

Verde Mente

La Guía Alternativa

Marzo 2016

Nº199

Entrevista a
Ahimsalara Ribera

Chi Kung para el hígado
Janú Ruiz

La vida que siempre soñe
Manuel Cuevas

¿Correr es saludable?
Rafael Izquierdo

La aventura de vivir
Charo Antas

Radioestesia
Sanación con péndulos
Barbara Meneses

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

EDITORIAL

A menudo cuando empiezo a escribir este breve texto cada mes me doy cuenta de lo rápido que va todo y lo precipitado que en ocasiones aparecen y desaparecen las circunstancias así como todo lo material e inmaterial en nuestra vida.

De alguna manera todos deseamos, en algún momento, fijar algo y detener ese torrente inexorable de sucesos y quehaceres; de esta manera buscamos denodadamente un “yo” estable en confianza de encontrar ahí seguridad y estabilidad en este flujo continuo de cambio y transformación. Es decir buscamos estabilidad donde realmente no lo hay y es una experiencia que hemos tenido todos.

Quizás lo único que podemos hacer es entregarnos a esa conformidad y aceptar el desafío del devenir de las cosas.

Este mes, como veras, hemos realizado una entrevista a Ahimsalara es una entrevista amena, muy personal y que trasmite información de enorme interés.

Ahimsalara trabaja sobre el Eneagrama y su trabajo lo ha plasmado en varios libros, en uno, particularmente muy interesante publicado en los libros del Olivo titulado “Eneagrama para tu vida”.

El Eneagrama es un trabajo sobre la personalidad que busca clasificar las distintas tipologías humanas y las relaciones entre ellas.

Esta basado en una tradición ancestral y corresponde a arquetipos mas frecuentemente usados en otras corrientes de la psicología actual.

Pero también tiene un enfoque de autodesarrollo y de crecimiento personal con el fin de objetivar ese “yo” cambiante, transitorio y así ver y llegar a comprender su funcionamiento para establecer un vinculo de atención y seguridad en el.

Es un trabajo y una visión de enorme importancia que os invito a poder investigar pues lo resultados son verdaderos y, desde luego, muy esclarecedores.

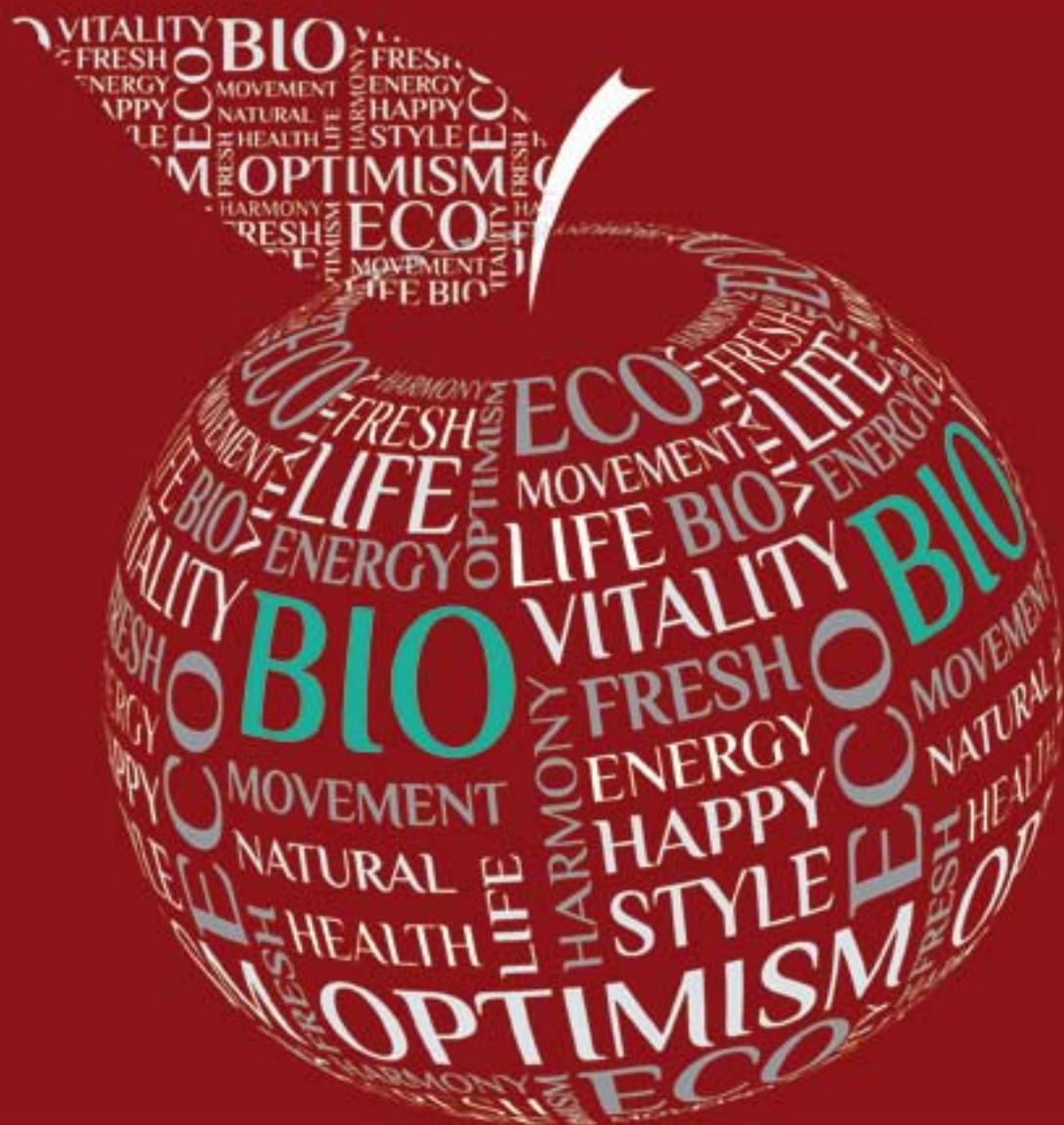
Os deseamos una muy buena entrada en esta próxima primavera y con ello en la época del año donde crece mas la luz y donde **mas expansión tiene lugar.**

Antonio Gallego García

+ Sumario

- 6 ENTREVISTA A
📌 AHIMSALARA RIBERA
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 10 ¿CORRER ES SALUDABLE?
RAFAEL IZQUIERDO
- 12 LA VIDA QUE
SIEMPRE SOÑÉ
MANUEL CUEVAS
- 14 SANACIÓN CON PÉNDULOS.
BÁRBARA MENESES
- 16 SECCIÓN ALIMENTACIÓN
NATURAL Y ENERGÉTICA.
LOS TRES CUERPOS Y SUS
VINCULOS
MONTSE BRADFORD
- 20 LAS PRÁCTICAS DEL
TANTRA EN ORIENTE
(PARTE VI)
**FERNANDO MANRIQUE Y
MERCEDES ANDANY**
- 22 SECCIÓN DANZA Y
📌 EXPRESIÓN.
CUANDO LA DANZA ES
POESÍA
LALITA DEVI
- 24 LA AVENTURA DEL VIVIR
CHARO ANTAS
- 26 2800 MILLONES DE AÑOS
EN 280 DÍAS
ROSA CASAL
- 30 EL TRABAJO CONSCIENTE
📌 SOBRE EL CUERPO.
RAMIRO CALLE
- 32 DESARROLLAR EL TRONCO
DEL ÁRBOL DE PRÁCTICAS.
ICHING DAO (NIVEL 2. P I)
JUAN LI
- 34 EL ARTE DE RESPIRAR
LA VIDA.
CARLOS VELASCO
- 36 CHI KUNG PARA EL HÍGADO
JANU RUIZ
- 38 INTUICIÓN & TÉCNICA
📌 **MARÍA LUCAS**
- 40 SECCIÓN ORIENTALISMO Y
📌 EVOLUCIÓN.
EXISTEN SEIS MUNDOS...
¿EN CUAL VIVES TU?
PABLO VELOSO
- 42 SECCIÓN REFLEXIONES
📌 PARA EL DESPERTAR.
NUNCA DIGAS DE ESTA
AGUA NO BEBERÉ
DANIEL GABARRO
- 44 SECCIÓN CUERPO POSTURA
Y SALUD.
LA RESPIRACIÓN: CLAVE
DE TU SALUD Y TUS
DOLENCIAS
FERNANDO QUEIPO
- 46 JÚZGUENME A MÍ.
📌 **MAKIKO KITAGO**
- 48 TU ERES MINDFULNESS:
ATENCIÓN PLENA.
M^APILAR GARCÍA OSÚA

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



masala BioMarket

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y NATURAL
- REAL FOOD -



Escuela de cocina



WWW.MASALABIOMARKET.COM



PROXIMA APERTURA
ZONA CENTRO - MADRID

Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta

Alimentación y Naturopatía



Montse Bradford
Alimentación Energética



Angela Tello
Coach Nutricional

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Lalita Devi
Danza y Expresión



Fernando Queipo
Cuerpo, Postura y Salud

ENTREVISTA a Ahimsalara

Ribera

terapeuta,
escritora y
músico



Contenido
Vivo

“ Soy muy inconformista con lo que otros enseñan ”

Ella misma se define como escritora, mujer, poeta y cantautora; también la que da talleres y hace seminarios, la taumaturga o terapeuta sanadora. Pero quien se acerca a Ahimsalara abrirá una puerta que lo llevará mucho más lejos todavía. Y encontrará un amplio espacio espiritual donde sumergirse y altas dosis de sabiduría que emanan de su propia experiencia de vida. Experiencia con la que acompaña a sus semejantes a deseducar la mente vana y explorar en la esencia del propio Ser.

Cuenta Ahimsalara entre sonrisas que, en el orfanato donde nació la noche de un 24 de diciembre, no les debió hacer mucha gracias que lo hiciera justo a la hora de la cena, y que durante toda su vida celebró su cumpleaños en noche buena con su familia, y la noche siguiente con sus amigos. Se define como una “superviviente nata” y por ello celebra también su cumple la fecha en que salió de un coma al que le llevó un aparatoso accidente de coche, a sus veinticinco años.

Mario Martínez Bidart: Ahimsa es una palabra que en sánscrito significa “no-violencia” ¿Por qué la eligió?

AhimsaLara Ribera: Es curioso que sea el término **Ahimsa** por el que más se me conoce, porque no fue por mí elegido, sino que fue el nombre que me eligió a mí. Antes de ello fui Lara, aunque mi nombre original es María Laura. Siempre fui una mujer sencilla, esposa, madre y una artista polifacética. A los veintiséis años, en Palma de Mallorca, tuve un accidente brutal que casi me costó la vida; fue ahí donde “digamos- surgió - la otra” que aguardaba en mí. Una mujer guerrera, mística y buscadora; incansable del SER, impecable pero también con muchos defectos. Hasta que fui a India y fue allí donde me fue dado el nombre de **Ahimsa**. En ese viaje que inicié para a conocer a **Sai Baba**, fue uno de sus devotos, **Guriji Visvanah**, (que debió ver mi ignorancia y mi entonces tremenda e irrefrenable pasión e ímpetu) quien me llamó Ahimsa. Así fue que a mi regreso decidí unirlo al de Lara, con el que era muy conocida desde 1987. Hoy en día, Ahimsalara es como realmente se me conoce como escritora, terapeuta y músico.

M.M.B.: ¿O sea que antes del viaje era una mujer, digamos, algo violenta?

A.R.: El Guriji Visvanah me puso ese nombre para que su vibración, como bien me enseñó, ayudase a que mis actos fuesen más serenos y medidos, y me frenase en ese mismo ímpetu que me hacía ser un tanto desmedida, en mi afán de decir verdades. Verdades que a veces salían tan directas, que ni cuenta me daba de que podían llegar a ser duras para quien me las pedía, o tomadas como ofensivas. Lo cierto es que no todos estamos preparados para que algunas de nuestras verdades profundas nos sean dichas por ajenos. Así que me vino muy bien llamarme de ese modo, también para frenar mis constantes ayunos y abstinencias exageradas, que eran solo estratagemas para domar o conquistar mis egos. ¡Porque estos seguían ahí tras ayunar! Es pura soberbia el creerse estar por encima de la propia naturaleza de una misma; y está claro que en esta vida yo no nacía para santa, y que con solo ser la mejor persona humana que yo era, ya era más que bastante. Por eso me vino bien el nombre Ahimsa: para corregirme en acciones desmedidas y ser menos violenta con los demás y conmigo misma. Como me dijo ese bendito gurú al ponerme el nombre **“a veces la acción más correcta es precisamente la no-acción”**. Es decir: dejar que la vida haga, y fluir con ella, no contra ella.

M.M.B.: ¿Cuales son las distintas vertientes terapéuticas que le han formado?

A.R.: Siempre he dicho que soy mujer autodidacta y que solo debo mi saber al afán de mi propia búsqueda

y a la Gracia divina o *Baraka* que traje al nacer. Soy poco disciplinada y reacia a aprender lo que otros digan saber; por eso me considero más *pionera* que *sapiente*. Porque me gusta beber de las primigenias fuentes, por eso estudié tanto a los antiguos que antes que yo escribieron cosas provechosas para el desarrollo del **alma** y el **ser**. Y por eso digo que no soy académica al uso, pues nada aprendí que otros antes ya no dijese. Aunque hice estudios sesudos y tuve buenos maestros siempre me gustó emprender mi propia búsqueda de aquello trasvasado e ir más allá de adonde ellos había llegado. Fui y soy inconformista siempre con lo que otros enseñaban, buscando ser pionera cual “*hereje*” en temas dados ya por hechos y finalizados. Temas en los que hasta a mí misma me sorprendía que pudiera descubrirles algo más.

M.M.B.: ¿Usted no se formó en psicología?

A.R.: Sí, pero fíjate que casi ni terminé la carrera de psicología porque los títulos poco me importan, ¡sobre todo cuando me atraganté con las dichas estadísticas psicológicas! Porque me planteé: ¿para qué sirve todo esto frente a la realidad doliente del cliente? Por eso para mí, el SABER no es ni implica obtenerlo por poseer una gran titulación, sino por seguir la información que llevamos *per se* adentro nuestro. Por ello, si sé lo poco que sé, no es solo por pura y didáctica formación académica, ni por ir a muchos cursos o seminarios de nadie.

M.M.B.: Pero ha tenido maestros y ha leído mucho

A.R.: Sí. Pocos aunque muy buenos han sido mis mentores, pero nunca asistí a nada que no me atrajese desde el corazón; quizás cuanto sé y soy lo deba más a que desde temprana edad me dio por el gusto de leer a los grandes místicos, hombres y mujeres de la ciencia ancestral, antes de saber siquiera que lo eran. Leí a **Platón**, **Sócrates** y tantos otros antes de leer los cuentos que otros a una temprana edad quizás leyeran; o **Leonardo da Vinci** o **Vitruvio**, esas eran mis lecturas preferidas. Junto a ello, mi primera y única formación me vino dada de la mano de la propia naturaleza, quien fue desde niña mi mejor Maestra: ello se deberá seguro a mi crianza en las montañas gallegas y luego en pueblos siempre pequeños, donde el saber popular nos forma y nos da apoyo; donde lo que la tierra misma te enseña jamás te será dado en las escuelas. Eso hizo que me sintiera muy libre desde pequeña. Nunca fui buena estudiosa de lo que académicamente aún hoy se enseña; más bien me fui “*doctorando en doctora de la nada*”, en saber vivir meditando y “*viajando por dentro*” y aprendiendo de todo aquello que los viajes me iban aportando, y de lo poco que académicamente aprendí en su día. Nada se compara a lo que supe y sé, día a día, por ciencia infusa: saber *per se*, aquí y ahora.

M.M.B.: ¿Podría describir la labor terapéutica que hoy desarrolla?

A.R.: Precisamente a lo que me dedico o enseño actualmente es a **desaprender lo aprendido** y a buscar cada quien adentro de sí mism@s, y no aceptar lo ya

sabido y darlo por único. Lo hago así por el saber del bien que me reporto a mí misma: **dejar creencias ajenas** para sentir las **certezas propias**. Así que paradójicamente enseñé a mis alumn@s a “*deseducarse*” física, emocional y espiritualmente; a salirse de ser crédulos y caer en las falsas creencias de los *no puedo*, los *tendría que*, los *debería de*, los y *sí*. Temas estos que **no dejan Ser al que ya se Es**. La educación recibida de cien años a esta parte solo trajo (y es todo ello producto de) las mayores pérdidas de la realidad auténtica, por quedarse muchas personas en estas torpes e incógnitas preguntas y debates psico-mentales; por cuyas creencias absolutas se hacen muchas almas un lío entrando en la mente vana y de lucha egoica en la que observo caer -como en su día yo también caí- a muchos de mis semejantes. Y han sido tan súper educados que muchos hoy son (y que me perdonen) incapaces por tanta “*educada educación*” de pensarse o sentirse y hacer lo correcto a sí mism@s y por sí mism@s. Entonces, a deseducar a la mente vana y a llegar al ser UNO, es a lo que me dedico.

M.M.B.: Por su experiencia, ¿qué aspectos del Ser son los que más afectados se encuentran en las personas que llegan a usted?

A.R.: Por lo dicho más arriba, tú y los inteligentes lectores entenderán, amigo Mario, que lo que más afecta - y es mi modesta opinión- en los últimos veinticinco años es el hecho de, o bien - sentirse muy culpables - de cuanto pasa,

o de ser los acusadores o culpabilizantes de los demás. Hace años toda la psicología se basaba en - la culpa es de-; y todo lo que pasaba era, o por los traumas generados por nuestros progenitores

entre 0 y 3 años, o por los hábitos negativos de mezclar las razas de nuestros antepasados y por ello el mal era la genética (cosa que la física cuántica ha desmentido). Pero ya los místicos de los siglos pasados lo decían: “*eres lo que piensas y te conviertes en lo pensado*”. Y digamos que este es el gran salto que habrá que dar: el de dejar ya de culparnos a nosotros por nuestras debilidades. Pero lo que observo es que ahora hemos pasado al polo contrario, y se está más que en la culpa de un@ mism@ en que la culpa es del sistema o de los demás. Así que toda mi labor estriba en que dejemos de sentirnos culpables o de buscar y hacer culpables; dejar de ser víctimas y por lo tanto buscar verdugos, y que sepamos asumir lo que ya dijo el sabio **Epicteto**: “*No es lo que nos pasa, sino cómo actuamos en eso que nos pasa, lo que nos hace ser y dar a la vida lo mejor o lo peor de nosotros mismos*”.

M.M.B.: En su último libro “*Un viaje al inconsciente*” se aborda el tema de las conductas repetitivas que nos dañan. ¿Cuáles son y cómo se sale de ellas?

A.R.: En este nuevo libro, como en los anteriores, abogo una vez más por lo que ya **Carl Gustav Jung** apuntó: que hemos de tener el valor de conocernos a nosotros mismos hasta el -tuétano- es decir, reconocer nuestra oscuridad (o lado oscuro), esas partes que no nos gustan por las que quizás inclusive fuimos rechazados alguna vez. Será ese auto-descubrirnos aquello que, paradojas de la vida,

encubrimos -por amor o para que nos amen- y así es como fuimos ocultándonos a los demás y también a nosotros mismos. Son esas -otras partes- del Yo, o del Ser, o Sí mismo al que se refería Jung. Por ello, en mi último libro sobre simbología y arte terapia, cuento a modo de relato poético, algo con cada lámina.

M.M.B.: ¿Qué es lo que cuenta?

A.R.: De lo vivido en mi propia y ya larga vida, íntima y mística. Animando a mis lectores a entender que **no es solo luz y oro todo lo que reluce en un ser espiritual**, como tantos que hay, hubo y habrá. Y que llegarán a su estado más espiritual precisamente después de atravesar esas noches oscuras del alma; que precisamente, de verse en los más grandes defectos, nacen las más grandes virtudes y viceversa, porque son uno y lo mismo. ¿Que nada es para nada, y que equivocarse es tan sabio como saber! Que eso es exactamente lo que hace por saber que no somos tan perfectos. Por ello podremos conocer el vivir mejor, o lo bueno que es saber rectificarse a tiempo. Solo conociendo nuestra sombra veremos cuánta luz somos, y viceversa.

