienza ni se realiza mecánicamente desde las manos o desde los brazos, sino desde nuestro centro. **El terapeuta trabaja sin esfuerzo al implicarse con su cuerpo en cada pase.**

Esto se recibe con una sensación de mayor amplitud y libertad. **Ayuda a generar confianza, totalmente necesaria para soltar el control de nuestro cuerpo** y entregárselo al masajista/terapeuta, rindiéndonos cada vez más, a una relajación más profunda

El terapeuta al moverse desde un lugar de enraizamiento puede ir aumentando la presión gradualmente, solamente trasladando el peso de su cuerpo a la zona de contacto, **de una manera suave, atenta y respetuosa con el ritmo y el límite de la persona**. Mayor intensidad implica más respiración, y esto lo marca la persona, hasta dónde puede permitirse abrir en ese momento. De esta forma, **no hay un**

ESFUERZO

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

dolor que aguantar, al no haber fuerza no hay resistencia. Puede "doler" pero no se convierte entre una lucha entre tú y el dolor a ver quién puede más, más bien transcurre con compasión hacia la liberación.

Esta forma de movernos, sin esfuerzo y sin fuerza, es tan importante para el que lo recibe como para el que lo da, ya que nos evita sobrecargarnos y autolastimarnos.



María Lucas

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

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

Durante la primera parte de la formación, este es uno de los aspectos clave a los que se presta mayor atención, y el que nos acompañará durante todo el aprendizaje ●

ESPACIO CALITHAI MASAJES

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN
Aflaja 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  María Lucas
c/ Duque de Alba, 3. 1ºDº 667 40 65 41
Tirso de Molina (whatsapp)
calithai.maria@gmail.com

CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica
y Consteladora

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

"Taller de
Arteterapia"

Plazas
limitadas



655 80 90 89



CHI KUNG



Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

CURSO DE CHI KUNG PARA TODOS
23 Y 24 DE ENERO

Janú Ruíz

914 131 421 - 656 676 231

janu.tao@wanadoo.es

www.chikungtaojanu.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 Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)

c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

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

¿Conoces la Cosmología
de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

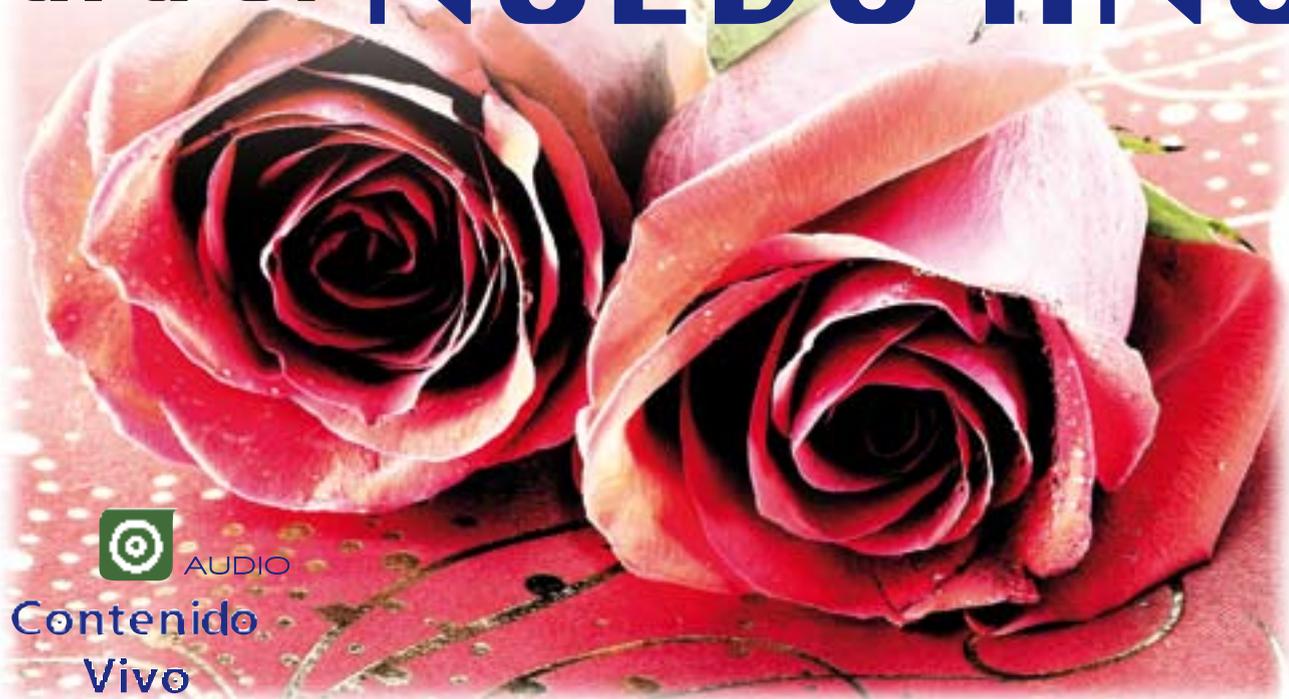
www.cosmologiademartinus.es

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

RESOLUCIONES para el NUEVO AÑO



Llega el 2016, y decidimos que debemos cambiar aquellas cosas que ya no nos apetecen seguir padeciendo, como comer en demasía y/o mal, fumar, beber en exceso, horarios desordenados, dureza en el trato para con alguien con quien convivimos, etc. Bien, pues nos ponemos a ello y elaboramos una lista, mental o escrita, que vamos repasando frecuentemente conforme el 31 de diciembre se acerca implacablemente.

Pero a medida que seguimos repasando la lista, descubrimos para nuestro pesar que, se parece demasiado a la del año pasado, y a la del anterior también, y así *ad infinitum*...

Entonces llega el momento de la depresión, todo el entusiasmo que vinimos acumulando, se pincha cual globo, y nos retrotrae a una larga cadena de fracasos, salpicados con algunas pequeñas islas de éxito.

Y aquí nos preguntamos con justeza: “¿Cuál es la clave?”, “Por qué me sucede esto una y otra vez?”... y no sabemos que responder... Vamos a abordar el tema del cambio, para que cuando resolvamos cambiar elementos de nuestra vida, realmente suceda de tal forma.

Primer abordaje posible: el “Tú no vas a poder conmigo...”, el cual ya sabemos que fracasa casi siempre.

El segundo: “Sé que no depende solo de mi el cambiar, por lo tanto, apelo a Ti (algo más grande)...”, éste lo profundizaremos en un momento.

El tercero: “¿Qué mas da, que sea lo que Dios quiera...!”, es el más común cuando estamos hartos de fallar y no queremos reconocerlo.

Ya que el primero no funciona, y el último es humillante, vamos a examinar el segundo.

Imaginemos un submarino, navegando, sumergido, pero con el periscopio emergiendo en la superficie. En la superficie, sólo vemos al pequeño periscopio, pero por debajo, está el resto, que es inmenso comparado con la diminuta protuberancia metálica.