M.M.B.: También propone herramientas de arte terapia y meditación

A.R.: Es muy útil y necesario utilizar esta **arte terapia** de meditar en los símbolos, escribir los sueños y meditar en ellos. Y hacer un acto reflexivo-contemplativo sobre nosotros mismos y no tanto sobre los demás; esto nos lleva a darnos cuenta de cómo ciertos momentos de la vida se nos han quedado impresos y nos asaltan, porque todos somos muy reactivos. Pero como especie hemos de evolucionar, y para ello es necesario hacer ese reset... Para no solo saber perdonarnos lo que sea que escondimos o fuimos en algún momento, sino saber olvidar y poner un nuevo -programa-en marcha. Saber hacer cambios o hacer la AHIMSA correcta, implica no tratar de resolver los problemas con los mismos métodos o mecanismos defensivos o errores que nos llevaron a tenerlos. Para mí, y lo digo en uno de mis libros, el cerebro que está en nuestra cabeza es distinto al que poseemos en el corazón: el que está en la cabeza es como un gran ordenador biológico donde almacenamos todo lo malo que pensamos, sentimos o creemos que nos ocurrió. Y el que está en el corazón se guarda la memoria de lo mejor de saber para qué fue aquello que pareció tan malo. Y tengo claro que todos tenemos almacenado demasiadas memorias que posiblemente ni sean verídicas, porque la imaginación es una cosa bien distinta a la realidad, y lo he comprobado. Muchas veces una cosas es Ser, otra Parecer, y otra es Estar. Hay asuntos que viven muy secretos y ocultos en nuestra cabeza, no siempre los recordamos tal cual fueron sino que se almacenaron como en ese momento nosotros sentimos que fueron. Y esos oscuros -o no aclarados- asuntos están en el inconsciente, hasta que “algo” los pone a la luz; de ahí que muchas personas se sorprendan a sí mismas con algún tipo de patrón de reacciones desmesuradas que luego les parecen no ser de ellas mismas, pero lo son.

M.M.B.: Algunos psicólogos de la Gestalt se sirven de las cartas del Tarot, como herramienta terapéutica, con los arcanos como disparadores. ¿De qué manera las utilizas usted?

A.R.: Bueno, pues mira, ahí voy a permitirme tener un poco de ego (risas) y decirte que hace más de treinta y

cinco años fui una de las pioneras en este asunto, al sacar dos libros de mucho éxito editorial con una faceta del tarot que hasta entonces no era conocida, al menos en España. En ellos se demuestra que cada una de esas sencillas o complejas láminas denominadas Tarot era un excelente revulsivo -o pura máquina memorística- para despertar lo que duerme en lo inconsciente y traerlo a lo consciente. Para mí, lo primero fue experimentarlo durante muchos años e ir investigando a fondo el tema, para luego poder diseñar un método completo y pasarlo a libro.

M.M.B.: ¿Y en qué se basó el desarrollo de ese trabajo?

A.R.: El trabajo consistió en saber hacer una metodología para lograr instalar cada arquetipo en nuestro consciente a base de enseñar a las personas a realizar su dibujo con el método que llamé “*Aprende a hacer diseño y dibujo al revés sin regla ni compás*”. Esto es lo que aún enseño y explico en mis clase orales; pero también ya lo di a conocer hace mas de treinta años y está en mis primeros dos libros de Tarot Terapéutico. Libros de los que, por cierto, much@s han bebido y que hace que me sienta muy honrada, porque es mi modo de agradecer al gran maestro en psicología Carl Jung. Él es para mí uno de los pioneros en sacarle mucho partido a esta metodología arcana llamada Tarot o Lo Simbólico, así como lo fue también en dar a conocer el arte terapéutico de hacer mandalas. Desde luego, el hecho de aprender a dibujar nosotros mismos cada lámina, luego colorearla con los cuatro tonos base, meditarla veintiséis días seguidos con preguntas clave y finalmente describir lo que nos hace sentir ese mirar de cada lámina, es un proceso absolutamente transformador.

M.M.B.: Otra herramienta relacionada con la psicología de los tipos de personalidad es el Eneagrama, y sobre ello trata uno de sus libros. ¿Qué cree que aporta su trabajo a lo que ya se ha escrito sobre el uso terapéutico de los eneatis?

A.R.: Mira, sinceramente en este punto y sobre mi modo de hacer Eneagrama -comparado con lo que hacen otros expertos- sí que confieso tener una -herida-, ya que muchos de los que trabajan en España con el Eneagrama de los americanos no han sabido apreciar mi aporte sobre este tema, que aunque novedoso es verdadero y esencial. Mi aporte consiste en explicar los tipos con dibujos, formas o diseño de fiel geométrica. Y darles nombres de geometría a los llamados -tipos de base- expresándolos de modos diferentes ya que las personas somos a veces de tipología mas esférica, cuadrada, o solo duales o trinitarias Y explicar también que hay una geometría cerebral oculta en todo este Eneagrama tan mío llamado **Ojo de la Sarmouni** (abeja) y que, según mi experiencia, no entraña solo nueve tipos sino trece tipos del eneagrama.

M.M.B.: ¿O sea que algunos no coinciden con su propuesta?

A.R.: Así es. Muchos no quieren asumir el eneagrama del que yo bebí en fuentes sufíes (y que seguramente es trabajo de no solo esta vida, sino de mis otras muchas) y que generosamente aporté en ese libro. Mucha y muy buena información que me podía haber guardado y transmitirla solo de forma oral y presencial. Pero eso es lo que yo enseño y es que compartir lo que se sabe por uno mismo con otros es lo que funciona de modo genial.

Pero así es occidente ¡y yo los entiendo! y respeto que no entiendan mi primer tratado de más de treinta y cinco años de mi eneagrama.

M.M.B.: ¿Con el segundo libro ocurrió lo mismo?

A.R.: Lo curioso es que mi segundo libro, de reciente edición, dicen que sí lo entienden mejor y está basado en mi primer libro. Yo no me baso en cosas raras, quizás me adelanto a procesos que se entenderán mas tarde, y eso lo he comprobado con la gente que ha venido a mis clases de Eneagrama esencial, con la mente y corazón abiertos. Digamos que cuando yo me pongo a indagar en algo de todo ello lo hago con el afán de ser mejor yo misma y descubrirme a mí misma. Indago o recuerdo con facilidad ese -algo más- que subyace en estas llamadas **ciencias arcanas**, que ya están ahí desde siempre. Mi aportación es que no me quedo con lo que está ahí sino que indago más y más profundamente. De ahí que mi primer libro de Eneagrama **El ojo de la Sarmouni** fuera como un -choque- con los que ya saben algo de ello y se creen en posesión de toda la verdad oculta en esta herramienta, como si no hubiera nada más. Y lo cierto es que en estas sabidurías arcanas siempre hay mucho mas; por eso digo que nadie jamás escribirá el primer o el último libro sobre eneagrama, tarot, mándalas o geometría sagrada. Porque es el propio universo quien lo hace, y todo en él muta a cada momento. No hay nada nuevo bajo el sol, sino maneras o métodos diferentes de decir una verdad que es única.

M.M.B.: Como muchas de las personas que están en el camino espiritual y de la sanación, la música forma una parte fundamental de su vida

A.R.: ¡Bueno! Si algo es amado por mí como profesión es ser cantautora. ¡Es que yo canto desde antes de hablar, jajaja! En el grupo **Ahava** somos cuatro terapeutas que teníamos el sueño de formar este grupo medieval o de cantos místicos. La idea me nació como un refugio mío, tras estar años sin cantar. Esos años los había dedicado a la tarea terapéutica como sanadora psicológica y espiritual, escuchando a muchas personas que me contaban sus amargas vidas. Entonces, digamos que crear Ahava (derivado del hebreo-amar) para cantar con amigos era mi propia terapia. Pero un día fuimos invitados a actuar en un congreso en Pastrana, lugar donde San Juan y Santa Teresa son amados, y alguien dijo: ¡Oye, esto es genial! ¿Por qué no grabáis estas canticas y hacéis conciertos con ellas?

M.M.B.: ¿Y decidió añadir la música a la terapia?

A.R.: Sí, enseguida me puse a estudiar musicoterapia. Y al ver el efecto positivo que cantar esos poemas de los místicos o mis cantos tenía sobre las personas, una cosa fue llevando a la otra y Al final, eso terminó por convertirse en un modo de hacer saber y hacer sentir mensajes espirituales a los que acuden a los conciertos de Ahava. Porque en las palabras y poemas de algunos místicos ya trascendidos hay un **poder de la luz**, que puede ayudarte a la trascendencia si los escuchas o los cantas con tu alma.

M.M.B.: ¿Qué asuntos le ocupan en este momento? Sabemos que ha tenido un incidente que no le permite moverse como quisiera.

A.R.: La verdad es que hace unos meses estoy de convalecencia pues hace un año y medio tuve una aparatosa caída desde una escalera mientras grababa un

video, y estoy con menos actividad que la que me gustaría. Pero ya más recuperada sigo como siempre con mis clases de fines de semana en mi casa escuela rural de Vitoria; también estaré los días 4 y 5 de marzo dando un taller en Barcelona, en un congreso magnífico que hace cada año, sobre la ética del tarot, la Escola de Mariló Casals. En mi taller y ponencia hablaré acerca de mi último libro que trata sobre el cómo ver lo inconsciente o la sombra a través de cada arcano mayor en los tarot.

M.M.B.: ¿Y luego pasará por Madrid?

A.R.: Sí, luego estaré en Madrid, posiblemente colaborando con una gran amiga en la presentación de su libro sobre Santa Teresa, donde cantaré algunas de mis creaciones musicales sobre poemas de la santa, pero esto aún está por confirmarse. Otra cosa importante que siempre hago cuando voy a Madrid es encontrarme con mi querido amigo Sebastián Vázquez con quien, además, compartimos la sociedad de la editorial Libros del Olivo que, entre muchos otros, edita mi libro Eneagrama para tu vida.

Y por cierto, quisiera compartir con los lectores de VerdeMente que todos los días de 19 a 22 horas estoy, en vivo y directo, en los micrófonos de **www.wibizablueradio.com**, la radio online que creó uno de mis hijos hace cinco años. Esta radio tiene el sencillo objetivo de que mis invitados y yo podamos compartir lo que sabemos, y hablar sobre la emergencia espiritual que es tan importante despertar, aún más en estos próximos años.

ACERCA DE AHIMSALARA

Ahimsalara Ribera (Lugo, 1953) lleva vinculada al estudio y aplicación de diversas técnicas de crecimiento y desarrollo personal desde hace más de treinta y cinco años.

En la escuela que fundó **Akumbayelara** y que lleva su nombre, ha sabido conjugar un abanico de prácticas tales como el tarot, pintura de mandalas, canto y danza consciente, eneagrama, masaje, constelaciones familiares o meditación, en un conjunto armonioso destinado a facilitar en sus cursos y seminarios tanto el autoconocimiento, como el desarrollo de toda la potencialidad inherente al ser humano. Es compositora, y cantante solista del grupo Ahava, cuyo repertorio aborda melodías basadas en los más bellos poemas de los místicos españoles del medioevo, del maestro Sufi Jelaluddin Rumi, hasta los más modernos de Machado.

Ha impartido cursos y conferencias y participado en numerosos programas de radio y televisión tanto en España como en América.

Es autora de Tarot, viaje al inconsciente, La sanación con el tarot, La sanación con los mandalas, El ojo de la Sarmouni, y Eneagrama para tu vida, entre otras obras.

Más información y contacto: www.ahimsalara.com



Entrevista para VerdeMente de:
Mario Martínez Bidart
Periodista/Terapeuta psicofísico
www.yogamasajes.com
www.tantraenespaña.com
M. 690.000.193

¿Correr es saludable?

ChiRunning®: una aproximación al running para evitar las lesiones y el esfuerzo excesivo

Según diferentes estudios, más del 70% de los corredores se lesionan al menos una vez al año, teniendo que detener su práctica deportiva por este motivo. Si tú eres corredor, casi seguro que has sufrido el efecto negativo de un deporte, por otro lado, maravilloso por su simplicidad y pureza. A la vista de este dato, es casi obligado cuestionarse si es bueno correr. Pues verás, yo parto de la base de que no es que sea bueno, sino que es que es imprescindible para nuestra salud hacer este tipo de actividad física.

El ser humano se ha conformado durante más de dos millones de años como una máquina de caminar, correr, trepar, cargar... cada cosa que necesitábamos requería un considerable trabajo físico.

Correr era una actividad básica para el ser humano ya que cazábamos en manada, y el miembro de la misma que no podía seguir el ritmo se moría de hambre... o era a su vez cazado. Así que la selección evolutiva nos hizo grandes corredores. Y sólo durante una etapa ínfima de nuestra evolución, la que estamos viviendo en estas últimas generaciones, han aparecido inventos que hacen que la máquina maravillosa que es nuestro cuerpo se inmovilice y atrofie; inventos como el automóvil, los ascensores, los supermercados, la televisión y los ordenadores, las oficinas... por poner sólo algún ejemplo.

Así pues, si supuestamente estamos hechos para correr, ¿cuál es la razón de que nos lesionemos tanto? Mi hipótesis es que la razón principal es que nos hemos “desconectado” de nuestro cuerpo por varias vías, y al final éste acaba resintiéndose (o incluso nosotros mismos le hacemos daño). ¿Quieres conocer algunas de estas vías de desconexión?:

Desconexión 1. Yo la llamaría “mente sobre el cuerpo”: hemos podido estar años sin correr, pero por imitación, o atraídos por la moda, nos ponemos a practicar el *running*; y enseguida nos ponemos como objetivo el querer completar una distancia determinada, o nos “picamos” con nuestros compañeros de salida. Nuestra mente educada en la competitividad, acostumbrada a ponerse metas y alcanzarlas a base de esfuerzo, exige a nuestro cuerpo más allá de su capacidad actual, y nos lesionamos.

Desconexión 2. El calzado deportivo convencional: la industria deportiva nos vende zapatillas carísimas con un montón de elementos que supuestamente evitan las lesiones. Y lo que hacen es provocarlas! El calzado convencional evita que nuestros pies (que actúan como sensores) sientan los efectos de una técnica de carrera inapropiada ocultando los efectos del talonamiento (pisar de talón en vez de con la planta del pie) o de una pisada desequilibrada, provocando lesiones al desconectarnos de las sensaciones que nos transmitirían

los pies y que nos ayudarían a ajustar nuestro ritmo o nuestra técnica. No hay ni un sólo estudio que consiga demostrar que el calzado deportivo convencional evite las lesiones (sólo hay publicidad al respecto), y sí varios que demuestran que en las poblaciones de corredores descalzos (en Haití o África) casi no se dan las lesiones típicas de los *runners* occidentales.

Desconexión 3. Perder la naturalidad, la fluidez, con la que aprendimos a correr de pequeños: cuando crecemos, aprendemos a caminar y a correr utilizando la fuerza de la gravedad como motor. Nuestro cuerpo, que es sabio, se da cuenta que inclinándonos ligeramente hacia adelante podemos generar movimiento, sin tener que hacer fuerza con

las piernas; y si nos inclinamos más y simplemente dejamos que nuestros pies se levanten por detrás, corremos. No hace falta esfuerzo, es puro y sencillo. Y disfrutamos con ello! Pero crecemos y nos hacemos más conservadores,

más retraídos incluso en nuestra postura física, y sustituimos esa manera fluida de correr en la que usamos la inclinación para aprovechar la fuerza de la gravedad a nuestro favor por otra en la que prima la verticalidad y el esfuerzo excesivo desde las piernas, y por lo tanto nos cansamos en exceso y nos provocamos lesiones.

A finales del siglo XX un corredor ultramaratoniano(*) americano llamado Danny Dreyer se convirtió en experto practicante de Tai Chi, el arte marcial milenario. La obsesión de Danny era convertirse en un corredor más eficiente (emplear menos esfuerzo) y evitar las lesiones. Cuando te dedicas a hacer carreras de 160 km en montaña es una prioridad conservar toda la energía que puedas, evitar cansarte. Y por supuesto, no quieres lesionarte para poder competir al máximo nivel. Danny descubrió que aplicando al *running* los principios del movimiento eficiente y la consciencia del Tai Chi, conseguía alcanzar sus objetivos de minimizar el esfuerzo y evitar las lesiones, y trabajó mano a mano con el maestro George Xu esbozando los principios de esta fusión que denominó *ChiRunning*.

ChiRunning nos enseña a recuperar ese correr fluido, grácil y natural que tenemos cuando somos críos, y es una manera fantástica de reconectar la mente con el cuerpo. Aplicando principios básicos del Tai Chi consigue transferir una parte importante de la carga de trabajo de la carrera desde las piernas hacia nuestro centro, el Dantién (ubicado en la zona de nuestros abdominales inferiores). Uno de estos principios es el de “la aguja en el algodón”, que consiste en crear un eje postural que nos da alineación y a su vez permite que nuestras extremidades estén relajadas durante el ejercicio, para hacernos más eficientes y evitar lesiones (un músculo relajado no puede “romperse”). Otro es el de colaborar con

ChiRunning nos enseña a recuperar ese correr fluido, grácil y natural que tenemos cuando somos críos, y es una manera fantástica de reconectar la mente con el cuerpo



VIDEO

Contenido
Vivo

¿Si es así... porque nos lesionamos tanto?

las fuerzas en vez de enfrentarnos a ellas, jugando con la fuerza de la gravedad en nuestro provecho (al inclinarnos ligeramente) y modificando nuestra pisada y zancada para acompañar al suelo bajo nuestros pies en vez de lanzarlos hacia adelante y “chocarnos” contra él (cuando talonamos).

En *ChiRunning*, además de los principios de técnica de carrera o focos, hay un principio por encima de ellos que es la consciencia en lo que hacemos, a los propios focos. Cada vez que salimos a correr ponemos nuestra intención y nuestra atención en uno de los mismos, y la mantenemos durante nuestra práctica; es una fabulosa gimnasia mental y una gran manera de reconectarnos con el cuerpo, convirtiendo el correr en un instrumento que nos trae al aquí, y al ahora. Y cuando al *running* se le añade este aspecto, y se elimina el dolor propio de la lesión y el esfuerzo extenuante, ¿cuál es el resultado? Un ejercicio maravilloso que apetece salir a

practicar, y que por lo tanto es fácilmente convertible en un hábito; un hábito sostenible que puede durar para toda la vida, contribuyendo a mejorar nuestra salud física, mental y emocional.

(*) ultramaratón: carrera de cualquier distancia por encima de los 42 km de la maratón. Las pruebas típicas son 50 millas (80 km), 100km, 100 millas (160 km), o 24 horas corriendo ●



Rafael Izquierdo Mesa

Master Instructor *ChiRunning* y *ChiWalking*.
Formado en USA por el creador de la técnica,
Danny Dreyer.

Director ***ChiRunning*** y ***ChiWalking***
para España y Portugal.

Correr *sin límites*
Sin esfuerzo
Sin lesiones

ChiRunning

www.chirunning.es

La VIDA que SIEMPRE



Herramientas para el éxito y la felicidad

Mientras vamos creciendo y haciéndonos adultos se nos invita a que abandonemos nuestros sueños para coger nuestras responsabilidades, se asocia la madurez al conformismo o incluso algo más grave, la autoridad moral a la pobreza. Cualquier autoridad moral es peligrosa, pero además esta genera sufrimiento.

Esto es solo la A del abecedario de creencias que habitan en nuestro subconsciente, que nos han implantado ahí, a veces con buena intención, padres, madres, familia, sociedad, televisión o religión, esas creencias que hacen que la vida que siempre soñamos vivir sea solo eso, un sueño. Esto crea nuestra huella: la casa que merecemos, la pareja que merecemos, el trabajo que merecemos, la salud que merecemos, la espiritualidad y el bienestar o el dinero que merecemos. Es posible que en algunos ámbitos estemos completos, aunque también es posible que aunque nuestra aspiración sea mayor, esta esté impregnada también de esa huella.

Por supuesto, todo límite escogido desde la plena consciencia es más que lícito, si realmente uno quiere ganar tanto al mes, tener una casa de tantos metros cuadrados o incluso estrés. ¿Por qué no? pero la mayoría de las veces la distancia entre lo que experimentamos y lo que queremos experimentar es lamentablemente mayor.

Podemos hacer o ser lo que queramos porque al final solo somos el que observa y el que desde esa observación acciona

¿Y si pudiera cambiarlo? ¿Y si pudiera saber que quiero? ¿Y si pudiera cambiar mis patrones mentales y crear lo que yo realmente quiero? La respuesta es puedes.

La principal pregunta en la vida después del qué quiero es la clave : ¿Cómo?

Desde mis experiencias con la meditación y en especial con el Kriya Yoga y con el maestro Babaji he podido integrar que la meditación no es solo un proceso de modificación subconsciente, ya sea de vacío o de reimplantación, sino también un proceso consciente para modificar el subconsciente y así poder llegar a nuestro Yo Supraconsciente, a nuestro yo creador, a nuestro yo accionador, a nuestro guerrero, a nuestro gigante.

SOÑÉ



Podemos hacer o ser lo que queramos porque al final solo somos el que observa y el que desde esa observación acciona. Luego la meditación entendida desde su base más profunda, desde las enseñanzas de Patanjali, es una de esas grandes herramientas pero no la única.

Otra herramienta maravillosa es la de los arquetipos y las subpersonalidades *Jungianas* que aprendí de la mano del gran maestro de actores Eric Morris en Los Ángeles, todos tenemos acceso a todas las personalidades arquetípicas, a todas, es mi día a día en mi trabajo como actor.

Hasta que esto no entró en mi vida solo había una subpersonalidad dominante, una muy común dentro de las terapias naturales, la del “*easygoing*” o relativizador, el que evita el conflicto, el que solo ve el lado brillante de la vida como Brian. Con esto no digo que ninguna sea buena o mala, pero siempre que no haya al menos opción B, somos esclavos de la opción A.

Otra subpersonalidad muy común es la de la *víctima*, la que culpa al exterior de lo que pasa en el interior, esta subpersonalidad lo que realmente intenta es protegernos pero muchas veces consigue el efecto contrario. Nos impide accionar, nos impide volar y nos impide ser quienes queremos ser.

Estas son dos herramientas de un todo mucho más profundo, de muchas más que aceptan e integran y he experimentado, y de las que aún están por venir, porque acepto la transformación y la unión como misión en la vida.

Mediante el guerrero, mediante herramientas de coaching moderno y mediante herramientas ancestrales (meditación, yoga, kabbalah, Gong, canto difónico, chamanismo, regresión y meditación astral) hoy yo doy gracias de la vida que vivo, hoy estoy donde quiero estar y lo más importante hacia donde quiero ir, disfrutando del camino y obteniendo resultados. Esa es la mayor certeza de que el método funciona, desde mi experiencia y compartiéndola con los demás empieza el método científico, para que los cientos de alumnos que he tenido por España se conviertan en parte de la muestra.

Hay muchos sabios, hombres y mujeres, pero la gran diferencia está en la acción que toman y los resultados que cosechan, así los maestros son admirados por sus acciones y no por sus pensamientos, los pensamientos empiezan a interesar después, cuando hay un alumno esperando aprender.

Pues empecemos, modifiquemos nuestros pensamientos, modifiquemos nuestro subconsciente y dejemos que después venga la emoción, más tarde la acción y por último cosechemos los resultados de los que siempre hemos querido ser ●

Fuentes: Eric Morris, T.Hark Ever, Babaji.

Manuel Cuevas



Profesor de Yoga y Coaching en la Escuela de Ciencias de la Salud, estudioso de las filosofías ancestrales aplicadas a los procesos de coach, músico ancestral y terapeuta sonoro, iniciado en el Kriya Yoga de Babaji, en procesos regresivos y chamanismo transcultural. Actor formado por el maestro Eric Morris (Los Ángeles)

Colaborador de Rural Inside en el Huerto San Antonio (La Cabrera, Madrid).
www.ruralinside.com

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

Transforma tu vida gracias
a la **RADIESTESIA**

Sanación c



En una era en la que precisamos reconciliar la actividad de ambos hemisferios cerebrales, la radiestesia se revela como una herramienta ideal para ayudarnos a medir cuantitativamente y percibir cualitativamente el océano de energías, frecuencias, ondas y vibraciones de todo cuanto nos rodea.

procedente de una herencia familiar que descansa en un lugar de su casa causándole grandes desequilibrios e impidiéndole conciliar el sueño. La neutralización del objeto mediante el uso de péndulos, la eliminación de ondas nocivas o el cambio de ubicación del mismo podrían contribuir enormemente a que este cliente resuelva por fin la causa de su malestar digestivo y de ansiedad.

La radiestesia aplicada a la sanación es una herramienta de gran utilidad para nuestro crecimiento personal y espiritual.

on Péndulos

Más y más terapeutas en el mundo entero emplean la radiestesia en sus consultas de diversas formas para ayudarse en sus diagnósticos, sus tratamientos y la medición de sus logros y resultados.

En el marco de esta revolución radiestésica en constante crecimiento, ha nacido un nuevo concepto de radiestesia que combina el conocimiento clásico de radiestesia física y vibratoria con un nuevo campo abierto gracias al desarrollo de nuevas herramientas aplicadas a la sanación. Son los péndulos de Sanación o péndulos con cargas vibratorias, herramientas que por su forma, diseño y contenido, emiten unas vibraciones determinadas o producen unos efectos concretos sobre el campo energético de la persona,

para ayudarle a reequilibrarse. Una sesión de sanación con péndulos se realiza con el cliente físicamente presente o en la distancia. Mediante una serie de protocolos de actuación, encontramos qué péndulos precisa, dónde y de qué forma hemos de intervenir con ellos sobre su campo energético. Así por ejemplo, una persona con un problema de ansiedad y dificultades digestivas podría precisar una impregnación con un Péndulo Universal con un color amarillo magnético, podría necesitar una extracción de energía densa en la zona de su plexo solar con un péndulo en espiral y la posterior recarga de la zona con un péndulo Orme con una carga de oro monoatómico suavizando su aura y ayudándole a aliviar ese estado de ansiedad. Además de todo ello, el cliente podría precisar que acudamos a su registro Akashico y que su aspecto superior elimine un bloqueo ancestral afectándole en el aparato digestivo.

Este bloqueo podría deberse a una antigua herida no resuelta, un conflicto biológico que le ha sido pasado generación tras generación hasta llegar a él. Por último, en este caso hipotético, el cliente podría necesitar que localicemos en su casa un objeto

Son los péndulos de Sanación o péndulos con cargas vibratorias, herramientas que por su forma, diseño y contenido, emiten unas vibraciones determinadas o producen unos efectos concretos sobre el campo energético de la persona

Nos ayuda a sanar bloqueos, patrones de pensamiento obsoleto, ayudándonos a llegar a la raíz de los mismos y empleando nuestro libre albedrío, nuestra conexión multidimensional unida a la eficacia de nuestras herramientas para producir los cambios que deseamos en nuestras vidas.

Cuanto más empleamos los péndulos de sanación más crece en nosotros el saber de que estamos plenamente capacitados para vivir en armonía sea cual sea nuestra

situación vital ●



Bárbara Meneses

es consultora bioenergética, profesora de radiestesia terapéutica y creadora de herramientas radiestésicas para nuestro crecimiento interior como el Péndulo de los Arcángeles.

www.baj-pendulos.com



Los 3 CUERPOS

CUERPO FÍSICO

CUERPO MENTAL

CUERPO EMOCIONAL

y sus VÍNCULOS

Cuando hablamos de nosotros mismos nos denominamos “Yo”, pero esta primera persona del singular, está compuesta de muchas capas, es como una cebolla. Cuando observamos una cebolla, vemos su parte exterior, la piel, pero esto no es tan solo la cebolla! También nosotros somos mucho más que el cuerpo físico que podemos ver.

Podemos ver y tocar nuestro **cuerpo físico** porque tiene una vibración muy lenta, por ello se demuestra de forma sólida. Pero el ser humano está compuesto de muchas más capas. También poseemos el **cuerpo emocional**, de vibración más rápida, el cual no se puede tocar, pero sí se puede sentir, y algunas veces de forma muy intensa.

Si nos hacemos una fotografía Kirlian, podremos apreciar nuestra parte energética, diferentes capas de múltiples colores, que variarán y vibrarán con diferentes intensidades, dependiendo de nuestro estado de ánimo y evolución personal interior.

También tenemos nuestro **cuerpo mental**, de vibración todavía más rápida y sutil que los dos anteriores. Nuestros pensamientos se generan a una velocidad increíble, este cuerpo vibra de forma casi instantánea. Podemos generar multitud de pensamientos en un minuto, visualizarnos en un lugar determinado al otro lado del Planeta, o sentir como alguien muy lejano está pensando en nosotros, etc. Nuestro cuerpo mental, es un instrumento muy importante, es nuestro

ordenador interno que nos ayuda a vivir, a protegernos de experiencias pasadas de peligro, pero no nos tendría que controlar ya que **“no somos nuestra mente!”**

Todos estos cuerpos forman un conjunto imprescindible para poder vivir en este Planeta. Los necesitamos a todos para nuestra supervivencia pero **¡no somos ninguno de ellos!**

Para poder empezar a conocer al conductor de nuestro coche, es importante que estos 3 cuerpos estén en armonía, trabajen para un mismo fin. Si cada uno de

ellos desea cosas diferentes, están por caminos diferentes, lo único que reinará será el caos y la confusión y no será el medio adecuado para inducir al individuo a encontrar la Paz y la Armonía que desea.

Todos estos cuerpos tendrían que formar un equipo de trabajo, una orquesta y su conductor es nuestra parte más interna y profunda de nosotros que tenemos que aprender a conocer. Así pues, nuestros primeros pasos en la escuela de la vida, tendrían que ser intentar que todos nuestros cuerpos funcionaran a la perfección **con un propósito común.**

Ya teniendo claro que tenemos varios cuerpos, el segundo paso sería reflexionar de cómo los cuidamos. **Cada uno de ellos tiene diferentes necesidades** y tendríamos que tener la claridad suficiente para ver de qué forma podemos mantenerlos en buen estado.

ECOBAR
Ecobar, Restaurante
100% ecológico

TU COPER 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 (MADRID)
WWW.ESPACIOORGANICO.COM - INFO@ESPACIOORGANICO.COM - 91 657 25 15

ESPACIO ALMA MADRID

HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30h
20:30h
Martes o Jueves
10:30h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio



www.cosmologiademartinus.es

PAR BIOMAGNÉTICO

Para la prevención y tratamiento de:
enfermedades autoinmunes,
cardiovasculares, del sistema nervioso,
dermatológicas, disfunciones glandulares,
ginecológicas, hepáticas, hematológicas,
osteomioarticulares, oculares,
respiratorias, renales, venéreas.

PRÁCTICA CLÍNICA GRATUITA
CENTRO UNIVERSITARIO M^{ra} CRISTINA
INFORMACIÓN - 618 68 04 12

CUERPO FÍSICO

Dándole una buena calidad de alimentos y bebidas sanas, ejercicio, movimiento y respiración. Nuestra finalidad de comer, es para generar una buena calidad de sangre que cree **vitalidad, energía y salud.**

Entendemos muy bien la clase de alimento que necesita nuestro coche. No intentamos un día de darle tinta, ni agua, ni vino, porque sabemos muy bien que no funcionaría. Sin embargo, nos empeñamos en darle a nuestro cuerpo físico sustancias nocivas que poco a poco nos van intoxicando y cambiando nuestra calidad de sangre, produciendo stress y enfermedad!

También, bañamos a nuestro cuerpo a diario, depurándolo de suciedad, pero ¿hacemos lo mismo con los otros cuerpos? ¿Los nutrimos y los depuramos?

CUERPO EMOCIONAL

Es un cuerpo al que todo el mundo tiene miedo de conocer. Puede porque no lo enseñan en la escuela de pequeños, y de mayores ya hemos creado el hábito de “tapar” lo que sentimos, sea por miedo o por arrogancia.

Desconocemos la forma de alimentarlo, de darle a diario: desayuno, comida y cena.

No nos acordamos que también necesita alimento a diario, **pero alimento emocional**, no físico!

Y nos empeñamos en darle pastel de chocolate o atiborrarnos de comida física, en cuanto este cuerpo se encuentra en desequilibrio!

Tenemos que recordar, que el cuerpo emocional carece de sistema digestivo, no tiene ni dientes ni estómago. Es un

cuerpo vibracional, por lo que cualquier comida física, no le ayudará en absoluto a remediar sus problemas.

Y vemos por la vida, multitud de cuerpos emocionales inestables, bloqueados y hambrientos porque se carece de la consciencia de cómo nutrirlos, mimarlos y cuidarlos!

¿Qué clase de alimento vibracional, satisfecerá a tu cuerpo emocional?

Es una pregunta que como seres humanos, tendríamos que ya saber su respuesta.

Cada persona es única y se nutrirá de vibraciones emocionales diferentes. Puede que a alguien le satisfaga el oír una música especial, o el canto de los

pájaros, o mirar el cielo, o pintar, escribir, observar el mar, acariciar a un gato, hablar con un amigo, bailar, caminar, etc.

Estas formas de nutrición emocional son vitales, para poder tener a nuestro cuerpo emocional en óptimo estado y hay que generarlas regularmente, por igual que damos al cuerpo físico, por lo menos 3 comidas diarias.

Creo que una de las causas del por qué olvidamos nutrir a nuestro cuerpo emocional, es porque falta **consciencia o presencia** en nuestra propia vida. Cuando estamos presentes en el centro de nuestra vida, somos conscientes de nuestras carencias a todos los niveles e intentamos equilibrarlas.

Otra necesidad de nuestro cuerpo emocional, es la depuración, y el desapego.

De nuevo, si hacemos referencia a nuestro **cuerpo físico**, intentamos limpiarlo a diario, sin embargo, con nuestro **cuerpo emocional** vamos acarreado en nuestra vida durante años, emociones que ya no necesitamos y que nos crean toxicidad a muchos niveles.



Hay que reciclar nuestras emociones a diario, para que no se estancuen y nos contaminen. Y por qué no lo hacemos?

- Por falta de presencia y consciencia en nuestra propia vida.
- No hay tiempo para la reflexión.
- Intentamos esconder, enmascarar lo que sentimos.
- Tenemos miedo a comunicarlo.
- Muchas veces debido a que no sabemos la forma de comunicar nuestros sentimientos de forma positiva, constructiva, con respeto y sin herir a la persona a quien va dirigido. Nadie puede enfadarse si comunicamos “nuestra verdad” con respeto y honestidad.
- Tenemos miedo a vivirlo, y le ponemos una tapa a cierta emoción o estado de ánimo, sin darnos cuenta de que esta es la forma para apegarnos todavía más a ello y estar reviviéndolo de forma continua y tóxica durante años!
- Puede que no lo expresemos por orgullo, **porque nos hacemos los fuertes**, en un momento totalmente erróneo! Hay que tener mucho valor, para poder expresar nuestros sentimientos y pedir ayuda! Y todos la necesitamos en algún momento de nuestra vida!
- No hay tiempo para vivir el suceso, no valoramos esta experiencia en la escuela de la vida. La enterramos en nuestro baúl emocional, porque valoramos tan solo el “Hacer”, en lugar del “Ser”.
- Para poder sentirnos completos y sólidos hay que aceptar las dos caras de la moneda. El “Ser” y el “Hacer” se complementan, no puede existir uno sin el otro.
- El suceso ha sido tan impactante, que nos quedamos estancados en la edad emocional de aquel momento doloroso. Y vemos por la vida adultos actuando con edades emocionales que no corresponden a su edad física.
- **No nos han enseñado a ser los creadores de nuestra vida**, a responsabilizarnos de todos nuestros actos y con todas sus consecuencias. Y como no creemos que aquellos sentimientos nos pertenecen, seguimos dando la culpa al vecino, marido, perro, coche, o ruido por lo que sentimos!
- En el momento en que aceptamos que somos los creadores de **TODA NUESTRA VIDA**, se genera una consciencia y con ello la libertad interior. Libertad de poder crear y des-crear en nuestra vida.
- Y toda esta materia tóxica del PASADO, se queda en

nosotros contaminando nuestro PRESENTE y nuestro FUTURO, juzgando muchas veces nuestro presente con modelos, pautas y hábitos de un pasado que no se recicla!

Somos los creadores de nuestra vida, y también podemos descrear lo que no nos guste!

Si viviéramos con “presencia” reciclando nuestras emociones a diario, tan solo nos tendríamos que preocupar de alimentar a nuestro cuerpo emocional regularmente y nos sentiríamos estables, con armonía y con paz.

¿De qué forma podemos reciclarlas?

La palabra emoción, en inglés “emotion” o mejor dicho *e-motion*, es energía en movimiento. De esta forma se puede ver muy claramente que nuestras emociones son energías vivas, que no podemos enterrar o pretender olvidar. Si nos decimos que no existen, nos estaremos engañando de una forma muy infantil!

Estarán llamando a la puerta de nuestra consciencia y tarde o temprano nos afectarán y producirán problemas.

Cuando hay alguien llamando a nuestra puerta, lo dejamos interminablemente insistiendo? O es más práctico, abrir y ver lo que desean?

Creo que cuando nos sentimos inestables, bajos de moral, con emociones extremas, tanto de exceso (ira, agresividad, cólera...) o de deficiencia (víctimas, tristes, con miedo...) hay que tener el valor de mirarlas, de conocerlas, de ver que nos quieren decir, que lección podemos aprender de esta **energía en movimiento**, depurarla y dejarla ir con Luz y Amor.



ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MBB

CURSOS PRIMAVERA 2016
con Montse Bradford

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

CURSO DE AUTO- TRANSFORMACIÓN:

- **FIN DE SEMANA** – un fin de semana al mes.
- **INTENSIVO** – Dos modalidades: **PRESENCIAL** o **MIXTA** (presencial + distancia). Inicio: **Julio** o **Septiembre**.

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

- **LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES** - 2-3 ABRIL 2016
- **EL YIN/YANG EN LA ALIMENTACIÓN Y EN NUESTRAS VIDAS** - 9-10 ABRIL 2016
- **LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS** - 16-17 ABRIL 2016 - (monográfico especial ANUAL)

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!

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

CUERPO MENTAL

La calidad de nuestras emociones, viene dada por la calidad de nuestros pensamientos, por lo tanto, es fundamental observar la calidad de pensamientos que tenemos, que son el alimento de nuestro cuerpo emocional.

Somos personas que vemos siempre nuestro vaso medio vacío? Mientras los vasos de los demás los tienen medio llenos? El cultivo de nuestros pensamientos es algo vital para obtener una salud sólida e integral.

Nuestros pensamientos están generados por nuestras creencias en la vida. Nuestras experiencias nos impactan, a veces de forma muy profunda en nuestro ADN, y nos generan modelos de conducta que puede a la larga no nos beneficien. Tenemos que entender que cada circunstancia es única, y que no siempre sucederá lo mismo, aunque el ser humano con frecuencia tiende a juzgar el **presente** con modelos del **pasado**, generándose poco a poco más inflexibilidad y rigidez en su forma de actuar y pensar.

Cada circunstancia es única, son momentos diferentes y que hay que vivir con presencia y apertura. Pero muchas veces no nos encontramos presentes en nuestras vidas. Estamos apegados al **pasado**, o poniendo todas nuestras expectativas en el **futuro**. Nuestro momento de "poder" es el **¡PRESENTE!** El pasado ya no existe y el futuro es tan solo una ilusión.

Para ello, para poder observar nuestros pensamientos necesitamos **silencio**, valorar más el "SER", tener momentos de introspección y de calidad para poder ir escuchando nuestra voz interior, que es la que nos guiará hacia lo que todo ser humano desea conseguir:

¡¡CLARIDAD, ARMONIA Y PAZ!! ●

Montse Bradford

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



Antigimnasia®

Un método para recuperar la salud y la belleza natural de tu cuerpo.
Te permitirá habitar tu primera casa, tu cuerpo.