Cuando formulamos una resolución según el primer método, es como si el periscopio dijese: “¡A partir de ahora...

viraré a la derecha!”, pero la parte sumergida no tiene esos planes, ya que es gobernada por razones diferentes, desconocidas para el sencillo periscopio, por lo que el deseado cambio, jamás sucede, o bien, se vira a la izquierda, para desgracia

Cuando entramos en estados que llamamos “alterados” de consciencia, o en una suerte de “suspensión” de las facultades normales de funcionamiento

de nuestro amigo, el periscopio.

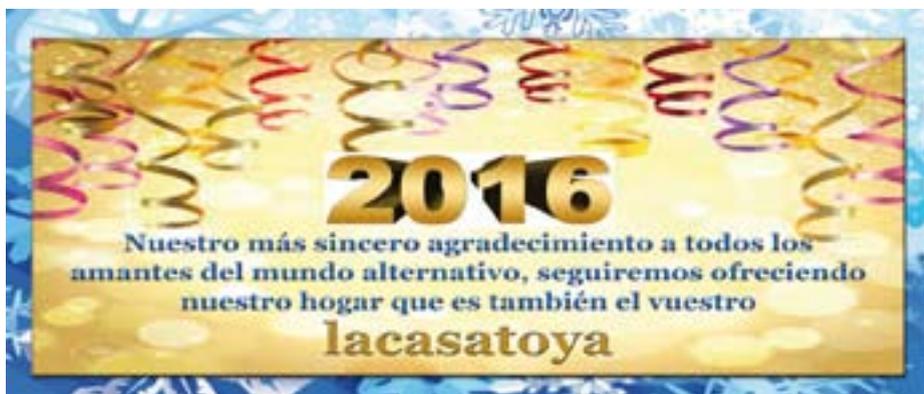
Entonces, ¿la solución está en “informar” al submarino de nuestra intención de cambio, no?. Exacto, por allí van los tiros. La cuestión es... ¿Cómo?

Imaginemos que el periscopio tiene vida, puede hablar y pensar. Si solo verbaliza su deseo de cambio, el submarino no se enterará, eso ya lo hemos probado, entonces, la solución tiene que estar en emitir el mensaje “hacia adentro”, y en algún “código reconocible” por los operadores del submarino. Pero, ¿cómo hacerlo?

La respuesta es simple: el trance. Cuando entramos en estados que llamamos “alterados” de consciencia, o en una suerte de “suspensión” de las facultades normales de funcionamiento, es como si el periscopio detuviese su “mirar y vigilar” hacia afuera, y se conectase con el resto del

TAI CHI CHUAN
para el desarrollo de la
Conciencia Estilo Chen
Zona de Arguelles
Ricardo - 606 39 89 04

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



submarino. Lo anterior ocurre durante la meditación, oración, trance mágico, etc.

Pero vayamos a lo práctico. El mecanismo sería el siguiente: necesitamos entrar en lo que los hindúes llaman: *Pratyahara* (retracción de los sentidos), y, en ese mismo momento, formular nuestra resolución en un código entendible para el submarino (mente inconsciente).

Para ello podemos apelar a salmodias (*mantras*), gestos manuales (*mudras*), rituales, etc... o bien, a algo mucho más sencillo: Los Sigilos.

En un papel escribimos nuestra resolución para el 2016. Por ej.: “Deseo cambiar de trabajo”, ó “Deseo estar siempre saludable”, ó “Deseo liberarme de todo vicio”. Siempre antecede la palabra “deseo”, o “yo deseo”, o “es mi voluntad”, porque esto nos involucra en ello.

Supongamos que escribimos la frase: “Deseo cambiar de trabajo”. Ahora vamos tachando las letras que se repiten: Deseo cambiar de trabajo, lo que resultaría en: “Deso cambrtj”, ó “desocambrtj”.

Ahora vamos a tomar esas letras y darles un formato pictórico, como un dibujo, parecido a esos tatuajes tribales, de forma que, por más que estiremos letras, rellenemos con colores los espacios que nos apetezcan, y las mezclamos a nuestro gusto, siempre estén todas allí.

Nuestro inconsciente (el submarino), sabe lo que estamos haciendo (porque siempre monitorea al periscopio), así, algunos recomiendan hacer varios sigilos (como el que acabamos de crear) y guardarlos en un cajón, de forma de, luego de un tiempo, no saber para qué los hemos creado pero el submarino sí).

El siguiente paso es “activarlos”. Debemos entrar en “trance”, lo que significa: “estado alterado (ó especial) de consciencia”, por lo que podemos meditar hasta llegar a un estado muy profundo, o ver una película de terror y esperar al sobresalto que nos produce cierta escena, o hacer el amor (o autoamor) y, justo un milisegundo antes del orgasmo, poner el sigilo frente a nuestros ojos y mirarlo con “mirada intensa” por unos segundos, no más. Con ello, el “submarino” ya se ha enterado del mensaje.

Lo siguiente es “desterrar” al sigilo, es decir, quitarlo de la consciencia del periscopio, porque el mensaje ya llegó a destino (el cartero no guarda una copia de todas las cartas que te envía). Para lo cual procederemos a quemarlo, cortarlo en trocitos, arrojarlo al río, lo que sintamos apropiado en ése momento.

De ésta forma, apelando a éste simple método de la Magia-k, o “Magia del Caos”, hemos generado una o varias resoluciones, las cuales han sido escuchadas por el submarino, el cual, las pondrá en marcha enseguida.

El tercer método, que habíamos descartado por humillante, es realmente el de los grandes magos y místicos, que consiste en reconocer que el periscopio ES el submarino, y el submarino (al depender del entorno y de las circunstancias) ES la vida entera, por lo cual, cualquier cosa que suceda es bienvenida. Como dijo Jesús usando erróneamente el primer método: “Padre (submarino), aparta de mí (periscopio) éste cáliz (destino)”, pero luego, corrigió sus palabras, apelando al tercer método y dijo: “que se haga tu voluntad (la del submarino) y no la mía (periscopio)”.

Como resumen: el primer método no suele funcionar, el segundo es sumamente efectivo, y el tercero es para los místicos. ¡A probarlo!

;;;Buen año 2016 para todos!!!

Les desea.

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.



El que la sigue,

Hombres famosos y de éxito como Bill Gates, Obama o Amancio Ortega, tuvieron un sueño. Insistieron. Siguieron insistiendo y llegaron a conseguir su sueño. Ahora son felices las veinticuatro horas del día. Si tú no eres rico y feliz, es porque no has insistido lo bastante haciendo lo que has decidido. ¡Falso!

Las creencias detrás de esta idea:

que insistir es bueno y todo lo puede.

1.- Todo es posible. Y además depende de nosotros, está en nuestras manos. Eso no es verdad. Si alguien cree que todo es posible, tenderá a culparse y pensará que los que han llegado a la meta son mejores que él. ¡Pero esto no tiene por qué ser cierto! Es mentira que todo sea posible. Algunas cosas, para algunas personas, son posibles y para otras no, porque no todos somos iguales ni partimos de las mismas circunstancias. Creer que lo único que tenemos que hacer es insistir, es equivocarnos.

2.- Lo que deseas es conveniente. Debemos ponerlo en duda, porque es posible que lo que tú desees pueda no ser conveniente para ti, para las personas de tu alrededor, o para la sociedad, para tu crecimiento, para tu evolución... Yo no soy Dios, por lo tanto no puedo decidir lo que es conveniente. Si me creo que soy la persona que debo decidir lo que es conveniente en mi vida, estoy ocupando el lugar erróneo (el lugar de Dios), en vez de ocupar un lugar mucho más modesto, que es el mío, el del humano.