Grupos Semanales y Mensuales

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



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



CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

Acompañamiento en el crecimiento personal como camino de transformación, empleando las técnicas de mindfulness

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 23 de Abril
- 2- La Mente / Emociones - 7 de Mayo
- 3- El Silencio y Creatividad - 21 de Mayo
- 4- Los Sueños - 4 de Junio
- 5- El Alma - 11 de Junio

Duración: 15 horas
Fechas: 23 de abril
7 y 21 de mayo
4 y 11 de junio

Curso/Taller impartido por
Marcela Caldumbide
Experta en Mindfulness
Terapeuta Gestalt
Directora del Juego de Conocerse

Precio: 150 € (los 5 talleres)
Día: Sábados de 10:30 a 13:30
Lugar: Espacio Ronda
c/ Roda de Segovia, 50
28005 - Madrid

Inscripciones
660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegoconocerse.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
felixarcadabuka@gmail.com

Las Prácticas del Tantra en Oriente (Parte VI)



En este sexto y último artículo de esta serie os presentamos un resumen de las prácticas Tántricas Orientales

Previamente describimos que el **Tantra** representa un conjunto de técnicas y prácticas que permiten al ser humano experimentar y alcanzar niveles superiores, ya sean espirituales o mundanos. El **Tantra Oriental** se originó en el subcontinente Indio hace miles de años y tuvo su apogeo entre los Siglos VII-XIII extendiéndose por todo Asia. Siendo difícil definir el Tantra Oriental, a éste se le considera: la transformación de una realidad dual hacia una no-dual empleando rituales, uniendo vibraciones corporales y externas (cósmicas) internalizando el Universo; una forma para simultáneamente alcanzar las metas del alumbramiento durante un ciclo de vida junto con el éxito terrenal, disfrutando de diferentes estados conscientes extáticos (*satchidananda*) no-duales; una revelación divina similar al Vedismo; un proceso religioso asociado a textos sánscritos limitados para una élite; y contrariamente, como conjunto de amplia extensión popular de creencias y prácticas mágicas transmitidas en lenguas regionales.

El Tantrismo Oriental, diferente al Tantra Occidental y otras religiones asiáticas claramente definidos, no es un sistema coherente en sí, sino una acumulación de prácticas (*sadhana*s) e ideas de diferentes orígenes, con perspectivas desde heterodoxas hasta ortodoxas y con una variada expansión a través del tiempo, regiones, grupos e individuos. Esta multiplicidad se refleja en las numerosas y diferentes sectas surgidas, agrupándoseles de forma diferente dependiendo del criterio de clasificación. Algunos de los grupos más conocidos son: *Ganapatya, Kalamukha, Kapala, Kaulas, Kaumara Kashmiri Saivism, Natha, Pancharatra, Pashupata,*

Shaiva, Shakta, Siddha, Soura, Vaikhanasas y Vaishnava.

Las diferentes doctrinas y prácticas Tántricas no emanaron ni constituyeron un sistema religioso. En general el Tantrismo aceptando todo y a todos no es dogmático, sectario o elitista. Ninguna práctica es exclusiva o específicamente tántrica. Al contrario, todas están más o menos incluidas en varios sistemas religiosos orientales. El Tantrismo carece de templos, pone poco énfasis en la mitología y narrativa de divinidades, en el amor proyectado hacia lo divino, en acciones positivas morales o kármicas o en obras filantrópicas.

El Tantra Oriental pone énfasis en el no-dualismo como instrumento y meta hacia una súper-conciencia universal, en donde tanto los mundos interno y externo, como los mundos mundano y espiritual se vuelven iguales. El no-dualismo se alcanza experimentando la transformación personal y una ulterior identificación con todo el Universo...

El Tantra Oriental pone énfasis en el **no-dualismo** como instrumento y meta hacia una súper-conciencia universal, en donde tanto los mundos interno y externo, como los mundos mundano y espiritual se vuelven iguales. El no-dualismo se alcanza experimentando la transformación personal y una ulterior identificación con todo el Universo a través

de rituales y prácticas esotéricas (manipulación mágica de fuerzas), trasgresión de normas y el uso de lo cotidiano. El estado "*vīra*", es cuando el Tántrico, en su firme búsqueda del "éxito" espiritual (*siddhi*), alcanza un nivel avanzado gracias a una práctica continua con gran esfuerzo y al valor de enfrentar situaciones desconocidas y peligrosas,

En el Tantrismo Oriental predomina la experiencia/acción tanto corporal como mental sobre los aspectos de creencia, filosofía, doctrina y teología, asumiendo que es en la práctica activa y no en la descripción de características o calidades lo que al Tántrico le permite alcanzar las metas e identificar qué (no) es Tantra. Para alcanzar el éxito mundano, los Tántricos se conectan a una fuerza considerada femenina, que fluye

por el universo, incluyendo nuestros cuerpos, identificándola, localizándola, activándola y usándola con fines específicos. La exploración espiritual varía continuamente entre prácticas externas e internas así como entre rituales y meditaciones.

Para llegar a la transformación ulterior espiritual el Tantra incluye el uso de rituales, la manipulación mágica de fuerzas, trasgresión de normas, uso de lo cotidiano para trascender hacia una súper-conciencia y la identificación del microcosmos con el macrocosmos. Las diferentes tradiciones Tántricas orientales tienen como elementos comunes: la necesidad de un guía (gurú), una colección de “herramientas” y un proceso que lleve a la transformación ulterior.

El/la guía o **gurú** es indispensable para el discípulo y constituye la única manera de recibir las instrucciones Tántricas. Las prácticas Tántricas son consideradas predominantemente esotéricas ya que la tradición es secreta y transmitida oral- y directamente de gurú a discípulo y no a través de textos. En la práctica, la “destrucción” y “fusión” de las identidades del gurú y el discípulo ilustra el proceso de transformación Tántrico, incluyendo la acción hacia la unidad (no-dualismo) o esencia central, así como la desaparición de las dualidades, dispersas hacia la periferia de la realidad percibida. El gurú representa simultáneamente a la divinidad y al discípulo, constituyéndose como vínculo entre ambos, y siendo al mismo tiempo guía y objeto de identificación para su discípulo. Esto permite en parte explicar la importancia de tener un guía, la variedad de cultos Tántricos, la ausencia de templos, así como la importancia secundaria de textos Tántricos y de una relación de amor hacia una divinidad como sucede en las religiones.

Las “**herramientas**” (el cuerpo, *yantras*, *mantras*, *mudras*, *mandalas*, *pujas*, *kriyas*, *yoga*, *chakras*, *yatra*, símbolos, etc.) pueden ser acciones o materiales reales, visuales o imaginarios teniendo que ser internalizados, colocados y/o conectados dentro del cuerpo. La herramienta principal es el cuerpo humano en su totalidad, tanto el cuerpo anatómico como el llamado yógico (*cakras* y *nadis*), siendo su control el instrumento para iniciar los procesos de conexión con la fuerza universal para alcanzar las metas. Dichas herramientas son manipuladas por el Tántrico en formas, secuencias y muestras específicas, incluyendo acciones y procesos en diferentes momentos y lugares.

En general el **proceso Tántrico** incluye entre otras acciones: visualización, verbalización, identificación, internalización, concretización y ulteriormente la transformación. El proceso no es lineal; las acciones están entrelazadas fluyendo en diferentes direcciones constantemente. Durante la visualización (*dar'sana*) y verbalización (*mantras*) se contempla y exclama la fuerza universal en forma de objetos

y dioses volviéndola real. Los mantras son transmitidos por el gurú como sonidos y no como palabras escritas cumpliendo la misma función que las visualizaciones. En la contemplación o meditación Tántrica es más frecuente el uso de una imagen interna o visiones en vez de dirigirse externamente hacia una imagen o ídolo.

La identificación e internalización con un objeto, una divinidad y luego con lo espiritual abstracto llevan al Tántrico a reconocer su propio aspecto divino, necesario para acceder al poder universal. El internalizar “objetos” exteriores es fundamental para crear en el mundo interno el mundo externo. Los rituales Tántricos se basan en la manipulación de un “objeto” externo y la imaginación mental del mismo. Durante estos pasos el Tántrico no sólo acepta al objeto cómo idéntico con uno, sino que se vuelve dicho objeto. Durante la fase de concretización los objetos internalizados se vuelven reales e imprescindibles y deben emplearse para continuar el proceso. Ulteriormente en la transformación final, el Tántrico u objeto constituye el todo y viceversa, cambiando constantemente y representando el no-dualismo universal ●



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

www.mercedesandany.com



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

www.heartoftantra.no

Contacto en Madrid:
Mario M. Bidart 690.000.193
centro.satya@yahoo.es

TANTRA del SER

Talleres 2016

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

Facilitadores: Mercedes Andany y Fernando Manrique

TALLER “EL SER”: Yo y Tu
Del 4 al 6 de Marzo

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

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



Cuando la Danza es Posía

¡Adoro la Danza!



VIDEO

Contenido
Vivo

Lalita Devi



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



En realidad la Amo, la Amo con todo mi Ser. Agradecida a todo cuanto me ha permitido experimentar, explorar y conocer. A cuantas personas ha puesto en mi camino, y me ha llevado a compartir junto a ellas, sueños, risas, llantos y alegría. Algo más que puro movimiento.

Pero lo que más me ha regalado, ha sido comunicarme conmigo misma... sí, conmigo, y con mi Ser. Me ha ofrecido instantes de plenitud y gozo dónde he dejado de ser yo misma, para desaparecer Ser nada y, volverme Todo. Una mota de polvo, y el mismo Universo.

El cuerpo es el vehículo. El cuerpo alberga no sólo la vida. Acoge la capacidad de percibir, sentir o imaginar. El cuerpo, es en realidad un límite entre lo que ocurre fuera y lo que ocurre dentro. Un velo, una capa, una coraza... una piel que suspira.

El cuerpo es en realidad una separación y sólo por el hecho de estar encarnados nos ofrece este Anhelado. El anhelo por volver a la Unidad. Por el reencuentro. El reencuentro con nuestro Yo profundo, con la Fuente, con el Ser, con el Amado.

No existiría esta Búsqueda, si en realidad no hubiéramos experimentado antes esa Unidad. Procedemos de la Unión, y a ella, retornaremos.

Y a lo largo de nuestra Vida podremos experimentar este deseo ferviente por volver a fundirnos en los brazos del Amado.

La Danza Mística Persa, me ha regalado la belleza de esta sutil experiencia.

Un espacio de intimidad, dónde el cuerpo ofrece forma a la palabra, palabra que es Poesía, y que nace del Corazón.

El Arte Persa tiene el valor de

elevantar la vibración del Amor, a través de la Belleza, la Gracia, y la Pureza. Tanto la Danza como la Música Mística Persa se inspiran en la Poesía Sufí, siendo ésta, expresión directa de los sentires más profundos del Alma humana.

“Así, la Danza se convierte en Poesía en Movimiento y ofrece un lenguaje no verbal para la comunicación del cuerpo con el espíritu.”

Los temas que abraza la Poesía Sufí son en su mayoría los relacionados con el **Amor, la Muerte, y la Oración.**

Para Rumí, uno de los poetas místicos sufíes más emblemáticos, todo se basa en el Amor, que es de hecho el Alma del Universo. A causa de él se esfuerza el hombre por regresar a la fuente de su Ser. La Música y la Danza, el movimiento de los átomos, la ascensión del ser todo proviene de Él.*

Rumí habla de la Muerte como un nuevo nacimiento, y a menudo compara al hombre en su condición terrenal con el embrión aprisionado en el seno materno, incapaz de imaginar un mundo exterior a él.*

La Oración es la práctica del aspirante espiritual, para pulir la piedra del corazón, hasta convertirla en espejo. Espejo cristalino y puro, que pueda reflejar la luz del Amado.

La oración a través de la Danza, es para mí la práctica del Giro. Una experiencia meditativa, mística y de encuentro íntimo con Uno y con el Universo. Orientado a conectar con nuestro Ser interior, es una práctica de escucha, abandono y confianza, que aporta calma, equilibrio y plenitud. Es una danza contemplativa, una meditación dinámica, en la que uno gira además de con su cuerpo, con el centro del Ser o Conciencia. Los Giros Derviches cultivan el movimiento físico para abrir la puerta entre lo mecánico y lo Divino, utilizando la danza ritual y los ejercicios con movimientos controlados para promover estados sutiles de conciencia.

“ Cuando la Danza se convierte en Poesía, abrazamos la expresión sutil del Alma; cuando la Danza se convierte en Oración nos abrimos a la elevación del Espíritu ”

Que la Danza nos guíe en nuestro viaje hacia la Libertad.

Lalita

*Citas del libro “El Canto del Sol” de Rumi.



NASIME SABA
Brisa de Inspiración
Música, Danza y Poesía Persa Sufi

TEATRO Prosperidad
El Teatro en Acción con otros invitados

C/ MANTUANO 29 MADRID

ENTRADAS 10€ - 12€

SÁB 12 MARZO
21:30H

RESERVAS : 915100189

Kaveh Sarvarian

Lalita Devi

Pedram Khosravi

La AVENTURA de VIVIR



Reflexiones de una terapeuta gestáltica

Para los terapeutas gestálticos la dificultad de *El Darse Cuenta en el Momento Presente* de lo que realmente está ocurriendo es uno de los factores que propicia el desarrollo de la neurosis, interpretada la misma **no** como una patología sino como la imposibilidad de poder **ver** claramente lo que ocurre **ahora**, sin interpretaciones ni manipulaciones de los hechos.

La terapia Gestalt considera al individuo como un ser vivo que en plenas facultades puede desarrollar sus capacidades en concordancia con las leyes de la naturaleza como tal y experimentar su vínculo con el ritmo de la vida en cada momento.

A esta capacidad Fritz Perls la nombró como “*autorregulación orgánsmica*” y pone de manifiesto la confianza y posibilidad de mayor crecimiento cuanto más capacidad de darse cuenta del presente continuo y la experimentación del mismo tenga la persona.

Recordemos con palabras de Fritz Perls esta definición: “*La verdadera naturaleza del hombre, como cualquier otro animal, es la integridad. Únicamente en la espontaneidad y en la capacidad de deliberar integrada, toma una decisión saludable. Porque tanto la espontaneidad como la deliberación están en la*

naturaleza del hombre. El Darse Cuenta de y la responsabilidad por el campo total, por el sí mismo como también por el otro, le dan sentido y forma a la vida del hombre.”

Cuando se refiere a “*la espontaneidad y la capacidad de deliberar integrada*” está hablando del equilibrio entre la espontaneidad y la capacidad clara y consciente de elección madura, sana, y responsable, sin la necesidad neurótica de manipular el entorno.

Encontrar el equilibrio entre los mismos, redescubrir ese punto neutral y por lo tanto recuperar la vivencia de una dinámica constante de cambio y transformación es la propuesta gestáltica.

El filósofo y maestro de Perls, Friendlander lo llamó punto o “*indiferencia creativa*”. En las filosofías orientales se hace mención de dicha “*indiferencia creativa*” al hablar de la mirada del observador, del maestro, del testigo interno que sin juicios experimenta el devenir de la vida con una mirada limpia.

¿Cuáles son los factores que interfieren en esta “autorregulación orgánsmica” entendiendo la misma como el impulso a crecer y desarrollar todas las posibilidades que posee un ser humano?

La Terapia Gestalt se concibe como una terapia de aprendizaje, invita a la persona a experimentar cómo es su realidad y cómo es el mismo en ella

La acumulación de asuntos pendientes nos impide vivir fluidamente. ¿Y que son esos asuntos pendientes? Los condicionamientos heredados tanto por nuestra cultura polarizada de “lo bueno-lo malo, lo injusto- lo justo, lo blanco-lo negro, lo correcto- lo incorrecto”, como por la educación familiar que ha interrumpido el movimiento natural de nuestros impulsos genuinos y la satisfacción de los mismos. Este mecanismo se ha ido deteriorando y oscureciendo nuestra conciencia natural y nuestra genuina forma de contacto y retirada según nuestras sanas necesidades.

La terapia Gestalt siendo una terapia de contacto, de relación, aclara y pone luz, así como también ayuda a restablecer la conciencia entre la frontera del yo y el medio ayudando a ver cómo se juega la dinámica existencial que nos permite o impide crecer.

Cuando nombro “asuntos pendientes”, quiero hablar de los mandatos, los valores que hacen que no actuemos con libertad en cada momento que se nos presenta en la vida.

Esos “asuntos pendientes” que nos han marcado y nos condicionan son los mecanismos neuróticos y manipulativos que hemos heredado y que establecen la fuente de mayor sufrimiento en nosotros. Estos mecanismos se manifiestan a través de polaridades, como he mencionado anteriormente.

Francisco Peñarrubia los nombra muy asertivamente en su libro *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil* como: “la auto tortura neurótica: topdog/underdog”. Se refiere a lo que Perls llamó: “Perro de Arriba y Perro de Abajo”, las dos polaridades que constantemente se enfrentan en una batalla campal sin salida dónde está garantizado el sufrimiento.

Intentaré hacer una presentación de los mismos:

Perro De Arriba: La ley, lo bueno, lo correcto, lo impecable, lo perfecto, es autoritario, rígido, juez, dueño de la verdad, castigador, amenazador.

Perro De Abajo: Víctima, adulador, rebelde, boicoteador, incumplidor, perezoso, informal.

Ambos dos se enfrentan constantemente para hacerse dueños de un supuesto poder que siempre nos lleva a la frustración y al sufrimiento. Las altas expectativas del Perro de Arriba muchas veces son anuladas o boicoteadas por el Perro de Abajo, el daño y el desprecio que sufre el Perro de Abajo por no ser escuchados sus impulsos y deseos, y así continúa esta auto tortura interna y también muchas veces externa hasta la saciedad, así evitamos contactar con lo real y jugar el **ahora tal cual está siendo en cada instante**, en definitiva nos entretiene para que no **experimentemos la vida tal cual está siendo en cada momento**.

¿Cuál es la salida entonces? Estar presentes en el aquí y ahora experimentando los hechos tal como son.

Relacionando nuestra cultura y nuestra sociedad con estas dinámicas, como una especie de reflejo de las mismas, como una cadena de pensamientos polarizados, dónde las batallas de los opuestos está garantizada, solo en el equilibrio del fiel de la balanza (el punto o) puede haber una salida sanadora. Decía un sabio ucraniano de 1810 Rabí Nachman de Breslau. “La paz más alta es la paz entre opuestos”.

Formamos parte de una sociedad enferma y neurótica, competitiva en lugar de complementaria, por lo tanto

nosotros también lo estamos. Hay una urgencia del darnos cuenta de ello y trabajar para transformarnos y transformar el entorno. Es necesario reconocernos como parte de una enfermedad dónde sólo el equilibrio nos permite ir dinámicamente eligiendo en el **aquí y ahora** lo que más nos hace crecer.

¿Cómo sanarse pues y tal vez ayudar a sanar la sociedad? ¿Es que hay alternativas?

Sí que las hay, y una de las más importantes y fáciles de asumir es la oportunidad de saber quién soy y como soy, que potencialidades tengo y que puedo transformar de mí que haga que tanto mi mundo interno como mi mundo relacional se desarrollen y maduren en encuentros y experiencias que me enriquezcan a mí y al entorno.

Es por eso que la Terapia Gestalt se concibe como una terapia de aprendizaje, invita a la persona a experimentar cómo es su realidad y cómo es el mismo en ella, cuales son las posibilidades de aprender a vivir con más tranquilidad y libertad posible, dejándose ser quien es, desde lo más profundo de su naturaleza.

La Terapia Gestalt invita a ser aprendices de este camino que en el día a día nos va haciendo mas conscientes de que la vida es un arte, y que podemos y tenemos derecho a transformarnos y transformar el entorno en algo más amable.

Fritz Perls con todo respeto y humildad, me parece que ha sido un enamorado de la vida y ha apostado por esa “autorregulación orgánica” que tenemos todos los seres vivos, y que por el hecho de estarlo, si nos atrevemos podremos aprender a ser personas completas, y siempre hay tiempo para desarrollar nuestro potencial mientras estemos vivos.