3.- Lo que deseas debe ser real, pues así lo deseas. Una idea muy extendida en el mundo del crecimiento personal, es la que dice que si uno desea algo con mucha fuerza, se convertirá en real, que lo que pensamos se materializa, que hay una relación directa entre lo mental y lo

físico y por lo tanto si algo hay que yo deseo, llegará a ser real. Esto es cierto, a un cierto nivel. Pero mientras nosotros no seamos capaces de pensar de forma voluntaria, sostenida y positiva; de manejar nuestro pensamiento sin que las ideas nos vengan a nosotros sin haberlo decidido, eso querrá decir que no somos amos de nuestro pensamiento, y por lo tanto tampoco seremos amos de lo que creemos.

“No insistas más de 7 veces cuando algo no funciona: escucha el mensaje de la vida”

No por el hecho de desear algo, esto se convertirá en real, porque podría ser que, en la lavadora de tu cabeza e inconscientemente, tú estés deseando otras cosas. Y en realidad puede ser que eso, aunque nos parezca horrible, tenga un cierto motivo de ser. Por ejemplo, para que aprendamos a perdonarnos, o a amar de forma consciente, a separar lo que es real de lo que no lo es, tal vez lo mejor para nosotros, en ese momento, es que nos toque sufrir...

4.- El secreto para hacerlo realidad es insistir, no rendirse. Esto es mentira. Hay muchos casos de personas que han estado toda la vida luchando por algo y han muerto sin conseguirlo. Me gusta mencionar siempre a **Christine de Pizan**, una escritora y humanista que en el s. XIII empezó a escribir sobre feminismo. ¡Sin embargo, hasta finales del siglo XX el feminismo no llegó a cristalizarse! Por lo tanto, no es suficiente con que

tú insistas, porque hay cosas que no dependen de ti. El secreto para hacer algo realidad **no es insistir**. Porque si yo estoy insistiendo en un tema equivocado, o que en este momento no es adecuado para la sociedad, por más presión que haga, no lo voy a conseguir. Esta es, muy a menudo, la actitud de los necios

5.- El objetivo de la vida es conseguir lo que se desea. ¡Para nada! El objetivo de esta vida es alcanzar la sabiduría. Es llegar a ser feliz con lo que te toca vivir. O dicho de otro modo, **el objetivo de esta vida es conseguir la felicidad.**

Sabiduría, felicidad y amor, pueden ser tres sinónimos en este caso. Confundir que el objetivo de la vida es conseguir lo que a mí se me ha ocurrido, es a menudo fastidiarla. Hay una frase que dice: **“Cuando los dioses quieren castigarte, te dan lo que has pedido...”** Por lo tanto cuidado: porque a veces no tenemos suficiente sabiduría como para pedir lo que realmente necesitamos.

Lo que sí es real...

Muchas cosas no son posibles en este momento, en tus circunstancias, en este lugar... ¡Por más que insistas! El físico **Nikola Tesla** tenía unas ideas sobre la invención de la electricidad, mucho más avanzadas inclusive que Thomas Edison. Pero ocurre que en aquel momento, la sociedad no estaba preparada, por ejemplo, para que la electricidad llegara a todos los sitios sin cables ni control, que era lo que él proponía. Sus ideas



la consigue

eran muy vanguardistas para la época, y sin embargo fracasó. Por mucho que insistas, hay veces que la sociedad no está preparada, o tú no lo estás, o no es el momento o el lugar adecuado para hacerlo. O tienes simplemente que aprender a aceptar el fracaso. Luego, un bien de la vida será que tú no consigas lo que deseas. Porque eso va a ser algo positivo para ti.

La generación de la realidad es bastante más compleja que el mero insistir. Es multifactorial. En verdad, la creación de la realidad no obedece a una única causa sino a muchas: mi insistencia en mi trabajo es solamente una de ellas. Cuando se den las demás, las cosas fructificarán. Por ejemplo, yo puedo poner una semilla en la tierra, pero esa es solo una parte de las múltiples causas que se necesitan para que esa semilla germine. Tiene que llegar la primavera, que no depende de mí. Tiene que estar regado, que a lo mejor depende de mí, o no. Tiene que haber una temperatura determinada, que puede o no depender de mí. La tierra donde está la semilla debe tener unas características orgánicas que tal vez no dependan de mí... Por lo tanto, uno debe tener en cuenta **siempre** que la realidad es multifactorial y que **nuestra misión es aportar nuestro grano de arena;** pero que se den los otros factores, no depende de nosotros.

Además, no sabes lo que te conviene

Porque en realidad tú no sabes lo que te va a hacer más sabio en esta vida. A veces decidimos ir por un camino muy sencillo, pero éste no nos da sabiduría. Y en cambio, la vida puede decidir que es un buen momento para que sufras, porque entonces te será dado el aprender, y al hacerlo lograrás

mucho más sabiduría. Muchas veces ocurre que lo que deseamos, no es lo que nos conviene, y por el contrario, lo que sí nos conviene, no nos gusta. **Deja los resultados en manos de la vida.** Hágase tu voluntad, y no la mía. Esa es la verdadera sabiduría para poder aprender. De ti solo depende el esfuerzo, no los resultados. Desde hace miles de años, el Karma yoga enseña que lo fundamental es concentrar la mente y dar el máximo, pero que el éxito no depende de la voluntad humana. Hoy en día, en la India, se trasmite a las personas de negocios los fundamentos del karma yoga, enseñándoles a valorar lo que les ocurre en la vida, sus esfuerzos por mejorar, pero dejando los resultados en manos de Dios.

¿Y cuándo debemos parar de insistir?

Hay dos momentos en los que resulta sabio detener nuestra insistencia:

1.- Cuando tu acción está generando dolor y sufrimiento. Detente: no hay que insistir, aunque creas que tienes razón. Mientras no encuentras una forma más sabia de actuar, deja de insistir.

2.- Cuando ya has intentado algo un mínimo de 3 veces y un máximo de 7 y no ha habido el más mínimo avance, déjalo estar. Sin embargo, si el avance ha existido -aunque sea pequeño-, sigue adelante. Hay que saber escuchar los mensajes de la vida.

El éxito verdadero

El objetivo de la vida es alcanzar la libertad y la sabiduría, es decir, ser capaz de ser feliz al margen de lo que ocurra (¡esto sí es ser libre!) con lo que te toque vivir (para eso hace falta sabiduría de la buena) ●



Daniel Gabarró

realiza cursos de crecimiento personal y despertar espiritual. También imparte formaciones para

empresas uniendo espiritualidad y empresa.

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

EJERCICIO DE VERIFICACIÓN

Ejercicio de verificación: No eres Dios

¿Recuerdas momentos en que deseabas algo que luego no resultó como tú pensabas?

¿Recuerdas cosas que, tras tenerlas, te hicieron sufrir y darte cuenta de que estabas en un error?

¿Recuerdas momentos de mucho esfuerzo y vano resultado?

Tenlo presente: no eres Dios. Deja en sus manos el decidir, y mantén en las tuyas el intento de dar tu máximo, sin atarte a los resultados.

Así verificarás que la paz entra en tu vida.

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

www.campusdanielgabarro.com

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

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



Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

Cursos online gratuitos
www.CampusDanielGabarro.com

Cursos presenciales
www.DanielGabarro.com

Hernia de Disco



Te contamos Por Qué las Lumbalgias, Ciáticas, el Dolor y hormigueos en Brazos y Piernas, los mareos o el dolor cervical tienen Solución si se Trata la Causa de la “Causa”

La **hernia de disco**, cervical o lumbar es una patología muy habitual en el ser humano y por lo tanto, es un diagnóstico habitual en las consultas de traumatología. En este artículo queremos aclarar algunos conceptos muy arraigados sobre las hernias y, a partir de allí, desmitificar la importancia de la patología y los síntomas asociados (o no) a ella.

Empecemos por definirla, **¿Qué es una hernia discal y qué síntomas provoca?**

La hernia o protrusión discal es una *saliencia* o protrusión del disco intervertebral y su contenido más allá de su espacio fisiológico entre 2 vértebras. Al salir de su posición natural e invadir el espacio externo puede comprimir los nervios raquídeos o alguna estructura vascular generando síntomas como dolor, hormigueos o parestesias, mareos, etc., dependiendo de la zona donde se encuentre. Lo habitual es encontrarlas en las zonas más móviles de la columna, o sea en la columna lumbar (L4-L5-S1) o cervical (C4-C5-C6).

En síntesis que tenías dolor lumbar, te bajaba por la pierna o dolor cervical, te duele la cabeza o se te duermen las manos y buscabas una solución, para eso fuiste al médico. El médico te dice que tienes una hernia de disco. Ahora tienes dos problemas, el dolor y la hernia y, como es lógico, te asustas, te preocupas es que, en realidad, muchas veces vamos al médico a buscar un diagnóstico y, de este modo, ya lo tenemos, estamos en el club...

Pero falta la pregunta del millón ¿La hernia discal o al menos el dolor que produce tienen solución?

La solución clásica no te da muchas alternativas. Si nos basamos solamente en la Patología, el disco y la columna están dañados, así que a aguantar los dolores el resto de tu vida. La única posibilidad es aliviar el Dolor. Tratamientos con técnicas sintomáticas para descontracturar los músculos doloridos y medicación, Analgésicos y Antiinflamatorios y prohibiciones.

Genial! Las empresas farmacéuticas contentas, ya tienen otro enfermo Crónico, ¡bienvenido al Club!... y tú, te resignas a esos alivios transitorios, a limitar tu vida, a no hacer deporte, a no poder jugar con tus hijos... Bueno, siempre nos quedará una Solución definitiva para quitar la Causa: LA CIRUGÍA, con todos sus riesgos y consecuencias.

Todo lo que te cuento es la historia de la mayoría de las personas que pasaron por esto, te dicen que la Causa del dolor es la Hernia pero lo que te tratan son los Síntomas. Y ahí está el error, ¿alguien te propuso Tratar la Causa de la Hernia?

La clave de la curación es tratar la causa de la hernia y la causa del dolor

La solución es hacer otro diagnóstico que nos permita saber por qué se produjo la hernia y qué es lo que genera el dolor: para eso tenemos que evaluar la biomecánica global y lo haremos valorando las cadenas musculares lo que nos permite determinar los desajustes, los bloqueos y los acortamientos que descompensan al cuerpo, comprimen el disco y generan la hernia y los dolores.

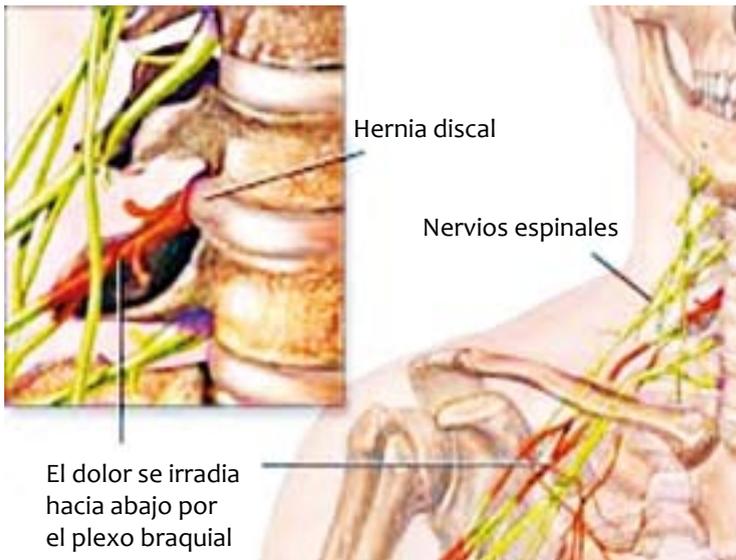
La Evaluación Clínica de las Cadenas Musculares es la Clave de la Solución

A partir de este diagnóstico descubriremos cuales son las cadenas causales de la hernia, la ciática, el dolor cervical, los mareos o el hormigueo de brazos. Así podemos ver que Juan puede tener una cervico-braquialgia producida por una cadena de flexión y María por una cadena de extensión, los dos tienen síntomas similares y ambos tienen una hernia cervical.

Si nos quedamos con el diagnóstico convencional sólo sabemos que tienen una hernia, trataremos igual a los dos y sólo podemos tratar sus síntomas, antiinflamatorios, masajes o técnicas sintomáticas locales pero no corregimos nada y el problema sigue.

Las causas mecánicas de una hernia discal pueden ser muy diferentes

Lo que deberías Saber



Como nosotros sabemos que la solución no está en tratar los síntomas sino en tratar la causa, corregiremos la cadena de flexión en Juan y la de extensión en María mediante técnicas manuales y ejercicios específicos y un programa de reeducación postural.

¿Qué conseguimos tratando las cadenas musculares que causan la hernia y otros síntomas?

Quitamos la tensión que desequilibra al cuerpo, que genera el dolor y descomprimos el disco. Por eso, es que muchos pacientes se olvidan de su hernia para toda la vida y, en casos más complejos, pueden hacer una vida normal tomando algunos recaudos y con un tratamiento preventivo, indicación de ejercicios específicos, cambios nutricionales o reeducación específica.

La mayoría de las personas creen que el dolor en una zona del cuerpo tiene que ver con una patología ubicada en la misma zona. La medicina convencional nos reafirma en esta idea dándole un nombre al síntoma o a la patología. Ese camino nos transforma en enfermos crónicos y a conformarnos con tratar los síntomas y resignarnos a sufrir toda la vida.

La mayoría de los dolores y patologías tienen solución, pero debemos buscar una 2ª Opinión que busque la Causa y que mire más allá de la Radiografía o la Resonancia, y esto sólo es posible si sabemos evaluar la Patología Funcional que está determinada por el conjunto de Disfunciones que se van generando en tu cuerpo y en tu organismo a lo largo de los

años. La cuestión es elegir el camino correcto, si tienes dolores tal vez sea el momento de cambiar el método, como decía A. Einstein **“si hacemos siempre las mismas cosas los resultados serán siempre los mismos”**. Tenemos que entender que los dolores, los síntomas y las patologías nos explican que el cuerpo no está funcionando bien, algo estamos haciendo mal. Cuando esto ocurre tenemos 2 opciones: ignorar el mensaje y creer que lo que me pasa es la “mala suerte” y no depende de mí o hacerme cargo de mi problema cambiar las Causas.