Un saludo y hasta la próxima reflexión ●

Charo Antas

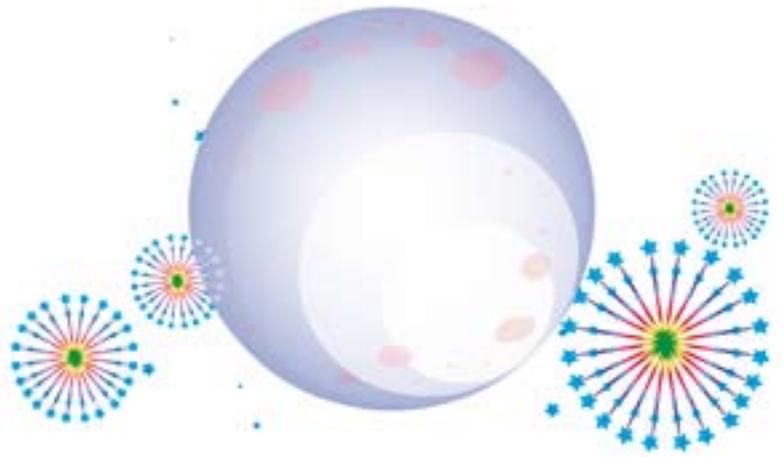
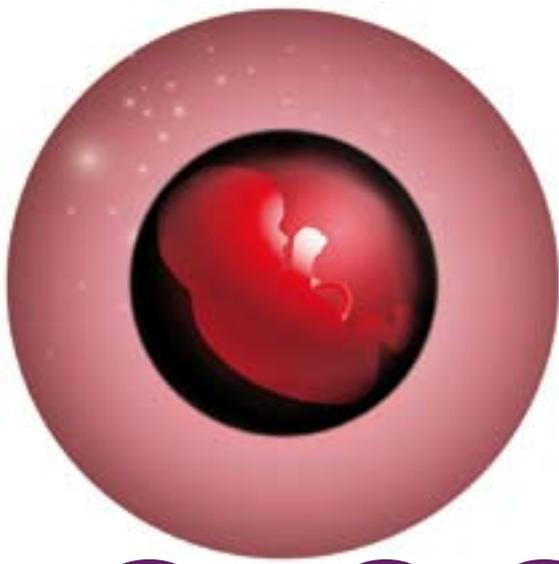
CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica
y Consteladora

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

**“ Taller de
Arteterapia ”**
**Plazas
limitadas**

655 80 90 89





2.800

**Millones
de Años en**

280 Días



Un larguísimo viaje hemos realizado para llegar aquí, tan largo que difícilmente podemos ni llegar a imaginarlo. Y, cuando me refiero a este largo viaje, estoy hablando de los 9 meses que pasamos dentro del vientre de la madre. Puede parecer que 9 meses no representan tan largo viaje y, sin embargo, una vez más, las apariencias engañan.

En estos 9 meses de vida intrauterina hemos desarrollado el diseño extraordinario de la vida en el planeta Tierra; partiendo de una sola célula - el cigoto - hasta aterrizar en la condición humana. Hemos atravesado las diferentes formas de vida que han ido surgiendo en este proceso evolutivo de la Filogénesis en un viaje tan acelerado como increíble.

Nada menos que 2.800 millones de años tardó la vida en brotar y desarrollarse en el **mar primigenio** hasta que fue lo suficientemente fuerte para afrontar su posterior evolución en la Tierra, fuera del agua.

Si observamos con detalle las diferentes fases del estado embrionario podemos darnos cuenta de que nuestra vida antes de nacer es una verdadera recapitulación de este proceso. Esta Teoría de la Recapitulación es algo aún no confirmado por la Ciencia, pero no hay más que ver con detalle el proceso de un embrión hasta llegar a tener aspecto humanoide, para darnos cuenta de que es una realidad innegable. Primero somos una célula. Luego, ésta se divide hasta alcanzar una estructura pluricelular. Aparece algo sin forma que se transforma en lo más parecido a un minúsculo renacuajo, después aparece un gusano que a su vez se transforma en pez para luego tomar la forma de un lagarto. ¡Una monada! Y así atravesamos un larguísimo viaje de 2.800 millones de años en 9 meses hasta lograr el milagro. Recorriendo 10,000.000 años cada 24 horas dentro del vientre materno, nos hemos convertido en ganadores de la -Medalla de Oro- más merecida y, todo esto, sucede sin que nadie se entere y menos el propio interesado que somos cada uno de nosotros.

Al mismo tiempo que está sucediendo esta carrera para llegar a destino - un destino que supone alcanzar la condición humana y todo el potencial que conlleva - están sucediendo multitud de fenómenos que igualmente ignoramos y de todo ello va a depender nuestra vida posterior. Lo que está sucediendo en nuestra Vida Prenatal es de tal alcance e importancia que suponen los cimientos de nuestra próxima existencia; es decir: ¡esta vida!

Si algo en el nivel de la estructura física no se terminó de completar, o se realizó bajo la influencia de algún fallo, ese resultado nos acompañará el resto de la vida. Igualmente sucede en los niveles más sutiles del Ser Humano. Registros, herencias y experiencias son memorias registradas por ese pequeño ser, que se está abriendo paso desde la noche de los tiempos hasta llegar a - ese gran día - en que, por fin, verá - la luz - y empezará

a descubrirla paso a paso, día a día, como el fundamento de su - autoconsciencia -, de su SER. Por lo extraordinario de este acontecimiento es por lo que, desde mi antiguo, escuelas de gran sabiduría le prestaban una esmerada atención, ayudando y apoyando a la pareja, especialmente a la madre, y brindando una preparación especial para ellas y para la criatura que llevaban dentro. También en Occidente tenemos

noticias de los estudios de Hipócrates y Leonardo da Vinci en una época muy posterior sobre este tema. Luego vinieron épocas de oscuridad donde todo esto quedó en el olvido y, actualmente, desde hace unas cuantas décadas, volvemos a recuperar el interés, aunque muy lentamente para mi gusto y en grupos de trabajo e investigación muy reducidos.

Conecté con este - trabajo - hace aproximadamente 30 años, cuando descubrí algo que yo ya intuía de niña y que me llevó a contactar con una persona en Suiza que trabajaba con ello. Mi interés tenía entonces un propósito personal únicamente, pero luego los hilos se movieron misteriosamente y la vida me dedicó a ello profesionalmente. He de reconocer que durante todos estos años he aprendido más de todos los niños y adultos con los que he - trabajado - que de toda mi formación en Medicina, Psicología y demás ramas de conocimiento de las que me he ayudado.

El momento del Nacimiento no es el punto cero, sino el efecto de una causa que comenzó 9 meses antes. Este momento de la Concepción, donde toda la información de esas dos semillas que conforman el cigoto se precipitan para volver a su Unidad original, es un momento crucial que necesita del AMOR para realizarse. En esta unión amorosa de la pareja en Universo entero se va a manifestar en un mero y único SER. Este gran momento de la Concepción, desde el enfoque de la Técnica Metamórfica, va a inferir de una manera

Registros, herencias y experiencias son memorias registradas por ese pequeño ser, que se está abriendo paso desde la noche de los tiempos hasta llegar a - ese gran día

Escuela de Vida M. Rosa Casal

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

Tao Curativo / Ching Dao

COCINA MACROBIÓTICA → CURSOS BREVES: CICLO CONTINUO B MONOGRÁFICOS

- 1 Marzo - Postres Naturalmente endulzados
- 15 Marzo - Remedios Caseros para la Familia

EN ABRIL COMENZAMOS NUEVO CICLO!

MONOGRÁFICO COCINA SANA PARA BEBÉS Y NIÑOS DESDE EL DESTETE A LOS 6 AÑOS
Con María Gómez Casal - 8 y 10 MARZO 2016

TAO CURATIVO - MUJERES I
YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO
2-3 ABRIL 2016
Con María G. Casal & Virginia Escudero

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

Terapias Reflejas

FORMACIÓN CROMOTERAPIA APLICADA A LA TÉCNICA METAMÓRFICA
SANAR CON LUZ Y COLOR
Con M.ª Rosa Casal - 12-13 Marzo 2016

TALLER PRODUCTOS DE LIMPIEZA SIN QUÍMICOS
SALUD PARA TU FAMILIA Y PARA LA TIERRA
Viernes 4 de Marzo de 18h a 20h

CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Ecocentro Centro colaborador

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

excepcional en el Centro del Pensamiento del nuevo SER, le va a configurar su particular modo de - concebir - se a sí mismo, de concebir su mundo. En las primeras semanas, mientras las energías de Cielo y Tierra entretejen su cuerpo en las sombras del vientre materno, el pequeño embrión graba estas memorias inconscientemente para construir el Centro de la Acción. Son los registros que le influirán poderosamente en su autoestima y en su capacidad ejecutiva. Así como se está - haciendo un cuerpo - será su capacidad de - hacer - en la vida. A continuación, atraviesa un tiempo de crecimiento y maduración, cuyas memorias lo acompañarán y apoyarán en su existencia. Y, por último, el Gran Cambio de Dimensión: el Nacimiento. Muere a la dimensión del agua y la sombra para re-nacer a la del aire y la luz. Este gran momento deja un registro de memorias que surgirán siempre que surja un cambio en su experiencia vital, como fiel compañero en todos los procesos de transformación. Esto significa que el modo de nacer nos acompaña en cada paso por el camino de la Vida.

Sabemos que esta existencia viaja de la mano de los cambios que hacen posible eso que llamamos - Transformación- . Esto lo tenemos más que asegurado, hemos venido a eso: a experimentar los cambios, aunque en muchas ocasiones rechazamos vivirlos. Este rechazo puede venir más o menos marcado por esa memoria oscura, pero poderosa, del momento del nacimiento. De aquí arranca la madre de todas las emociones: - el miedo -, especialmente a lo desconocido.

Durante esta vida previa al nacimiento y a partir del cuerpo físico la estructura comienza a desarrollar su dimensión sensorial y emocional. Todas las restantes quedan a la espera de - ver la luz - para desarrollarlas según vaya subiendo los peldaños de su autoconsciencia. En cierta medida, podemos decir que nos dedicamos a repetir las memorias de nuestra vida anterior, dentro del vientre materno, o en el mejor de los casos, las utilizamos como punto de partida con todas sus luces y también sus limitaciones. El propósito de las Fuerza Vital durante el proceso de la gestación generalmente es fluir, conduciendo al nuevo ser a través de ese gran viaje hasta su destino. Si algo estorba e interrumpe este flujo de la vida en la nueva criatura supondrá un parón, una parte de esa Fuerza Vital quedará congelada en - ese tiempo - . Esto puede suponer algo realmente muy serio y definitivo o algo menos preocupante, pero siempre significará una pérdida.

Liberar esas memorias, que limitaron en cierta medida nuestras capacidades, es el objetivo en la Técnica Metamórfica. Aunque está muy especialmente indicada para niños especiales, es un - trabajo - muy liberador para toda persona interesada en una dimensión profunda, que le ayude a ser quien en el fondo es y a desarrollar el máximo de sus posibilidades. Trabajar con personas que se sienten atascadas en momentos difíciles o en situaciones complicadas, atravesando pérdidas o simplemente la pérdida del sentido de la vida, separaciones dolorosas, fobias, depresiones,

angustia, ansiedad, etc ha supuesto una gran oportunidad de comprobar el enorme potencial que (aunque a veces parece dormido) posee todo ser humano. Igualmente, o quizás de manera más espectacular, sucede con niños con algún tipo de problema: niños hiperactivos, niños con enuresis, con celos de su hermanito recién nacido, con problemas de adaptación a su nuevo colegio o al nuevo curso, con niños con síndrome Down, con autismo, problemas con el lenguaje y un largo etc. Y así, hemos observado, los resultados de este toque en ciertos puntos

de los pies, manos y cabeza; toque aparentemente inocente, ya que más que toque tenemos que hablar de - caricia - y de la magia de esa caricia.

Sin embargo, algo que, en estos tiempos, nos toca retomar y concederle la máxima importancia, es ayudar a tomar conciencia a las jóvenes parejas de la - tarea - que abordan al desear tener un hijo, de disponer del más profundo conocimiento y facilidades para hacerlo mejor, ya que esas criaturas son el futuro de la humanidad. Todas las parejas que se preparan para esta gran labor no escatimarán ningún esfuerzo, si comprenden en profundidad que son los pilares y fundamentos más poderosos para unos hijos sanos y felices capaces de fabricar un mundo mejor. El papel de los padres es fundamental:

- Fundamental la relación entre la pareja, si se basa en el AMOR, la confianza, la seguridad y la capacidad de entrega total, no sólo de los cuerpos, sino de las almas. Entonces, la sintonía entre ambos se convierte en algo sagrado que los nutre hasta lo más profundo de su SER y esto se convierte en el carnet de identidad más íntimo de su hijo: Fruto del AMOR.
- Fundamental el deseo por ese hijo: es la mejor invitación para venir a este mundo.
- Fundamental el vínculo que establecen con - la criatura -: será un puente seguro entre la otra orilla y ésta de la existencia.
- Fundamental el estilo de vida de la mujer que acompaña dentro de su vientre al hijo en ese mágico viaje.

Y aquí conviene reseñar varios puntos importantes. En la Antigüedad, en la Edad de Oro del TAO y, más antiguamente aún, en el Antiguo Egipto, a la futura madre se le - entrenaba- especialmente para sentirse muy privilegiada al poder llevar a cabo una labor de semejante envergadura. Los deberes más importantes eran - sentirse dichosa y feliz -; ese sentimiento es algo que la madre transmite a su criatura y que resonará, a través de todas las células de su SER, acompañándolo en su próxima aventura hasta el final. Igualmente se preparaba al padre para apoyarla y ayudarla a reconocer lo - extraordinario - que está sucediendo dentro de su vientre.

En el estilo de vida de la mujer hay que contemplar un ritmo diferente de vida, respetando los biorritmos que señalan la Naturaleza, trabajo y descanso se deben suceder "en su tiempo justo". Se deben evitar las prisas, las tensiones y el estrés y encontrar cada día un espacio para disfrutar del

El propósito de las Fuerza Vital durante el proceso de la gestación generalmente es fluir, conduciendo al nuevo ser a través de ese gran viaje hasta su destino

En el estilo de vida de la mujer hay que contemplar un ritmo diferente de vida, respetando los biorritmos que señalan la Naturaleza, trabajo y descanso se deben suceder "en su tiempo justo"

**HERBOLARIO
EL DROTERO DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fitas y vendajes bio
Acupuntura

Herbolario y dietas
Floras de la piel
Neurovegetativa

www.eldrotero.es

CALLE DEL AFE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

ORGANIZA TUS SEMINARIOS, CURSOS, TALLERES...

Casa de Las Cruceiras
A una hora de Madrid,
dentro de la Reserva Natural del Valle de Truelas
y en la orilla del Embalse de El Burguillo

Salón 125 m² - Alojamiento 60 pers. - Servicio de cocina

Información:
670 463 876 - 670 757 980 • info@lascruceiras.com • www.lascruceiras.com

bienestar y de todo lo que pueda ser una ayuda para experimentarlo: música, lectura, suficiente descanso, alguna actividad cuyo resultado sea el placer, paseos y, cómo no, una forma saludable, intuitiva e inteligente de alimentarse. Este último punto tiene muchísimo peso, no sólo por asegurarse todos los nutrientes necesarios para el futuro bebé, no sólo para que no le falten tampoco a la madre, sino por la calidad de la sangre resultante del proceso digestivo que genera y nutre los niveles celulares de la pequeña criatura.

Desde nuestro enfoque, los alimentos que la madre ingiera van a influir también en la construcción del bebé a todos los niveles: alimentos enteros naturales y vivos le ayudarán a - fabricar - una constitución más fuerte y saludable. Con comida refinada, industrializada y con cantidad de químicos, su constitución resultará más débil. También para la madre será diferente el embarazo si come alimentos equilibrados desde un punto de vista energético: cereales integrales, en todas sus variantes, combinados con legumbres para obtener proteínas completas, limpias y que contribuirán a hacerla sentir relajada y tranquila, algo muy importante para la embarazada; pescado y algo de carne, pero no en exceso, ya que energéticamente le hará más tensa y contraída y sentirá más miedo, lo que será un inconveniente para dilatar con facilidad a la hora del parto y le restará la máxima facilidad para parir sin tanto dolor y más rápidamente; verduras, frutas del tiempo y del lugar, semillas, frutos secos y no olvidemos las algas, ya que son verdaderos concentrados de los minerales y vegetales del mar, donde sigue estando el pequeño SER. Una alimentación variada, donde se hacen notar no sólo las verduras verdes, riquísimas en minerales y vitamina C, sino las verduras dulces en estofados, potajes y hasta postres para brindar a la futura madre un buen dulce - sin azúcar -, imprescindible para acompañarla en esta dulce espera hasta que llegue el gran momento en el que el feto se sienta preparado para morir en una dimensión, donde ya está conseguido el objetivo -un cuerpo físico-, y nacer a la nueva dimensión de la luz donde comenzará a desarrollar - otro cuerpos - más sutiles como el emocional, el mental y el espiritual.

Todo un proceso extraordinario que la mayor parte de las veces ni reconocemos ni valoramos. Si por un solo instante, el Universo nos permitiera contemplar el largo viaje hecho hasta llegar a este momento, a este instante, no cabría más asombro en nuestra mente ni más gratitud en nuestro corazón. Desde aquí nace esta invitación a todas parejas que ya son padres-madres, y a los que están pensando en serlo, para profundizar en la Gran Aventura de la Existencia en la que son, junto con sus hijos, los grandes protagonistas ●

¡Ánimo y feliz viaje!



Mª Rosa Casal

Especialista en Técnica Metamórfica
Directora y Profesora de Escuela de Vida
www.escueladevida.es

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodriguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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



- 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



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

Telf: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

TAI CHI CHUAN ESTILO CHEN

www.taichichen.es

Junto a Plaza Castilla

Ricardo - 606 39 89 04



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925



EL TRABAJO CONSCIENTE



AUDIO

Contenido
Vivo



SOBRE EL CUERPO

El yoga es el precursor de la ciencia psicossomática, aquélla que investiga en las estrechas conexiones entre el cuerpo la mente. Desde hace miles de años, los yoguis descubrieron que todo aquello que afecta al cuerpo repercute en la mente y viceversa. También descubrieron que a través del trabajo consciente sobre el cuerpo se puede mejorar la calidad de vida mental y ensanchar la consciencia. El auténtico *hatha-yoga* (yoga psicofísico) ayuda a transformar y desarrollar la mente, del mismo modo que la meditación influye sobre el cuerpo y lo equilibra.

Cuerpo y mente son los dos lados de la denominada unidad psicossomática. El *hatha-yoga* se ha considerado como una escalera para llegar al *radja-yoga* o yoga del dominio de la mente. Entrando por el cuerpo, como en el *hatha-yoga*, alcanzamos la mente; y entrando por la mente, como en el *radja-yoga*, incidimos sobre el cuerpo.

El yoga fue el único sistema en el mundo que revalorizó la corporeidad de manera adecuada. En Occidente entendemos que el cuerpo, por un lado, es una fuente de placer y deleite, pero que por otro, cuando enferma, lo es de dolor y sufrimiento. Ahí nos hemos quedado.

Por una parte, buscamos muchas veces el “largo desenfreno de los sentidos” y nos entregamos a un hedonismo excesivo, que engendra mucho apego, y, por otra parte nos vemos obligados a soportar todos los malestares y desdicha de este cuerpo que, inevitablemente, declina y envejece. Pero el yoga abrió una tercera vía, caso único en el Orbe.

Los yoguis debieron pensar desde tiempos remotos: pues ya que tenemos un cuerpo, vamos a revalorizarlo y vamos a utilizarlo asimismo como crisol alquímico para ir poco a poco transformando nuestras energías de baja calidad en energías preciosas, igual que los alquimistas trataban de transmutar los

metales de baja calidad en metales preciosos. Y partiendo de esta revalorización de la corporeidad, se comenzó en el yoga a concebir y ensayar todo tipo de técnicas, que además son métodos específicos para conectar con nuestra naturaleza real. De aquí la abismal distancia entre el verdadero *hatha-yoga* y el “yoga” *fitness* o ese ridículo yoga pop que ofusca la mente en lugar de aclararla y afirma el narcisismo en lugar de ayudar a superarlo.

Surgió el *hatha-yoga* con el definido propósito de reorientar las energías hacia la plenitud de la consciencia y la libertad interior, apoyándose en técnicas psicossomáticas altamente verificadas y muy fiables. Esta revalorización del cuerpo fue muy importante, porque a diferencia de los ascetas medievales, que mortificaban el cuerpo y mutilaban sus mejores potenciales psicossomáticos, los yoguis, constatando que no podían prescindir del vehículo carnal, lo instrumentalizaron para la liberación espiritual.

¿Por qué las posturas o esquemas corporales en el *hatha-yoga* clásico se mantienen? No es gratuito. Es cierto que si mantienes más el *asana*, alargas más el músculo, es más profundo el masaje a los órganos internos y se seda en mayor grado el sistema nervioso, pero hay una realidad infinitamente más importante.

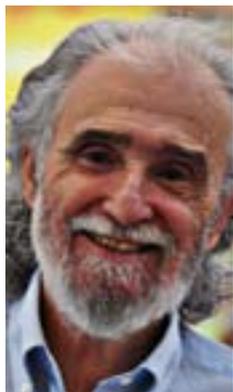
Cuando uno va prolongando el tiempo de mantenimiento del *asana*, es más fácil interiorizarse cada vez en mayor grado y a través del cuerpo se llega más allá del cuerpo y se vive el *asana* de adentro a afuera y de afuera hacia dentro.