“Hay otro Camino para Solucionar tus Dolencias: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema...” ●



Fernando Queipo
Fisioterapeuta - Osteópata D.O.
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

Diciéndolo de modo sencillo, en el ser humano habita *aquello* que trasciende y pertenece a la eternidad y a lo Real, y aquello que pertenece al mundo, tiene su origen en el mundo, es consecuencia del mundo y por tanto no es Real y no trasciende. Y si hay algo que pertenece al mundo es el **ego**, tal y como la llama la psicología, o el *nafs* como lo designa el sufismo. El ego pertenece al mundo, su origen está en el mundo y es consecuencia del mundo. Y, es necesario repetirlo, no trasciende.

El ego pertenece a la ilusión, o el maya del hinduismo, y a la muerte desaparece: es producto del mundo.

En todo trabajo espiritual y toda Vía real se contempla la “dilución” del ego, su lenta disolución hasta que es absorbido por el Ser.

Sin embargo, hasta que esa fase se completa, el ego es un instrumento imprescindible para vivir en el mundo principalmente por su vínculo con la mente y su identificación con el cuerpo. Otro debate es el de saber si ese ego controla tu vida o no.

La tendencia actual respecto al desarrollo humano es la del afianzamiento de la individualidad y del ego a través del cultivo de ciertos valores de la personalidad. Esto nace como respuesta a la vorágine sin sentido de la vida contemporánea que, literalmente, es una fuerza de demolición que destroza la autoestima y, con ella, algunas condiciones indispensables para una correcta espiritualidad. Siendo ese afianzamiento de la personalidad una respuesta compensatoria, su eficacia es solo momentánea.

Hoy asistimos a una época en la hay una ingente cantidad de terapias y prácticas dirigidas al ego. Más allá de la pregunta obvia del por qué aparecen tantas si las anteriores funcionan, queda preguntarse si existe una relación clara entre lo que muchas personas buscan y lo que las terapias ofrecen. Son muchas las personas que sucesivamente se apuntan a diferentes terapias o métodos de autoayuda

pero, si se les pregunta, al final, queda en ellos un poso de insatisfacción. Una insatisfacción producida por que no hay correspondencia entre lo buscado y lo encontrado. Por eso creo que es fundamental preguntarse correctamente **¿qué quiero?** El mismo término de terapia es aclaratorio y ayuda a encontrar respuestas.

Si estoy mal físicamente voy al médico a que me cure. Si estoy mal psicológicamente voy al psicólogo a que me cure. Es lo lógico y natural: esa es la función de un terapeuta. Pero si mi demanda interior pertenece a “lo eterno”, ni un médico ni un terapeuta podrán ser eficaces porque ellos solo pueden actuar en el ámbito de lo que les corresponde, aunque, si son profesionales competentes, obviamente su labor siempre será positiva.

Aquí encontramos un factor muy importante que creo que hoy ha llevado a error a muchas personas. Un terapeuta es alguien que te puede curar, hacer que tu vida sea mejor o procurarte un bienestar pero eso no tiene nada que ver con un trabajo espiritual. Un médico trabaja con lo orgánico o con la energía y un terapeuta trabaja con el ego y con la mente. Un trabajo espiritual, no; trabaja con “aquello” que trasciende, que pertenece a lo eterno.

Además es común que los llamados “buscadores” no adscritos a ninguna de las religiones tradicionales, o renegados de ellas, se apliquen en prácticas o estudios espirituales que, por lo general, obvian y olvidan algo fundamental: Dios.

Es curioso que incluso el lenguaje trata de evitar este término que es sustituido por otros muchos: principio universal, el todo, conciencia cósmica, la fuente, etc. Es claro que Dios es solo un término más -en nuestro idioma viene del latín **Deus** que, a su vez, es una corrupción del nombre griego que designaba a la principal deidad del Olimpo, Zeus- y que en Occidente está indisolublemente identificado con el cristianismo con todas las connotaciones que ello acarrea, pero también es evidente que dicha identificación es fácilmente asumible y superable para cualquier persona madura que sin dificultad sabrá separar a Dios de las ataduras

Un terapeuta es alguien que te puede curar, hacer que tu vida sea mejor o procurarte un bienestar pero eso no tiene nada que ver con un trabajo espiritual

BIENESTAR y

SEBASTIÁN VÁZQUEZ

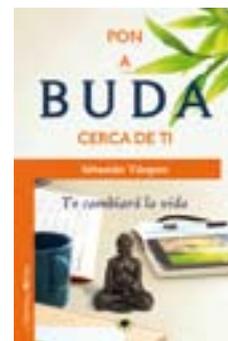


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como "La Presencia de Dios" (EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de "Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente" (EDAF, 1999) y "Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente" (EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela "Por qué en tu nombre" (Dilema, 2010)



dogmáticas de tal o cual credo. Como ya dijo San Anselmo "a Dios no se le puede pensar", sin embargo, antes de que surja Dios/experiencia a veces es necesario el preámbulo de Dios/idea, entendiendo bien que esta etapa es solo un tránsito al que no debe nadie aferrarse. Como toda creencia e ideación, también esta debe ser provisional.

En el sufismo se dice que la necesidad es lo que mueve a la "gente de la Vía", la necesidad de Dios. Pero no todo el mundo tiene esa necesidad, ese anhelo de eternidad. Sin embargo, al estar insertos en el mundo de la forma y bajo las leyes de lo orgánico, todos aspiramos a un bienestar, un bienestar físico, psicológico y vital.

Y la conquista de un bienestar es algo tan legítimo como necesario. Un bienestar suficiente como para que a partir de él, los que tienen esa "necesidad" puedan iniciar la Vía.

Para ese bienestar, según las tradiciones clásicas, se requiere:

-Un cuerpo en suficientes condiciones de salud para alcanzar el mayor fruto de la vida.

- Un corazón en paz y ligero.
- Una mente clara y en calma.
- Buenas personas alrededor a las que amar y que te amen.

El logro suficiente de estos cuatro requisitos configuran el entorno idóneo para que nazca el trabajo espiritual. Y la consecución de estos cuatro requisitos forman un trabajo colosal. Un trabajo sobre el que se sustentará, para aquellos

que tengan "necesidad", un trabajo espiritual.

Para muchas personas la adquisición de estas cuatro condiciones representarían, en sí mismas, una meta. Sin embargo para ciertas personas, independientemente del grado de logro de esos cuatro requisitos, el anhelo de "lo eterno" está siempre presente en sus vidas por lo que el logro del bienestar solo será un preámbulo, su aspiración no queda satisfecha.

Para ellos es el Trabajo espiritual.

Por eso es bueno siempre preguntarse de modo sincero y profundo **qué quiero**: ¿la legítima y necesaria conquista del bienestar? o ¿habita en mí un anhelo espiritual al que tengo que dar respuesta?

La respuesta sincera a esta demanda puede cambiar una vida. Y para finalizar un cuento clásico:

Un hombre se presentó ante un maestro iluminado y le dijo:

- Soy una persona que sufre, tengo problemas de diversa índole, hay personas que me desprecian y no soy feliz ¿cómo puedes ayudarme?

El maestro contestó:

- Imagina que estás soñando. En tu sueño vas en barco, este se hunde y ves a personas que se ahogan. En ese momento despiertas. ¿Te volverías a dormir para ayudar a los pasajeros del barco de tu sueño? ●

Blog de Sebastián Vázquez - tradicionoriginal.com

TRABAJO ESPIRITUAL



Año Universal

Año nuevo vida nueva, dice el refrán, y en cierto modo así es, ya que al cambiar el número de año, cambia la energía que a todos nos influye.

Como cada año hago mi pronóstico anual para los lectores de Verdemente. Me baso en el lenguaje de los números, el cual domino como numeróloga. El dominio de este lenguaje me sirve para ayudar a las personas en su trabajo personal de autoconocimiento y autoexploración a través de mis consultas y estudios numerológicos. Pero vamos al pronóstico.

Como dije ya hace un año, el año 2015 es un año de energía 8 ($2 + 0 + 1 + 5 = 8$), en el que priman los asuntos de tipo práctico, relacionados especialmente con el dinero y con el poder.

En cambio 2016 es un año de energía 9, ($2 + 0 + 1 + 6 = 9$), que es totalmente distinta, es una energía más espiritual.

No te extrañe si deseas volver a la clase de yoga o a la meditación por un tiempo arrinconadas, pues estabas a otros asuntos.

No te extrañe si tienes deseos de hacer el camino de Santiago o simplemente ir a ver a la Patrona de tu pueblo para agradecerle el buen año que ya se va. Es decir, hay un cambio de intereses, de los más terrenos a los más espirituales. Es un año propicio para conectar con la sabiduría interna y nuestra parte más elevada. Te sientes con más sabiduría, con más relajación y sigues en tus asuntos, pero de otra manera, más despegada, observando como el que ya sabe, como el que tiene maestría.

El año 8 ha sido un año de trabajar duro, y ya sientes que va dando su fruto, todo se va encarrilando. También es un año de apertura en lo personal, de tener más presentes a los demás, de sentido de lo universal.

El número 9 es un número que nos habla de idealismo, altruismo y filantropía. Los 9 son generosos y quizás nuestra vena generosa se haga más palpable.

Porellonomeextrañaríaquesurgieran más acciones de ayuda humanitaria. Quizás nazcan nuevas ONG o creemos

nuevas formas de ayuda originales y antes no vistas.

Los años 9 son también años de fin de ciclo. El año 2017 ($2 + 0 + 1 + 7 = 10, 1 + 0 = 1$), será un año 1, es decir, iniciamos todos un nuevo ciclo de nueve años.

Por eso se dice que los años 9 son años de pérdidas, ya que son años para dejar atrás asuntos y personas. Cada cierto tiempo la vida nos invita al cambio, nos cambia el panorama que nos rodea, de estudiar a trabajar, cambio de trabajo, de domicilio, de relaciones sociales, de estado personal (de soltero a casado, de single a emparejado, de casado a separado...) etc.

De alguna manera en este año nuevo empezarán a desaparecer cosas, situaciones y personas de nuestras vidas. No se trata realmente de pérdidas, se trata de despejar el camino, de dejar espacio para lo nuevo que vendrá el siguiente ciclo.

Por eso pronostico que este año 2016 será un año para concluir asuntos y para irnos dirigiendo a lo nuevo que vendrá abriéndose camino en el 2017 (algunos adelantados ya empezarán a recibir la nueva energía ya entrado el 2016).

Parecerá duro e injusto que la vida no nos deje acomodarnos, que no nos deje disfrutar de lo ya conseguido, pero ¿Es realmente el acomodamiento una forma de vida? ¿O es más bien una postura no vital?. Esta es una de las

El número 9 es un número que nos habla de idealismo, altruismo y filantropía. Los 9 son generosos y quizás nuestra vena generosa se haga más palpable

muchas cosas que la numerología nos enseña constantemente.

Las pérdidas no son tales, ya que el sentido de nuestras acciones no es acumular riqueza, que no te la puedes llevar contigo, si no lo que aprendes y experimentas por el camino.

El año 2016 tiene un número karmático, el 16, que nos habla de falta de entendimiento, desencuentros, falta de afecto.



No te extrañe verte envuelto en disputas que no sabes cómo han brotado pero que están ahí, con toda su fuerza y te arrastra como un torbellino.

Es también un año de darnos cuenta, de recopilar lo aprendido en este ciclo, quizás marcado por la famosa crisis, que sin duda ha sido un gran aprendizaje para que aprendamos entre todos un uso de los recursos más eficiente, más inteligente.

Hemos visto como nunca el efecto del despilfarro. Yo no recuerdo ahora mismo a lo largo de la historia que un país entero estuviera en quiebra (por una mala gestión de los recursos) de forma tan palpable como estos últimos años hemos visto en Europa.

2016



personales para
abrirnos al nuevo
ciclo que comenzará el
2017.

Es un año en el que
nos interesan los asuntos
universales y globales, y es un
año en el que experimentaremos
desacuerdos y conflictos ●

María de Olaiz
Numeróloga

En mi propósito del año que nos
deja, el 2015 pronostiqué que sobre
todo iban a prevalecer los asuntos de
poder y de dinero y karma familiar, y
ha sido impresionante ver ha salido a la
luz que toda una familia, padre, madre
y 7 hijos han estado robando de forma
sistemática, llevándose millones de
euros a paraísos fiscales.

También pronostiqué que verían la
luz muchos nuevos negocios y así ha
sido, al menos en muchos barrios de
Madrid hemos visto que han cambiado
casi por completo.

Así que ya sabéis, el 2016 es un año
de energía espiritual y solidario, año
de finales, de conclusión de etapas

**¿SABES QUE TE DICEN
TUS NÚMEROS?**

**CONSULTAS
NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ
NUMERÓLOGA**

662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

**¿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



Práctica de Yoga y Meditación

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

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

Tel: **91 430 82 96**

email: **info@mangalam.es**

web: **www.mangalan.es**

En la *Taittiriya Upanisad* se cuenta como un maestro aconseja a su discípulo una vez ha completado sus estudios védicos le anima a recitar los Vedas, a decir la verdad y seguir el *dharma* (la ley que rige la cohesión social). Le advierte que no debe dejar a un lado la verdad, la ley, la salud, la riqueza, la recitación de los Vedas, ni los rituales a los dioses y los ancestros. Y aquí menciona lo aquello sobre lo que quiero llevar la mirada:

“Trata a tu madre como un dios. Trata a tu padre como un dios. Trata a tu profesor como un dios. Trata a tus invitados como dioses.”