El *asana* o postura de yoga nos ayuda así a combatir la mecanicidad de la mente y a suprimir el discurso mental desordenado. Para romper asimismo la mecanicidad o automatismos del cuerpo, se nos pide hacer y deshacer la postura con movimientos lentos y conscientes, pausar

la respiración y mantener la atención establecida en la posición.

El trabajo consciente sobre el cuerpo es un medio idóneo para tranquilizar la mente, pacificar las emociones, entrenar metódicamente la atención y profundizar en uno mismo. Debe complementarse con la práctica asidua de la meditación. No se convierte en su propio laboratorio viviente para conectar con “aquello que lo hace viviente y para conseguir mayor progreso espiritual” ●

Surgió el hatha-yoga con el definido propósito de reorientar las energías hacia la plenitud de la consciencia y la libertad interior, apoyándose en técnicas psicossomáticas altamente verificadas y muy fiables



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



DESARROLLAR EL TRONCO DEL ÁRBOL DE PRÁCTICAS DEL I CHING DAO (NIVEL 2.P I)



EL DESPERTAR DEL GUÍA INTERNO

En los antiguos relatos daoístas sobre la creación, se menciona que antes de que un ser encarne, hace un acuerdo con la Creación (Mente Original) sobre el propósito por el cual viene a la dimensión de los cambios. El acuerdo consiste en que la Creación suministra todas las condiciones necesarias para que el ser logre su propósito. El individuo se compromete en trabajar con cualquier situación que la Creación presenta como necesaria. Este proceso se denomina “cumplimiento de destino”.

Para que el ser que encarna no olvide o se extravíe en el cumplimiento de su destino, la Creación coloca una semilla de sí misma en el centro del pecho de cada ser.

La semilla de luz en el centro energético del corazón es la brújula que indica la dirección a seguir para el cumplimiento de destino. Esta semilla es el Guía Interno o Maestro Interno o el Ser como lo denominaba Carl Jung. Su único propósito es ayudarnos a cumplir nuestro destino sin extraviarnos.

Los alquimistas de la antigüedad, sabiamente observaron, que “dentro de todo lo creado está la semilla de la perfección”. El Guía Interno, no es solamente la brújula espiritual, sino

que a la vez es la semilla de perfección que reside dentro de nosotros. Carl Jung observó que el Ser/Guía Interno es el que administra el proceso de auto desarrollo. Todo lo que nos ocurre, de una manera u otra, es parte del plan que el Guía Interno administra para asistirnos a encontrar el camino a seguir.

En este nivel se toma el paso imprescindible de comenzar a reconocer una autoridad superior al ego limitado y a entrar en relación íntima con ella como guía del camino. La relación Guía Interno y ego positivo es la relación

Las emociones negativas son como limitadores de velocidad que frenan la circulación de nuestra fuerza vital

semilla de todas las relaciones del trabajo energético.

SANAR LA LÍNEA ANCESTRAL

A veces se asume que nuestros ancestros pertenecen al pasado y que su ausencia física es indicio de que están ausentes de nuestras vidas. Esta creencia es especialmente fuerte si nuestros antepasados fallecieron hace muchos años, o antes de nuestro nacimiento. Esta suposición es una

creencia de nuestra parte, no una realidad energética.

La realidad energética es que nuestros ancestros están siempre presentes en todos los aspectos de nuestra vida. Están presentes en el código genético, en nuestra sangre, en los rasgos físicos de nuestro cuerpo, en la estructura emocional que tejemos durante nuestra existencia y en situaciones que continúan repitiéndose en la estructura familiar de la que formamos parte. Los ancestros están presentes no solamente en las cosas negativas que hemos heredado, sino también en nuestros talentos y habilidades, las profesiones que elegimos, e inclusive en los lugares que escogemos para vivir.

Los traumas que nuestros ancestros experimentaron, los deseos que no fueron capaces de satisfacer, las promesas que se hicieron y los patrones emocionales que desarrollaron, son heredados por todos los miembros de la familia como ciclos pendientes que buscan resoluciones creativas.

La senda del desarrollo personal no sigue una ruta abstracta, sino que sigue el camino trazado por nuestros ancestros en su paso por el mundo haciendo buenas y malas decisiones. El trabajo con las emociones se profundiza

liberando los obstáculos de nuestro pasado.

ARMONIZAR LOS CINCO ELEMENTOS 1: TRANSFORMAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Uno de los ocho principios del trabajo energético es aprender a completar aquello que empezamos. Cada vez que comenzamos algo ponemos en marcha un ciclo energético que busca completarse. Si un ciclo queda incompleto, la energía que sostiene ese ciclo no es liberada para otros fines. Aquellas situaciones de nuestro pasado que han quedado inconclusas son ciclos que acaparan una gran cantidad de energía. La suficiente para tener éxito en cualquier cosa que emprendamos.

La capacidad de establecer un objetivo, mantenerlo y llevarlo a buen puerto depende de la eficacia de la conexión entre el flujo de las energías del cielo y la tierra y nuestro sistema energético. Las emociones negativas son como limitadores de velocidad que frenan la circulación de nuestra fuerza vital. El nivel de Armonizar los Cinco Elementos 1 nos permite transformar las emociones negativas y concluir los ciclos que están pendientes.

Todo aquello que nos proponemos hacer no se realiza a través de acumular energía, sino que se cumple a través de permitir que el océano infinito de la fuerza vital fluya por nosotros y se oriente en la dirección que nos hemos fijado.

La capacidad de ahondar en nuestro pasado y de perseverar en la resolución de viejos asuntos se ve posibilitada por todo lo que hemos puesto en movimiento con las prácticas introductorias y por el nivel de integridad personal que se va desarrollando. Uno de los resultados de Armonizar los Cinco Elementos 1 es un fuerte sentimiento de estabilidad e integridad interior, que no lo afecta el torbellino mundano. Esto se manifiesta como un sentido del yo suficientemente fuerte capaz de liberar obstáculos y superar dificultades sin caer en el sentimiento de lástima o sentirse víctimas de las circunstancias. Sin un ego positivo suficientemente estructurado el proceso de transformación no se logra con consistencia y regularidad.

ARMONIZAR LOS CINCO ELEMENTOS 2: POTENCIAR LAS EMOCIONES POSITIVAS

En el primer nivel de Armonizar los Cinco Elementos nuestro trabajo consiste en liberar las energías

estancadas del pasado, en acabar ciclos y en aprender a transformar estados emocionales negativos en pura vitalidad. Mientras liberamos los patrones negativos, simultáneamente estamos abriendo espacio para que las emociones positivas se manifiesten con mayor frecuencia e intensidad.

En el segundo nivel de Armonizar los Cinco Elementos fomentamos las emociones positivas que se manifiestan a través de cada órgano, cuando cultivamos niveles superiores de conciencia y estados mentales positivos. La síntesis del conjunto de emociones positivas es la experiencia de la compasión. La apertura de la segunda caldera del corazón se va logrando a medida que la perspectiva altruista generada por la compasión va transformando nuestra manera de relacionarnos con todos los seres de la creación.

El trabajo a este nivel sienta las bases del ingrediente alquímico adecuado para las prácticas superiores del Fuego y el Agua.

ARMONIZAR LOS CINCO ELEMENTOS 3: ARMONIZAR EL SISTEMA DE MERIDIANOS

Llegados a este nivel, se emplean las frecuencias superiores de la compasión y de los estados positivos mantenidos de forma continuada, para armonizar todo el sistema de meridianos. En circunstancias habituales, el canal central es el único meridiano en el que el yin y el yang interactúan para generar Energía Creativa. El resto del sistema de meridianos se encuentra polarizado y sólo es yin o bien yang. En el tercer nivel de Armonizar los Cinco Elementos, se hace circular la Energía Creativa por todo el sistema de meridianos, aumentando rápidamente la frecuencia de todo el sistema.

Las energías activadas por los tres primeros niveles de Armonizar los Cinco Elementos ponen en marcha un profundo proceso de sanar a nivel personal y gradualmente de la familia entera.

Shu Yuan-Chen desde el AULA DE ESTUDIOS DE LA BIOTIKA ha iniciado una estrecha colaboración con Juan Li, creador del sistema taoísta conocido como I CHING DAO ●

Hace ya más de 6 años que en el Aula de Estudios de la Biotika se imparten cursos de I Ching de la línea Jing Fang I, donde 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

Tlf 91 429 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

1ª CONSULTA GRATUITA

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



EL ARTE de

Un arte es la capacidad de lograr niveles elevados de realización, entonces decimos que tal persona es un artista. Abriéndonos conscientemente a la vida desde los cinco sentidos, presentes desde la intuición del corazón y con una biomecánica respiratoria correcta - en atención plena en cada hálito- podemos decir que estamos haciendo arte, el Arte de Respirar la Vida.

La existencia está construida sobre polaridades: vida-muerte, principio-final, alegría-tristeza. La vía del héroe/heroína consiste en la aceptación de la polaridad luz-oscuridad óptica y esforzarse serenamente para crear un jardín interior luminoso bien respirado y expandirlo a los demás

¿Qué es la vida? La vida como la consciencia son dos aspectos claves de la existencia (sobre los que se han derramado ríos de tinta tratando de explicar qué son en realidad, sin haber logrado el objetivo. Son un misterio a desvelar en la intimidad de cada ser humano.

Para retornar a nuestro ser y comprender sus secretos, primero tenemos que ser conscientes de nosotros mismos y saborear la vida en cada instante, entonces, navegaremos por el maravilloso océano del Arte de Respirar la Vida.

La biomecánica respiratoria es la función más significativa del organismo

y de ella dependen todos los sistemas. Siendo la primera inhalación el acto más importante tras el alumbramiento, también es el más significativo en el momento de la muerte física con el último suspiro. ¡Qué importante es la respiración para la vida! Tanto es así, que una de las grandes herramientas

vivos y, si respiramos, nuestro cuerpo seguirá viviendo. Respirar y vivir van entrelazados. El oxígeno y el prana son imprescindibles para la vida

Una biomecánica respiratoria natural nos libera de las armaduras que nos ahogan la vida y su luz diamantina iluminará nuestro vivir cotidiano en cada respiración

¿Cómo respiramos en nuestro día a día? ¿Es pletórica y placentera nuestra respiración? El cuerpo tiene que respirar en libertad para que la vida vibre en él.

Estando bien enraizados a tierra -a la realidad- tenemos que atrevernos a respirar la vida y que ella se desvele en nosotros cada vez más sutil y espiritual. Gracias a que nuestra casa está sosegada -la mente- lograremos un cuerpo físico transfigurado.

Algunas herramientas para lograr el Arte de Respirar la Vida.

La consciencia en cada aliento

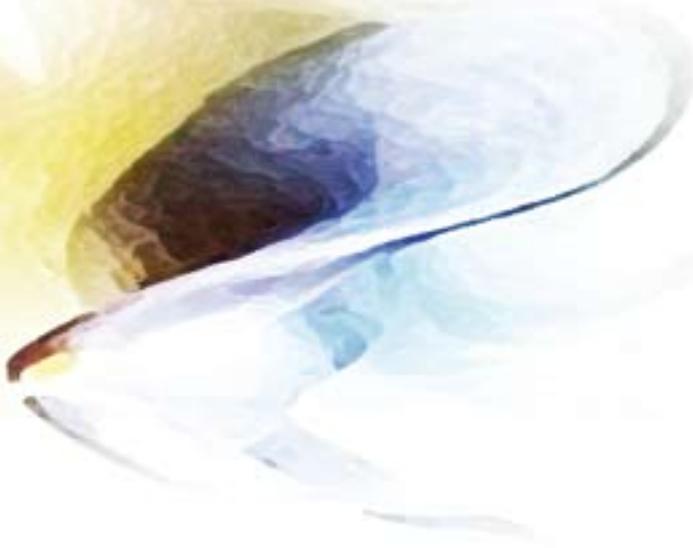
Si a la hora de saborear la vida en

Estando bien enraizados a tierra -a la realidad- tenemos que atrevernos a respirar la vida y que ella se desvele en nosotros cada vez más sutil y espiritual

para lograrlo es la **Coherencia Respiratoria®**. Una biomecánica ventilatoria natural y correcta -libre de bloqueos psicósomáticos- es en sí un arte; gracias a ella podemos dar coherencia al resto de los sistemas: sistema nervioso central (SNC), sistema nervioso autónomo (SNA), circulatorio, articular, etc.

Alegría de vivir "joie de vivre"
Respiramos la vida porque estamos

La V



Carlos Velasco

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

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

RESPIRAR

lo cotidiano prestamos atención a la respiración en cada entrada de aire, el momento de parada -la apnea- y la salida del aire, entonces, estaremos recordándonos, volviendo a nosotros mismos, pues la atención puesta en cada aliento puede llegar a ser el útil más grande y elevado de transformación.

Respirar la vida sintiendo el cuerpo en cada momento.

La biomecánica ventilatoria nos permite ser conscientes de nuestro cuerpo, siendo el pulso que más moviliza el cuerpo en su expansión/inhalación y contracción/exhalación. El cuerpo es nuestra casa sagrada y es bueno sentirlo, pues nos induce a vivir enraizados en la realidad. Para mayor efectividad podemos sentir el aire fresquito entrando por la nariz y calentito cuando sale. También podemos incorporar una palabra, una frase, un mantram específico para ese momento de tu vida.

Respirar la vida desde el movimiento regenerador y canto primal inspirado

Permite que el cuerpo se mueva en

libertad, libre del control del ego. Déjalo que fluya en movimientos espontáneos y acompáñalo de canto primal y poesía inspirada; sentirás que brotan de lo más profundo de ti, tu propia voz y canto y notarás que "ello canta danzando".

En definitiva, respiración y movimiento se acompañan de un modo natural en su expansión y contracción, facilitando la apertura de la propia voz. Esta actitud es ya de por sí sanadora, con ella puedes sanar a otras personas.

Por último, puedes hacer el siguiente ejercicio que vengo empleando desde hace décadas. Comienza siempre con la frase: no respiro la vida cuando... y complétala con una frase, irán surgiendo muchos asuntos de "no respiro la vida". Al cabo de un buen rato, puedes decir: respiro la vida cuando... y complétala. Con este ejercicio tan sencillo, serás mucho más consciente del "respirar de tu vida" y del Arte de Respirar la Vida

Carlos velasco

Psicoterapia Respiratoria

Aprender a respirar correctamente

Talleres y consulta individual

Carlos Velasco
Psicólogo

tf: 627 865 058
psitranspersonal@wanadoo.es
www.psicoterapia-respiratoria.es

IDA



Chi kung para el hígado

En la estructura energética del ser humano, el hígado se encarga de mover la energía, haciendo que el qi circule libremente, en lo físico aporta movimiento y dinamismo al cuerpo, abasteciendo de sangre y energía a los músculos y tendones, rige el sentido de la vista, y nos hace ser resueltos, ingeniosos y creativos ante los desafíos de la vida.

La principal función de la energía del hígado es aportar movimiento y dinamismo a nuestra experiencia de ser, como seres de humanidad necesitamos manifestar y expresar nuestra autenticidad de múltiples maneras, por lo tanto todas las patologías del hígado vienen derivadas de la no manifestación de aquello que somos.

Cuando reprimimos lo que somos, esto va a crear un conflicto y una tensión en nuestro interior, que podrá manifestarse de muy distintas formas, desde accesos de cólera, comportamientos incontrolados, impaciencia, desarreglos en las menstruaciones, alteraciones del sistema digestivo, insomnio, calambres musculares, debilidad, dolores de cabeza, stress, tensión alta, problemas oculares, depresiones, alergias y un sinfín de otras manifestaciones relacionadas con bloqueos de la energía y estancamientos de sangre. La energía que desarrolla el hígado, también se la conoce en la medicina tradicional china como el elemento madera, lo que nos indica que está en relación con el agua

que existe en nuestro cuerpo, y cómo esta agua hace posible que la vida se pueda dar y prosperar mediante reacciones bioquímicas, generando **calor, movimiento y conocimiento.**

La energía del hígado-madera permite la mutación del agua como vida en potencia, al fuego como vida en plenitud

Así la energía del hígado-madera permite la mutación del agua como vida en potencia, al fuego como vida en plenitud, utilizando la

madera como elemento transformador y de expansión.

Para comprender mejor la importancia de este sistema, veamos cuales son sus principales funciones:

1) EXPANDIR

El hígado es dinamismo y fuerza expansiva. Es el encargado general de la circulación de la energía en los meridianos y de la sangre en los vasos, manteniendo libres de obstáculos y estancamientos las vías por donde circula la energía y los líquidos corporales.

La patología más frecuente relacionada con el hígado es cortar o reducir esta tendencia a la expansión, esto es el estancamiento del qi de hígado.

2) ALMACENAR

El hígado se asemeja a una esponja, que almacena sangre (1,5l) y la pone a disposición del resto del organismo cuando este la necesita, sobre todo mandando sangre a los músculos cuando hacemos ejercicio físico, al estómago cuando hacemos la digestión, o al cerebro cuando hay actividad

intelectual y junto con los músculos almacena glucógeno para el funcionamiento del músculo. Además almacena vitaminas a y d y hierro.

3) DEPURAR

El hígado depura la sangre que hará llegar al corazón a través de la vena cava inferior, quien la distribuirá después oxigenada por todo el organismo, esto lo hace principalmente por la noche cuando los músculos descansan y la actividad del cerebro disminuye, lo que facilita que la sangre regrese al hígado para limpiarse. Pero si el hígado está perturbado o si no descansa en esas horas, no puede hacer bien su función de eliminar toxinas y desechos lo que produce estancamientos y plenitudes, dando lugar a estados congestivos y trastornos de la circulación de la sangre y las menstruaciones.

4) IMPULSAR

El hígado hace circular a la energía y la sangre en los movimientos de ascenso y descenso, entrada y salida, de forma dócil y suave.

Cuando la energía del hígado está perturbada su función de armonización se altera y se forman estancamientos, lo que produce:

- Trastornos digestivos: náuseas, vómitos con bilis, espasmos digestivos, flatulencia, digestión lenta, crisis de hígado y migrañas.
- Trastornos menstruales: reglas dolorosas, dolores del bajo vientre, coágulos sanguíneos, dolores en los pechos.
- Trastornos venosos: hemorroides, piernas pesadas, trastornos en la erección.
- Perturbaciones emocionales: enfados, frustraciones, crisis de lágrimas y ansiedad.

5) EL HÍGADO PRODUCE LA BILIS

El hígado produce la bilis para favorecer la acción de disolver las grasas, con lo cual facilita la acción de asimilación de los alimentos en el intestino delgado y lubrica el tránsito intestinal.

6) EL HÍGADO Y LOS MÚSCULOS Y UÑAS

El hígado nutre de energía y de sangre a los músculos, tendones y uñas, por su acción de activación del calcio y el magnesio, ambos elementos indispensables para el buen mantenimiento de las uñas y los músculos.

Unas uñas rosa y húmedas indican una buena salud del hígado y de los tendones, según la m. T. C. "las uñas son el resto de los tendones". Cuando las uñas son finas, pálidas y se rompen fácilmente indican algún problema hepático. Cuando la energía del hígado está equilibrada, los músculos y tendones son fuertes y flexibles y los movimientos son armoniosos, dando al caminar un aspecto elegante, ágil y vigoroso.

Pero si la energía del hígado está desequilibrada:

Yang de hígado: los músculos estarán tensos, especialmente los de la mandíbula, cuello, espalda y manos. Pueden aparecer contracturas, calambres, espasmos y tetania, con síntomas de hipertensión.

Yin de hígado: los músculos estarán débiles, la persona está falta de tono muscular, debilidad muscular, músculos fofos, los gestos se hallan desprovistos de energía, cansancio ante el más mínimo esfuerzo que requiera abastecimiento de sangre y energía a los músculos, con síntomas de hipotonía.

7) EL HÍGADO Y LOS OJOS

El hígado se abre hacia el exterior por los ojos - "los ojos son las ventanas del hígado" - con respecto a esto el su wen dice: "sólo a condición de que el hígado esté lleno de sangre los ojos pueden ver".

La capacidad de ver depende directamente de la calidad y la cantidad de la sangre del hígado:

- Si existe poca sangre o está alterada en su composición, aparecen: ojos secos, escozor, nictalopía, fatiga ocular...
- Si hay demasiada sangre y se dispara el yang de hígado, o calor interno de hígado, aparecen: ojos rojos, conjuntivitis alérgicas o infecciosas, queratitis, herpes...

8) EL ASPECTO PSÍQUICO DEL HÍGADO

"en la medicina china, cada órgano tiene una forma de comportamiento psíquico y emocional."