¡Ocurre en muchos casos que buscamos a Dios, la Vida, lo Espiritual, Aquello que no podemos definir o como cada uno quiera llamarle lejos, muy lejos! Lo buscamos a través de cursos, a través de charlas, de libros, a través de ejercicios espirituales que nos permitan dar con esa Realidad Trascendente, a través de historias de amor, a través de experiencias varias y que nos parece que cuantas más mejor... Buscamos fuera alimentando de algún modo la idea de que algo anda mal en nosotros y de que hay algo mejor por venir, una felicidad ajena que alcanzaremos en cuanto hayamos comprendido esto o aquello, hayamos leído tal o cual libro, hayamos podido poner en práctica aquel ritual que nos dijeron, etc. Nos ofuscamos en la búsqueda y tropezamos

con la frustración porque esa felicidad se escapa como al burro la zanahoria tirada de un hilo.

Queremos controlar hasta el más mínimo detalle, porque nos han dicho que llevar un determinado estilo de vida y hacer unas determinadas prácticas nos proporcionará esa felicidad, y en lugar de eso, ocurre muchas veces que nos adentramos en una espiral de rigidez y amargura, de simulación de una felicidad fingida en la que uno debe constantemente defenderse para que otras personas (con su negatividad) no echen por el suelo esa felicidad que uno pretende encarnar, rigidez porque uno asocia la idea de felicidad a tener que estar siempre sonriendo.

En fin, cegados por la búsqueda de lo espiritual más allá olvidamos que aquello que buscamos fuera está ya en el corazón. Tal vez la felicidad es lo que es ya, tal como es. O mejor aún, la capacidad de abrazar aquello que es tal como es, lo cuál a veces nos producirá llanto, a veces enfado, a veces alegría, conscientes de que yo no soy nada de todos eso: no soy los pensamientos, ni las emociones, en realidad si me paro a indagar en ello me doy cuenta que no tengo ni idea de lo que soy y que en realidad sólo puedo abrirme a lo que está sucediendo en cada momento.

Y si todo esto que pienso y reconozco en mí, la felicidad de SER, está en mi corazón entonces debe de estar también en el corazón de todos. La enseñanza nos anima a reconocer esta chispa divina en todos los seres a nuestro alrededor. ¿Cómo sería nuestra vida si pudiésemos tratar a todas las

TRATAR al OTRO



COMO a un DIOS

FORMACIÓN DE TERAPEUTAS

Expertos en:



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

**INCORPORATE
en ENERO**

Combina presencial y online
según tus necesidades
(b-learning!)



Instituto
Terapias Energéticas

www.institutoterapiasenergeticas.com

☎ 91 549 61 26

C/ Isaac Peral 2 - 1ª 28015-Madrid

personas como dioses? El texto menciona a los padres, al profesor y a los invitados y siento que lo podríamos llevar más allá, extenderlo a todas las personas, a todos los animales, a las plantas, a las ciudades y las montañas, a las situaciones que nos encontramos en cada momento. ¿Cómo sería no juzgar ni como bueno ni como malo? ¿Puedo darme cuenta de lo que es tal como es y de cómo mi mente corre a juzgarlo? ¿Cómo sería reconocer que aquello que busco tan lejos está en mi corazón y en el de todos los demás? Y no se trata de ponerse una máscara con una sonrisa fija aunque por dentro se nos coman los demonios.

No sé si tú que estás leyendo esto tienes momentos en los que hablas o diriges tus pensamientos a “algo” más, aunque tal vez no le llames dios, en fin, si lo haces seguro que en alguna ocasión te has enfadado o indignado con ese “dios”, seguro que internamente le has reñido por sentir que te había dejado sola.

Si lo prefieres piensa en alguien a quien ames pase lo que pase, tal vez a tus padres, tal vez a tus hijos... Aunque te enfades con ellos no por eso dejas de amarles. Pues bien, cuando tratamos al otro como un dios eso implica esa confianza y ese amor que nos permite decir las cosas por su nombre, a veces sonreír, a veces enfadarnos, a veces tener un gesto dulce, sin identificarnos con ello ni cronificar lo sentido.

Cuando me observo me doy cuenta de que en muchas ocasiones pongo una barrera entre mí y el otro, trato a las otras personas con extraños, como si no fueran personas y, sobre todo, con cautela para no hacerles daño y para que no me lo hagan.

En cambio cuando la mirada cambia y veo al otro como persona, con todo lo divino que eso encierra en su corazón, en lugar de esconder mis miserias y mis alegrías puedo compartirlas en el convencimiento de que el otro tiene vivencias muy parecidas, puedo entonces apreciarlo y tratarlo como un dios, como una forma más en la que la Vida se abre en mí. ¡Qué libertad poder ver al otro, no con otro sino como Vida!

A veces buscamos a dios muy lejos, tal vez porque es más fácil proyectar una imagen de lo divino que nos complazca en un lugar lejano, no sea el caso que fuera a ser fácil dar con ello. Buscamos a dios a través de imágenes, de símbolos y lugares de culto, lo cual seguro que cumple su función, sin embargo nos negamos a verlo en lo inmediato, en aquel vecino que tanto nos incordia, en el gesto amable de un pasajero en el metro, en el trabajo, en la pareja, en los amigos, en la familia...

Y mientras esto escribo yo misma me pregunto ¿pero cómo hago para ser capaz de tratar a los otros como un dios? Y una respuesta acude con certeza:

“Observa. Entrénate a observar”

Observar la mente que quiere intervenir, observar las emociones que surgen cuando alguien hace algo que mi mente rechaza, observarme a mí misma y a lo que siento sea lo que sea, observar que el otro y yo somos la misma Vida, observar al otro como un dios ●

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
(Martes de 19.00 a 20.30h)
Inicio de clases 12 de Enero
SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA
Información y reservas: bijayoga@gmail.com 605 800 697
<Metro Lavapiés-Sol> **Síguenos en FACEBOOK** www.facebook.com/bijayoga

Mindfulness

Tú eres



Atención Plena

¡Permitamos que la Vida nos viva plenamente!

Seguramente sabemos, que Mindfulness es estar atento, plenamente consciente, plenamente abierto a cualquier evento (tanto interno como externo) que acontezca en este instante y en este lugar. No obstante, podemos asimilarlo como un mero concepto más, como otra información más a almacenar en nuestra ya atiborrada mente o realmente vivirlo, experimentarlo, que es lo que realmente importa si queremos que la Vida nos viva, que nuestra vida sea un fluir, un vivir despiertos. Que nuestra posición en la vida sea “colocarnos”, como el Buda recomendaba, en el canto de la moneda y no en las caras de la moneda, en los opuestos. Pues, como bien decía Buda:

“Cree únicamente en lo que tu mismo hayas experimentado, verificado y aceptado después de someterlo al dictamen del discernimiento y a la voz de la conciencia.”

Llevar a puerto sus palabras, ponerlas en práctica, es lo que verdaderamente cuenta, lo que hará que vivamos desde un “ángulo” desconocido, nuevo en cada momento.



Para ello, la **práctica del Mindfulness o de la Atención Plena es imprescindible en nuestra vida diaria.**

Quizás la mente ante esta idea pueda decir: ¿con la vida tan ajetreada que llevo y... más cosas todavía para aprender, para hacer en mi día a día? ¡Sí! parece una buena justificación para posponerlo, pero no le hagamos caso en esta ocasión y en otras muchas, a esa mente que, por creerla sin discernimiento alguno, nos hace vivir como sirvientes de ella, cuando es ella la que pasará a nuestro servicio a través de la observación, de darnos cuenta de su funcionamiento, de descubrir su mecanicidad y esta acción conducirá a la purificación de la mente, a una liberación interna, a la verdadera libertad, a la verdadera sabiduría de vivir.

Escuché una vez en un retiro de silencio de Consuelo Martín, utilizando términos religiosos, esta frase *“Primero la devoción y luego la obligación”*. Enseñanza muy contraria a lo que se me había inculcado, o a lo que nos han transmitido a la mayoría. La perplejidad surgió ante tal afirmación, es más, me produjo un poco de enfado y apareció cierta resistencia... Posteriormente, fui comprendiéndola, no sólo desde el intelecto, también desde el corazón y desde la experimentación. ¡Y fue así como la acepté! Cuando vi, sentí, que la Devoción, es decir, la práctica diaria a la Atención Plena, a la Fuente, a la Divinidad, a la Consciencia... a estar Atenta, **cambiaba mi “mirada” a la vida.**

Y, para ese giro de la mirada, para esa **metanoia** (cambio de paradigma), la práctica es muy valiosa, importante y necesaria en la mayoría de los casos. ¿Cómo aprendimos a andar, por ejemplo? Andando una y otra vez, cayéndonos, levantándonos, pero andando cada día y con la práctica marchando cada vez mejor, más seguros, más gráciles y posteriormente no sólo andar, también correr...

Y, ¿hay algo más importante en este tiempo de vida que se nos ha regalado, que practicar para poder re-conocernos, para **“darnos cuenta”** de que somos ese potencial de Atención Plena? Ese “lugar” sin espacio ni tiempo, donde se encuentra, esa Felicidad, ese Amor, esa Plenitud, esa Alegría sin motivo, esa Compasión... ¡Realidad que añoramos!

Invertimos mucho tiempo buscándola fuera, en las cosas materiales, en las personas, y esto nos lleva a experimentar un considerable número de desengaños y, la Vida nos invita a cambiar la mirada hacia el interior, a abrir la puerta desde dentro, para no distraernos de nosotros mismos.

Y es ahí donde comienza nuestra nueva andadura, un camino hacia el reconocimiento de esa Plenitud que Es, que Somos. Para ello, la práctica del Mindfulness, de la Atención Plena nos va a guiar, nos va a facilitar el re-encuentro, nos va a llevar de la mano para regresar al Verdadero Hogar que anhelamos de verdad, del que D. Juan Ramón Jiménez nos habla poéticamente en su obra *“Dios deseado y deseante”*. Sabiendo esta “recompensa”, ¿quién no va a querer embarcarse en esta aventura? Pues ¡adelante! Acompañadme a este primer paso que hoy vamos a dar, a llevar a cabo esta primera propuesta:

Cuando nos despertamos hay unos instantes muy breves, generalmente, en que nuestro cerebro no se ha conectado totalmente a nuestros pensamientos, creencias. Esos momentos son realmente muy valiosos, nuestra mente está más “limpia”, aún no se ha conectado al “software” que llevamos instalado.

Desde ahí, **vamos a dar la bien-ven-ida a este nuevo día con esta SENCILLA PRÁCTICA:**

Con los ojos aún cerrados, o con ellos abiertos, como prefieras, dibuja una sonrisa en tu boca, ponte la mejor de tus sonrisas (¡incluso aunque no tengas ganas!, atrévete a experimentar cosas nuevas) y lleva la atención a tu respiración, practica la respiración consciente. Sólo obsérvala, sin ningún tipo de modificación, tal y como es en ese instante, es perfecta. Quédate ahí, en esa observación, en esa atención durante 3 minutos.

Puede sucedernos que queramos modificar la respiración, porque creamos que no debe ser como es, que no lo hacemos bien, que debería ser una respiración de otra manera, con otro ritmo, con otra cadencia... No hagamos caso a esos pensamientos que, quizás puedan aparecer y sigamos en la práctica con toda nuestra Atención puesta en ella, sin juicios, dejándonos mecer por el movimiento ondulante de nuestro abdomen y/o pecho.

Además, ahora, le puedes “aderezar” a cada movimiento de la respiración (inhalación y exhalación) unas dulces y conscientes palabras o frase.

A mí, se me ocurren éstas, pero tú crea las tuyas propias, las que tu corazón te dicte, las que te evoquen un bonito despertar.

“Agradezco a la Vida este nuevo día que me regala cada instante es un bello momento lo respiro, lo celebro, y lo expando a toda la humanidad”.

Lleva a cabo esta sencilla práctica durante un mes, cada día y observa si hay diferencias en cómo vives el día. Ten paciencia y amabilidad contigo mismo al llevar a cabo este simple y valioso ejercicio. Ejercicio cuya eficacia está en la constancia.

RECUERDA QUE:

“La belleza y la pureza se encuentran en lo simple” ●



Mª Pilar García Osúa

Fundadora de la Escuela Silencio, Salud, Sonrisa (ESSS)

Instructora Meditación 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:



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

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

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



VerdeMente

La Guía Alternativa
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M^a Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

“Revista VerdeMente”



Estabilidad natural
Tailandia
Autor: Banana Republic

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS
OPINIONES VERTIDAS
POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.
Ejemplar gratuito.

20 años

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

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

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

TE GUSTARÍA VIVIR EN LA NATURALEZA
 Se alquila casa de madera para naturistas, con parcela de 2.000 m², en un entorno de pinares, en Casavieja (AVILA) con microclima y a 90km de Madrid.
 91 867 84 15 - 629 96 20 62

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

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

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



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

VIDA AUTO-SOSTENIBLE E INDEPENDIENTE



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

www.marisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // marisofia2.0@gmail.com



Francis
 La voz de la experiencia

806 40 42 92
VISA 931 221 304

"El hombre tiene que elegir
 En esto reside su fuerza:
 En el poder de sus decisiones"



∞ HEISABEL ∞

TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI

TAROT Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico. Oráculo de los Ángeles.

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

CONSULTAS AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR

∞ 696 02 53 08 ∞



RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* Estoy para ayudarte *

Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

SANACIÓN ENERGÉTICA

PREVIA CITA
622 64 33 67

VerdeMente
 La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

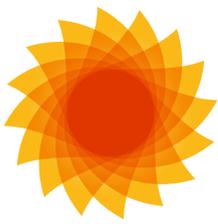
Tu primera revista Multimedia
 ¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

Consultas Expertas

TAROT TERAPIA ADIVINACION

932.44.03.06
806.401.300





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

-10% en todas tus compras y consumiciones

Los tiques son un vale-regalo, para utilizar en el Restaurante Gourmet.



Novedad

Restaurantes certificados por Intereco

Acreditación oficial de restaurantes ecológicos, en trámite.



Tu Tienda

Reparto a toda la península

Ampliamos el servicio en las compras por internet.



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

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

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

15%

Descuento seminarios temporada baja

10%

Descuento seminarios temporada alta



Retiros de Panchakarma

+Info:

daniela@ayurvedaterapeutico.org

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

Grupos de 7 y 14 días,
todos los meses

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

Promoción Escapada Rural:
Cabaña para 2 personas

En enero
54e.

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