El hun o alma vegetativa del hígado, como manifestación de la energía propia del órgano mueve las siguientes capacidades:

- Mentales: imaginación, creatividad, competitividad, arrojo, capacidad de estrategia y decisión. Comportamiento: bondad, amabilidad, extroversión, simpatía, generosidad, abundancia, espíritu de aventura, curiosidad por los descubrimientos.

Cuando el hun está activo en exceso produce: hiperactividad, excitación, stress, impaciencia, irritabilidad, rabia, etc.

Cuando está calmado en exceso produce: apatía, cobardía, falta de interés, falta de combatividad y miedo a actuar.

Resumiendo, el hígado para su buen funcionamiento necesita un movimiento armonioso y suave del cuerpo y la energía, siguiendo el movimiento natural de la vida, que facilita la expresión auténtica de aquello que somos, sin restricciones.

En este sentido, los ejercicios de chi kung nos ofrecen un camino terapéutico muy beneficioso, al realizar los ejercicios siempre relajados, respirando con naturalidad e integrando nuestra energía con todo lo que nos rodea.



Janú Ruiz

janu.tao@wanadoo.es

www.chikungtaojanu.com

CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
**CHI KUNG PARA EL HÍGADO Y LOS OJOS
CURSO 24, 25, 26 Y 27 DE MARZO**
Janú Ruiz
914 131 421 - 656 676 231
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com



Técnica & Intuición

Masaje Californiano Esalen

En cualquier aspecto de la vida, como puede ser el arte de dar masaje, lo que nos va a hacer realmente eficaces es actuar desde la combinación. Utilizar los valiosos conocimientos previos y la información teórica aprendida a la vez que mantenemos la atención y la observación en servicio de lo más importante: **la experiencia de lo que está aconteciendo.**

No son muchas las personas que de forma natural se mueven mejor desde la intuición, en su mayoría, nos desenvolvemos más cómodos bajo las formas de lo estructurado, lo analizado y lo racionalizado. Forman parte de los fundamentos heredados de la era del desarrollo científico con los que hemos aprendido a vivir. Pero hay un valor que parece no haber encajado en el sistema actual de lo mecánico y práctico: la observación de la propia experiencia.

En el Masaje Californiano aprendemos de nuevo a aunar estos dos hemisferios.

Por un lado la técnica, esa herramienta que nos permite

VIDEO



Contenido Vivo

Encontrándonos desprovistos de estructura nace la creatividad del momento único e irrepetible del que se guía por la escucha interna, despierta a la intuición y permite a las manos retomar su sabiduría

trabajar con precisión y detalle anatómico, respondiendo en muchos casos a la dolencia física que trae la persona a la que atendemos y por otro lado la atención permanente, la observación abierta, la sabiduría intuitiva –la capacidad de mantenerse centrado y presente- que va a otorgar una dimensión más profunda a la persona.

En un estudio sobre el trabajo de algunos maestros de técnicas corporales como Feldenkrais, Trager o Ida Rolf, buscaron cuál es el distintivo que los hace magistrales, ya que aparentemente

no desarrollaban los movimientos de forma diferente a como lo hacían sus alumnos. Sin embargo, el grado de concentración en el seguimiento de éste, la observación en el aspecto sensorial del cuerpo y la atención mantenida en la persona eran notablemente

superiores.

El Masaje Californiano **es una combinación de múltiples técnicas**, basadas en principios científicos, que generan diferentes tipos de respuestas en el organismo. Diversas

formas de presiones, amasados, estiramientos, movilizaciones articulares pasivas, hamacados armónicos, compresiones y descompresiones, detalles puntuales y precisos o pases lentos y profundos que movilizan el tejido conectivo y muscular más profundo son algunos de sus componentes. **Todo ello envuelto y sostenido por una ola que relaja el sistema nervioso a su paso por el cuerpo y lo integra en su totalidad.**

Una amplia técnica que no posee un protocolo preestablecido de movimientos o secuencias. Es aquí donde, **encontrándonos desprovistos de estructura nace la creatividad del momento único** e irrepetible del que se guía por la escucha interna, despierta a la intuición y permite a las manos retomar su sabiduría. Sin “pasos a seguir” en un principio puede que la sensación mental de seguridad se derrumbe, ya no sabremos por dónde ir o qué hacer, hasta descubrir que **la única opción es mantenerse presente en la profunda quietud de la mente.**

Es esta **naturaleza meditativa** la que permite recibir el masaje como un espacio dedicado a la exploración interna, en el que la persona tiene la oportunidad de volver a habitar su cuerpo, participando en la atención de las sensaciones que llegan, en tomar lo nuevo y soltar lo viejo con cada respiración, entregando su mente al silencio y **devolviendo a depositar la confianza y la seguridad en cada proceso.**

La **formación de Masaje Californiano**, durante todo su recorrido, está apoyada en desarrollar complementariamente ambos aspectos, en un aprendizaje que ahonda en la experiencia vivencial a través de diferentes trabajos de consciencia corporal, danza y meditación, así como una amplia y variada gama de más de 70 técnicas de contacto manual.

Este es un masaje cada vez más popularmente conocido por sus efectos de relajación así como por su aportación en el aumento de la consciencia corporal o en el acompañamiento de procesos terapéuticos –como venimos tratando en artículos anteriores-. Otros de sus **beneficios** que caben destacar son:

- Alivio en el tratamiento de dolores crónicos.
- Liberación de bloqueos y contracturas musculares.
- Ampliación del rango de movimiento articular.
- Reorganización de la postura

“Para poder tocar a alguien primero cierra los ojos y siente lo que hay dentro de ti” ●

(Massage Therapy) ROBERTA DELONG



María Lucas
Soyterapeuta
en **Masaje Californiano**

Esalen. En la actualidad realizo sesiones en mi espacio, **Espacio Calithai Masajes** y colaboro como asistente en la Escuela de formación de Masaje Californiano: **Spazio Masajes. Espacio Calithai Masajes**
667.40.65.41
www.masajeterapia.net
Escuela Spazio Masajes
www.masajecaliforniano.com

ESPACIO CALITHAI MASAJES

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

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

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA
c/ Duque de Alba, 3, 1ºDº
Tirso de Molina

María Lucas
667 40 65 41
(whatsapp)
calithai.maria@gmail.com

Contacto Espacio Calithai Masajes
Teléfono: 667.40.65.41 www.masajeterapia.net
Escuela Spazio Masajes www.masajecaliforniano.com

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 consciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VIRIOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATOCOTERAPIA
- 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 SIMPATOCOTERAPIA
LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA
CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES
Mis 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**

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI 

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

Información: 91 468 03 31
Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



AUDIO



Contenido Vivo

¿Te has preguntado alguna vez, cómo es posible que, mientras tú vives una determinada realidad (desafíos, preocupaciones, estrés), otras personas parecen vivir entre algodones?, y no debido a que posean mucho dinero, sino que, a veces, aun pasando necesidades. Ellos parecen estar siempre contentos. Al mismo tiempo, ¿has notado cómo hay personas que, en toda ocasión parecen pasarlo mal, sufriendo y padeciendo con problemas que parecen multiplicárseles como conejos?

Los tibetanos tienen un diagrama llamado Bhavachakra (del cual se dice que el Buda mismo lo solía dibujar en el suelo para enseñar), conocido también como la “Rueda de la Vida”. Es un mandala (círculo), parecido a una carta natal astrológica, que posee, desde el centro hacia la periferia, 5 dimensiones concéntricas:

- 1-Un centro vacío que representa a la Iluminación subyacente;
- 2-Tres animales, que representan los tres “venenos” primarios que ponen en marcha nuestras motivaciones personales;
- 3-Un círculo dividido en dos partes, una ascendente y otra descendente, que representan nuestras tendencias a regresar al centro u origen, o bien, a perdernos en la multiplicidad de circunstancias cotidianas;
- 4-Seis Mundos (*Lokas*), que representan, seis posibles enfoques de la vida que nos toca vivir;
- 5-Doce Nidanas o momentos por los que pasamos regularmente.

Nos centraremos en los *Seis Lokas*. ¿Qué son? Bueno, resulta que, según la educación que hayamos recibido, el tipo de familia, país, cultura, etc., que nos haya tocado, se irá forjando en nosotros una especie de “cristal” con el cual poder ver y decodificar la realidad.

Existen 6 Mundos...

¿En cuál vives Tu?

ESTOS LOKAS O MUNDOS SON SEIS

El Mundo de los Dioses

Para ellos, todo está siempre bien, poseen un optimismo redomado, siempre tienen una expectativa positiva con respecto a lo que suceda. Son los triunfadores, los que, como los gatos, siempre caen de pie. El placer es la emoción básica, todo debe siempre ser agradable. Por ello huirán del dolor, mediocridad, fealdad, y sufrimiento. Buscarán, como si fueran estrellas de Hollywood, siempre reunirse con gente “bien”.

Lo mejor que tienen: son positivos, y alegres.

Lo peor que tienen: viven “colgados de una nube”, como Hippies.

El Mundo de los Asuras o Dioses Celosos

Para ellos, la clave es la desconfianza. Son profundamente observadores, detallistas. Tanto, que, de tanto revisar detalles nimios, acaban viendo enemigos por todas partes. Suelen estar a la defensiva siempre. Puede que trabajen en grupo, pero, en el fondo, siempre desconfiarán igualmente de sus compañeros. La venganza es el plato que más prefiere degustar.

Lo mejor que tienen: Son sumamente observadores, por lo cual, son los que pueden anticipar problemas antes de que se manifiesten, y, así, repararlos a tiempo.

Lo peor que tienen: son desconfiados, y, por ello, acaban, tal como preconizaba George Bush “atacando preventivamente”, es decir, se defienden antes de que se los ataque, “por las dudas”.

El Mundo de los Seres Humanos

Para ellos, la astucia lo es todo. Son personas cuyo *modus operandi* consiste en utilizar su habilidad e inteligencia para superar obstáculos, competir con otros. Gozan “llegando a la cima”, superando a otros, siendo mejores cada día.

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com



Lo mejor que tienen: Su habilidad para resolver cualquier situación, por difícil que parezca, siempre acaban “inventando” algo que soluciona el problema.

Lo peor que tienen: Son trepadores, fríos, despiadados, manipuladores astutos de los demás, a través de su lógica precisa y capacidad estratégica.

El Mundo de los Animales

Para ellos, la vida es trabajo, esfuerzo, rutina. Se afanan por tener sus necesidades básicas cubiertas (techo, comida, etc.). Su credo sería: “comer, dormir, aparearse, y defenderse”. No aspiran a nada más allá que cubrir lo necesario.

Lo mejor que tienen: Son confiables en grado sumo, y capaces de trabajar a codo partido.

Lo peor que tienen: Son sumamente aburridos, ya que carecen de vuelos intelectuales, o artísticos.

El Mundo de los Pretas (Espíritus Famélicos)

Para ellos, la insatisfacción es la clave. Son personas que viven siempre tratando de alcanzar algo, con desesperación, para, al conseguirlo, sentir que no les vale, que deben ir a por más. Se los representa como seres con bocas y estómagos inmensos, pero con gargantas muy estrechas, que impiden toda satisfacción.

Lo mejor que tienen: Su obsesión, les permite ser muy agudos, capaces de lograr cualquier propósito, lo cual genera genios en los diferentes campos del saber y del arte.

Lo peor que tienen: Son despiadados, individualistas, hurafios, y ni siquiera les importa dañarse a ellos mismos.

El Mundo de los Demonios

Para ellos todo es dolor, dificultad y opresión. Son esas personas, para las cuales todo es difícil, aún lo simple se torna complicado, asfixiante, repetitivamente agobiante, como si estuvieran confinados en una celda de dos por dos, sin salida posible.

Lo mejor que tienen: Soportan el dolor como ninguno, son capaces de trabajar bajo presión, normas rígidas, y en circunstancias que nadie más toleraría.

Lo peor que tienen: Son oscuros, depresivos, densos, iracundos, la clásica “persona correcta”, la cual, por dentro es un volcán que puede hacer erupción en cualquier momento.

Por lo que acabamos de ver, parecería que el mundo de los Dioses resulta ser el mejor, pero no es así en realidad, no se trata de intentar cambiarse de mundo, sino, reconocerse en el propio, y, con las

reglas del mismo, comenzar una práctica espiritual que nos lleve al centro, a la Esencia de la Rueda.

Se afirma que el Buda, encarna constantemente en cada Loka, revistiéndose de las vestiduras y usanzas de cada mundo, de forma que sus habitantes puedan entenderlo, y, así, poder llevarlos de regreso al origen. Esto significa que, estemos donde estemos, siempre habrá una “puerta” hacia el centro de la rueda, cuyo decorado variará según el mundo en que esté. Esa puerta puede ser un libro, una charla, un maestro...

Las descripciones de la Rueda Tibetana, sirven para que uno mismo se descubra funcionando según el patrón de uno de sus mundos, y, una vez hecho lo anterior, buscar la armonía en él, es decir, descubrir sus ventajas, sus habilidades, y vivirlas, porque la rueda es un mosaico, tal como la vida lo es, y, por ello, no se trata de que un mundo domine a los demás, sino que, mejor, todos ellos funcionen en armonía, complementándose y ayudándose mutuamente.

El tema da para mucho más, pero a modo de introducción, lo anterior nos vale para mucho.

Así que, ya sabes...existen seis Mundos... ¿En cuál vives tú? ●

Pablo Veloso.



Pablo Veloso

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

La espada de Damocles

Programa de radio:

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

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com



En cierto momento, Alicia se da cuenta de que no es buena en su trabajo, no le gusta y se siente incómoda. Procura sobrellevarlo como puede hasta que un día, “para su suerte”, la despiden. Se dice entonces a sí misma: “ojalá nunca más tenga que volver a hacer este mismo trabajo. Es lo peor que me podía tocar para ganarme la vida”. Al poco tiempo, se le vuelve a presentar otro empleo que tampoco la hace feliz, teniendo que enfrentarse al destino de las cosas que no sabe cómo resolver. Una y otra vez Alicia vuelve a encontrarse con el mismo problema de difícil solución. Un agua que ella no quiere tener que beber...



VIDEO

Contenido
Vivo

Nunca digas de este agua no beberé

¿Qué es lo que sostiene esta creencia?

La idea que hay detrás de esto es que uno debería ser muy prudente, porque la vida es vengativa y dañina, y en un cierto momento, si tu dices “**de esta agua no beberé**” (de acuerdo, si me obligan beberé, pero si puedo no lo haré...) a lo mejor, por maldad, la vida te lo pondrá en frente otra vez, de todas maneras. Así que mejor te resignas, porque esto es un valle de lágrimas, y aquí hemos venido a sufrir, así que... ¡mala suerte! Y nunca

digas que de esta agua no beberás, porque está previsto que todas las personas deben sufrir. Por lo tanto, “cuando veas las barbas de tu vecino cortar, pon las tuyas a remojar” y no digas que no, porque te las van a cortar de todas formas.

Podemos ver que las creencias que habitan detrás de estos conceptos están relacionadas con la venganza, el miedo, con que el mundo es malo, que hay que ser prudente, que

es mejor rendirse que resistirse, que más vale malo conocido que bueno por conocer, que más vale pájaro en mano que ciento volando... Que si toca esto, toca esto, te fastidias y tira palante. Pero nada de esto es cierto. La realidad es otra.

La realidad es que la ignorancia se termina y se convierte en sabiduría. Y mi vida entonces se convierte en feliz. No solo hay que decir “no beberé” sino: “sí, quiero beber y lo haré con conciencia”

¿Qué es lo que sí hay de verdad detrás de esto?

La realidad es que nosotros nacemos, como mínimo, con dos maletas: una maleta a la que llamamos **Vocación**, que está llena de todas las cosas que nos resultan fáciles;

cosas que, cuando nos ocurren, no nos importa bebérnoslas a borbotones.

Es decir, que no se nos ocurriría nunca decir “de esta agua no beberé” sino que decimos “dame más, que me encanta”. Pero junto con la maleta de la vocación (que incluye todo lo que yo sé y domino y con lo que disfruto), que a veces es pequeña y a veces es grande, tenemos otra maleta: la del

Karma o destino: que no es otra cosa que la maleta de las asignaturas que no tengo aprobadas. ¡Y que, como es lógico, suspendo! Es en esos casos donde me digo: “¡qué mal karma tengo!, ¡qué mala suerte tengo!”. Pero no es así; en realidad lo que tengo es ignorancia, y en cuanto logre aprobar esas asignaturas tendré un presente positivo y cada vez mayor.

¿Cuál es la realidad? La realidad que deberías decirte:

“¡qué ganas tengo de beberme ya toda la maleta del destino! ¡Qué ganas tengo de beber esta agua que yo había dicho que nunca la bebería! Pero no se trata de decir “bueno, esta bien. No diré que no la beberé...” Sino de decir “¡Venga, ponme la botella entera, y vamos a acabarla...!” Por que cuando se acabe esta maleta, todo lo que no sabía hacer, lo sabré. Y como lo sabré hacer, pasará de la maleta del destino (del dolor) a la de la vocación (el gozo). Y de repente, si nuestra amiga Alicia hubiera decidido amar su trabajo y dominarlo, ahora podría escoger entre aquel que abandonó y este segundo que el ofrecieron, -que en realidad no era gran cosa- y posiblemente se hubiera quedado en el anterior, disfrutando.

Es decir que yo sugiero a los lectores que, si en algún momento tienen que comprometerse en su vida y elegir entre la miel dulce de la maleta de la vocación y la hiel amarga de la maleta del destino, que escojan la segunda. Porque cuando se la acaben, todo eso pasará a convertirse en miel. Porque una vez que la ignorancia se termina se convierte en sabiduría. La vida, entonces, se convierte en feliz y esa sí es la realidad. No solo debemos decir “no beberé” sino: “sí, quiero beber y lo haré con conciencia”.

Y beber con conciencia

Todo aquello que hacemos con conciencia se traspasa con agilidad, con menos sufrimiento y a más velocidad. Todo aquello en lo que yo pongo conciencia, crece y se multiplica. Si yo pongo conciencia en la maleta de lo que me cuesta, de forma voluntaria, **lo que crece es el placer de aprender**. Porque hay dos formas de aprender: la de los estudiantes de la ESO que dicen ¡no quiero ir al cole! pero tienen que ir (y la pringan), y las de los otros niños y niñas de la ESO que dicen: “ya que tengo que ir, voy a ver qué aprendo”. Y se fijan, preguntan, hacen amigos y disfrutan... La clase es la misma. La diferencia está en que unos decidieron beber y otros han dicho: “no voy a prometer que no lo beba -porque en junio tengo examen- pero cuanto más lejos mejor”. Y ahí está el gran error.

La frase “**Nunca digas de esta agua no beberé**” oculta algo: que el agua que no te gusta, no quieres beberla y es, sin embargo, la que más te conviene. Es como los niños que no quieren verdura... ¡y eso es justo lo que más les conviene! Muchas veces no tenemos en cuenta que lo que no nos gusta, nos conviene; y lo que nos gusta, es lo que no nos conviene.

Querido lector: yo nunca sé lo que es adecuado. Yo sé que lo adecuado es que sea capaz de sobrevivir en mi vida, gozosamente, al margen de la vida que me haya tocado vivir. Por lo tanto, todas las cosas que no soporto debo aprender a amarlas porque están ahí, en mi vida.



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.

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

EJERCICIO DE VERIFICACIÓN

Podemos comprobar que aquellas cosas que nos han resultado de gran dificultad, cuando las hemos superado, han generado en nosotros una satisfacción inmensa.

Y han producido, además, una sensación de seguridad que nos hemos podido llevar a los otros campos.

Por lo tanto, pudimos verificar que al abordar con conciencia algo difícil, prestando atención, deseando aprender, entendemos y enriquecemos nuestra vida.

De tal modo, hemos verificado que nuestra vocación se incrementa.

Pero también hemos comprobado lo contrario:

cuando hemos decidido que las cosas se alejen de nosotros, cuando hemos intentado esquivarlas, hemos comprobado que la mayoría de las veces eso no es posible.

Y que “ir así a clases, sin querer aprender” es un pasaporte directo hacia el sufrimiento.

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!

Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

Cursos online gratuitos
www.CampusDanielGabarro.com

Cursos presenciales
www.DanielGabarro.com

La RESPIRACIÓN CLAVE de tu SALUD y tus DOLENCIAS

Dime Cómo Respiras y te diré Por Qué te Duele

¿Crees que Respiras bien? ¿Es profunda tu Respiración?...o es corta? ¿Qué parte de tu cuerpo se expande más? El pecho, el abdomen, llega hasta el periné? ¿Es más larga la Inspiración o la Espiración?

La respuesta a estas preguntas te puede dar la explicación y la solución de por qué te duele el cuello o las lumbares pero también puede explicar tus problemas de estreñimiento, acidez o una afección ginecológica o urinaria. Porque la Respiración determina tu Salud ya que tu sistema músculoesquelético, circulatorio, digestivo o ginecológico se relacionan directamente con ella.

¿De qué depende la Respiración?

Nuestra manera de respirar está condicionada por los acortamientos de nuestras Cadenas Musculares, es decir, las tensiones que se van generando en nuestros músculos por esfuerzos, estrés, etc., van acortando el tejido conectivo lo que genera nudos en nuestros tejidos que afectarán la movilidad de nuestras articulaciones. Este proceso va alterando nuestro cuerpo produciendo abolladuras que alterarán nuestra postura y, por ende, van a afectar la movilidad del diafragma torácico y de otros diafragmas como el periné y el diafragma craneal.

Por lo tanto, si no hay buena movilidad de los diafragmas no habrá una buena oxigenación de los músculos, el cerebro tampoco se oxigena bien generando más estrés, se acumularán más toxinas, no habrá buena movilidad intestinal, aumentará la presión sobre determinadas vísceras, el suelo

pélvico no dará un buen sostén a la vejiga o al útero, etc.

¿Qué significa Buena Respiración?

Si todas las Cadenas Miofasciales están elásticas y equilibradas, el aire que entra a los pulmones se reparte uniformemente por la cavidad torácica y este impulso se transmite uniformemente por las distintas cavidades, sin generar esfuerzo ni tensión.

La realidad es que todos tenemos algún acortamiento o tensión en nuestras Cadenas Miofasciales que tengamos acortadas se expandirá o nuestro abdomen

o nuestro tórax o las costillas o casi no se expandirá ninguna cavidad: Observar que parte de nuestro tronco movemos o no movemos cuando respiramos nos pueden dar la pauta de por qué tengo ciática, me duele el hombro o tengo estreñimiento, incontinencia urinaria o me duele la cabeza.

En las siguientes imágenes, extraídas del -Método GDS-, podemos observar distintos -Tipos de Respiración- según las Cadenas Musculares que dominan en cada uno de nosotros, es posible que tú te identifiques con alguna de ellas: **Cuadro 1**

Entonces, ¿Cómo puedo Corregir mi Respiración?

a esta altura habrás comprendido que la alteración de la respiración es un síntoma ya que la causa de tu alteración respiratoria es el acortamiento y la tensión miofascial de tus cadenas: **la clave es liberar las cadenas miofasciales**

Si no hay buena movilidad de los diafragmas no habrá una buena oxigenación de los músculos, el cerebro tampoco se oxigena bien generando más estrés, se acumularán más toxinas

Cuadro 1

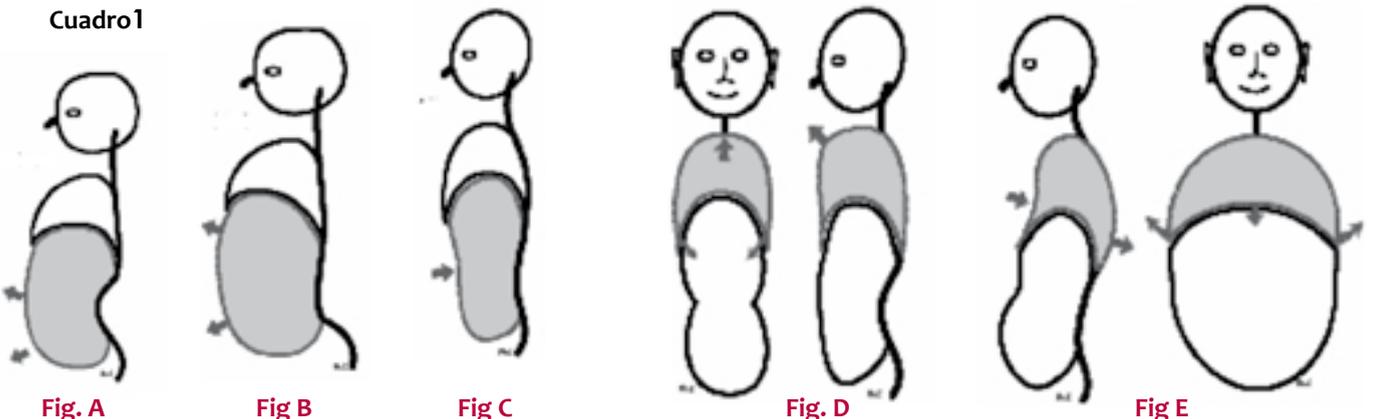


Fig. A

Fig B

Fig C

Fig. D

Fig E

que **perturban tu respiración** y corrigiendo las cadenas acortadas mejoraremos tu respiración y solucionarás muchas dolencias.

Para eso, lo primero es hacer un buen **diagnóstico** de cómo están tus cadenas musculares para determinar la causa de tus alteraciones respiratorias y de tus dolores: por ejemplo, si tus cadenas posteriores de extensión están cortas, cuando respiras se expandirá el abdomen o el tórax (fig. A), si tienes un exceso de tensión en tus cadenas de cierre, sólo se expandirá la parte superior del tórax cuando respiras (fig. D) y si domina tu cadena de flexión la expansión irá hacia la espalda porque el esternón estará bloqueado (fig. E).

A partir de la evaluación de tus cadenas tensas y acortadas y las zonas del cuerpo más bloqueadas podemos proponerte un



programa correctivo para corregir esos patrones solucionar los dolores y alteraciones relacionadas con ello.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi forma de Respirar y sus Consecuencias?



Para corregir tu postura y tu respiración tenemos que quitar tensión a tus cadenas miofasciales y recuperar la movilidad de los puntos de anclaje de estas cadenas. Para ello podemos tratar mediante técnicas miofasciales para liberar

los -nudos- del tejido y utilizar posturas de puesta en tensión global y parcial del sistema fascial y las cadenas musculares. Para que estas técnicas sean efectivas hay algunas premisas fundamentales:

1. La buena colocación de los segmentos corporales y puntos de anclaje de las cadenas para ser efectivo sobre la o las cadenas que me interesa estirar.
2. Poner una tensión tolerable, sin excesos ni crispaciones que generan defensas y producen el efecto contrario.
3. Mantener la tensión 2 minutos que es el tiempo necesario para que se relaje el músculo y se libere la fascia.
4. Dirigir la respiración hacia las zonas que esta postura permite abrir (de esta manera voy a poder expandir zonas que habitualmente no puedo por el acortamiento de dicha cadena)

Para aumentar la efectividad y la precisión en este trabajo realizamos Clases Grupales y personalizadas con el **Método RCP + K-Stretch - estiramiento global de cadenas miofasciales.**

K-Stretch® es la revolucionaria **hamaca postural** creada para **mejorar la postura y reequilibrar las tensiones musculares.** Diseñada y concebida respetando la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano, **permite mejorar la elasticidad muscular y la condición física en general** a través del estiramiento de las cadenas musculares

La **K-Stretch®** permite **mantener el cuerpo en una postura correcta durante** la ejecución de los diferentes ejercicios de estiramiento. Gracias a sus planos móviles permite además regular la intensidad de los ejercicios según la posibilidad del usuario. De esa manera **se consigue evitar posturas** forzosas que darían lugar a una incorrecta ejecución de los ejercicios, sobre todo en aquellas personas con muy poca flexibilidad, con mucha rigidez muscular y/o articular o para las personas mayores.

En el Canal de YouTube: **OSTEOFISIO Fisioterapia - Osteopatía - Cadenas**, podrás ver algunos ejercicios, posturas y Consejos para mejorar tus Cadenas y tu Salud.

“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
911 154 208

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

JÚZGUENME A MÍ



A propósito del Festival de alumnos



VIDEO

Contenido
Vivo

Cada trimestre celebro un Festival de alumnos en el que todos participan de forma activa (salen a cantar), o pasiva (como espectador) y comparten su proceso. No es un simple concierto de alumnos en el que sólo salen a cantar los que cantan bien, es más un espacio donde todos reivindican el derecho a cantar, a ser escuchado y aplaudido aunque lo hagan mal. Y también propongo a los espectadores dar un vuelco en su concepto del “valor”, más por el proceso que por los hechos. Considero que el proceso de mis alumnos es un gran espectáculo, y no lo digo por ser su profesora, se refleja en las lágrimas de los participantes pasivos.

No me gusta llamarles público, porque realmente siento que participan en el acto y que tienen una tarea muy importante, emitir amor hacia la persona que está poniendo toda su vida y su historia en cada nota que canta delante de ellos. Es

apasionante y emocionante observar cómo se enfrenta a sus miedos, cómo disfrutan a pesar de sus fallos, cómo expresan desde lo más profundo de su Ser... Sin duda, les prefiero mucho más que al cantante que canta sin dificultad, pero sin alma. De él sólo recibiría indiferencia.

Como “experta” en atender a los “ceropatatero”, la mayoría de mis alumnos tanto de la clase grupal como individual, son personas no profesionales y muchos de ellos afirman que nunca han cantado en su vida antes de conocerme. Pero cada año me cuesta más decir “*Venga a cantar mal con nosotros*” porque veo que todos van mejorando a pasos agigantados. Este hecho respalda mis pensamientos varios. Algunos no cantan bien porque no han cantado nunca, y es porque su alrededor se lo ha prohibido por activa y/o por pasiva, les hacen sentir cohibidos. Para mejorar, solo necesitan cantar y para que esto ocurra, tienen que recuperar lo que les ha sido



Visión Natural ...más allá del Método Bates

Curso continuo
Lunes de 18 a 20h.

RESERVA TU PLAZA!!!!

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

aniquilado, el derecho, el respeto y el reconocimiento aunque no lo hagan perfecto. Si alguien canta mal, no siempre es el déficit de esa persona, sino, que le ha fallado su entorno.

Al inicio del Festival, doy una introducción del acto a todos los participantes, pero sobre todo es para los participantes pasivos ajenos, que son familiares o amigos de los que salen a cantar:

“Como les digo a mis alumnos, la finalidad de este Festival es compartir y valorar el Proceso. Ustedes denle amor y valor al gran proceso que les van a mostrar. Les brindo una oportunidad excelente para aprender a no juzgar; sé que es difícil, pero si lo consiguen, significará mucho para las personas que van a exponerse y también harán paces consigo mismos, porque si juzgan, supongo que habrán sido juzgados.”

Pues podéis creer que aun así, algunos de mis alumnos recibieron juicios y a veces muy severos. Me ha costado procesar todos los sentimientos provocados al saber de no uno, sino de varios casos de maltrato verbal (que lo es) que han caído sobre mis valientes alumnos. Esa mezcla de dolor, ira y un pelín de culpa (sé que no la tengo pero soy humana) por no haber podido defender a mis alumnos. El espacio que tenía que haber sido para darles otra realidad más sana, ha servido para abrir la herida antaño y untar sal en ella. Y caigo en la paradoja de que, estoy tratando de defender a mis alumnos de quienes supuestamente venían a defenderlos. Qué ironía más triste

Hablando con algunos alumnos, hemos llegado a sospechar que puede ser envidia. Hay tanto amor en cada Festival, es como si una persona acostumbrada a la falta de luz, no

soportara tanta luminosidad y tratase de apagarla.

Pero lo bueno es que, los alumnos que han sido víctimas (lo son) cada vez están más fuertes y no se dejan machacar tan fácilmente. Algunos hasta son capaces de devolver las palabras con su posicionamiento firme, defendiendo su valor.

Para mejorar, solo necesitan cantar y para que esto ocurra, tienen que recuperar lo que les ha sido aniquilado, el derecho, el respeto y el reconocimiento aunque no lo hagan perfecto

A mis alumnos quiero decirlos, que tenéis un mérito enorme, en cada Festival me hacéis llorar de alegría, me siento muy orgullosa de vosotros y de lo que hemos construido juntos. El Festival es para mí, como una Catedral

erigida por vuestras voces.

A los familiares, amigos e invitados, les ofrezco la oportunidad de no juzgar en cada Festival, una y otra vez. Porque a cantar se aprende cantando, a no juzgar también se aprendería no juzgando.

Bienvenidos sean. Y si tienen ganas de juzgar, no lo hagan con su gente, no les corten otra vez sus alas nuevas, que tanto les costó sacar.

Júzguenme a mí, échenme a mí la culpa, desahóguense si lo necesitan, pero por favor, háganlo conmigo. Y yo les abrazaré ●

Gracias por leer

Makiko Kitago



Makiko Kitago

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

Clase grupal de canto

“Todos tenemos derecho a cantar”

¡Ven a cantar mal con nosotros!

TERCER TRIMESTRE (ABRIL-JUNIO) - INSCRIPCIÓN ABIERTA

Y más actividades y cursos

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL - ESPACIO RONDA - IMPARTE: MAKIKO KITAGO

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



Mindfulness

¡Permitamos que la Vida
nos viva plenamente!

Tú eres

Atención Plena



rase una vez un joven e inexperto “lobo de mar” que vivía en su barco en alta mar. Su tranquilidad dependía del estado en que se encontraba el océano que surcaba.

Había días tranquilos, sosegados, otros no tanto, en los cuales el movimiento rítmico de las olas era enérgico y movían al barco con brusquedad.

También había días, momentos, en los que el oleaje era fuerte y el barco y su patrón sufrían fuertes sacudidas. Incluso, llegó a experimentar alguna que otra tempestad, donde lo pasó realmente mal, incluso, llegó a creer que no sobreviviría, pero... no fue así.

Así que su vida era un auténtico “bailar” al son del temperamento del mar.

Pasó mucho tiempo viviendo a merced del oleaje, sin saber cómo llevar él las “riendas” de su vida, de su barco.

Un día, se dio cuenta del precio que estaba pagando por vivir así y decidió mirar, buscar otras formas de navegar, de vivir.

Buscó, rebuscó, miró y remiró y, encontró en un oculto y recóndito lugar del barco una antigua, grande y poderosa ancla. Junto a ella, un viejo escrito donde explicaba que su uso no era el de un ancla convencional. Su gran utilidad era por la noche, cuando el patrón del barco descansaba y el barco podía ir a la deriva. Al echarla al mar, cuanto más profunda llegase, más estabilidad ganaba el barco. Como buenamente pudo, la sacó a bordo y en ese momento comprendió la finalidad de un grueso cabo y una polea existentes en el barco. Ató el ancla al cabo. Con todas sus fuerzas tiró el ancla al mar pero el cabo sólo se desenroscó un breve tramo (al no haberse usado, estaba en muy mal estado). No obstante, esa misma noche se dio cuenta que a pesar del oleaje, la estabilidad en el barco era algo mejor. Percibió que ya no estaba tan a merced de los caprichos de temperamento del mar.

Este cambio le hizo volver a pensar y decidió que tenía que hacer todo lo posible para que el ancla profundizase más y más en el mar.

Este proceso fue de un gran trabajo diario. Esto no le desanimó, siguió practicando. Estaba sólo, dependía de sus fuerzas, de su constancia, de su paciencia, para ir desenroscando ese cabo. Cada día conseguía que el ancla bajase un poco más y cada día notaba algo más estabilidad en su barco. Así continuó día tras día, durante largo tiempo, hasta que llegó un momento en el que esa poderosa y fuerte ancla cayó al fondo del mar y se aferró fuertemente en la arena.

A partir de ese momento fue maravilloso, su vida cambió, dio un gran giro. El mar seguía con sus cambios constantes, con sus diferentes tipos de baile, suaves, lentos, rápidos, agitados... Sin embargo, ni el barco ni él, ya no bailaban a su son. El ancla, el anclaje firme en el fondo era tal, que apenas percibía esos “cambios de humor” del mar. Y desde entonces, pudo navegar, con una mayor tranquilidad, con

mayor alegría, sabiendo que, en cualquier momento, podía anclarse al fondo del mar y sentirse en equilibrio y armonía con él.

Igual, igual que esta breve historia, puede ser nuestra vida. Podemos ser movidos por las circunstancias externas que cada día nos acontecen y que nos muevan a su capricho o podemos vivirlas desde un lugar interno, más profundo, desde nuestro centro, desde lo que realmente Somos o también como el Buda decía: “Vivir en el canto de la moneda”.

Igualmente, podemos vivir identificados con los pensamientos que aparecen surcando nuestra mente y crearlos a pies juntillas. Ver cómo nos llevan al pasado ya inexistente o al futuro imaginario. Observarlos como olas cambiantes en la superficie de nuestra mente, darnos cuenta de su aparición y dejarlos marchar.

Es cierto, que una cosa es decirlo, escribirlo y otra es vivirlo. No obstante, la buena noticia es que podemos vivir anclados en nuestra verdadera y auténtica naturaleza, donde mora la calma, la serenidad, la belleza, el amor, la alegría, la compasión... sin causa.

Y para poder experimentarlo podemos comenzar con el **anclaje** que el Buda recomendaba: **la atención a la respiración.**

Dicha atención a la respiración es una práctica de centramiento muy valiosa y que nos lleva al instante

presente. Cuanto más la practiquemos, más fuerza, más anclados estaremos en el Aquí y Ahora. Nuestra mente dejará de ir de ola en ola, buscando siempre la última ola, la más nueva. El ancla de la respiración ayudará a centrar nuestro barco, nuestra mente, en un punto y eso hará que suceda lo que suceda en el mar de nuestra vida no seremos llevados por dichas circunstancias externas. Nuestro guía será interno, inamovible y pleno y desde ahí viviremos, actuaremos, responderemos al oleaje diario con calma, con mayor claridad, certeza, y compasión hacia todas las olas, ampliando nuestra mira personal para ir abarcando más y más el diverso oleaje del océano.

¡Así nos convertiremos en los mejores “lobos de mar” de nuestra vida! ●



Mª Pilar García Osúa

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

Instructora Meditación y Yoga (India),
Terapeuta Certificada Ayurveda (India),

Risoterapeuta

www.facebook.com/escuelasilencio

ralipizz@yahoo.es

Seminarios en La Hospedería del Silencio

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”



Niños Hómongs en campos de arroz
Mucangchai, Vietnam
Autor: Jiraphoto

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

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

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

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

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

20 años

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

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

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

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

SALAS EN ALQUILER

BARRIO DE SALAMANCA

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

Infórmate
 Tels: 915776576 / 910247097



VIDA AUTO-SOSTENIBLE E INDEPENDIENTE



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

www.marisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // 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 tu fuerza:
 En el poder de sus decisiones"



AURINIA
 806 414 772

Haz que tu ser
 evolucione

Tarotista



∞ HEISABEL ∞

TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI

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

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

CONSULTAS AYUDA, ORIENTACION, CONSEJO
 EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR

∞ 696 02 53 08 ∞

Valeria Olmedo
 Reiki
 Tarot y Videncia

El equilibrio es encontrar la fertilidad
 interior para que florezcan los proyectos

806 433 592
876 872 039



Consultas Expertas

TAROT TERAPIA
 ADIVINACION

932.44.03.06
806.401.300



SANACIÓN ENERGÉTICA

PREVIA CITA

622 64 33 67

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* Estoy para ayudarte *

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



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



Día feliz



Novedad



Promoción

En marzo

-5% en las tiendas

Todos los martes y jueves

-10% en tiendas y restaurantes

Domingo 20. Equinoccio primavera

Miércoles 23. Luna llena

Solo usuarios de Tarjeta Descuento

**Restaurantes
certificados por Intereco**

Acreditación oficial de restaurantes ecológicos, en trámite.

**-50% mientras
rige tu zodiaco**

En el Restaurante Gourmet.

En marzo:

-Hasta el 20: Piscis

-Desde el 21: Aries

Multi-Tienda Natural

Alimentación Bio-Vegetariana

Frutería fresca del día

Superalimentos

Macrobiótica

Sin gluten

Cosmética Natural Certificada

Herbolario

Librería Nueva Conciencia

Bazar

Ropa y complementos

Comercio Justo

Menaje y decoración

*Las promociones no son acumulables

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

ibiz@ecocentro.es

www.ecocentro.es

Ecocentro



@EcocentroMadrid



EcocentroTv



-20%

en todas las tiendas

Válido una sola vez, hasta el 31 de marzo,
presentando este cupón.

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