

Verde Mente

La Guía Alternativa

Abril 2017

Nº 211

Entrevista a Gamal Abdoul

Fermentados y salud
Raquel Serrano

Desvelar lo inefable
Juan Manzanera

Prácticas para quietar la mente
Montse Simón

Simrit Kaur, deja que la voz te guíe
Sábad Avtar

El hígado, nuestro motor de energía
Janú Ruíz

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



masala
Escuela de
Cocina Bio

Sigue nuestros cursos. A partir de Abril



PROXIMA APERTURA

CALLE RELATORES 5 TIRSO DE MOLINA MADRID

WWW.MASALABIO.COM



VerdeMente



eBook

- 1 Entra en la web www.verdemente.com
- 2 Haz Click en "Lee y Descarga"
- 3 Busca la opción de **Ebook**
- 4 Descarga gratuitamente los recopilatorios para Ebook que quieras leer

ii Cada mes nuevos recopilatorios
de nuestros colaboradores !!

EDITORIAL

El mes de abril va a suponer el primer gran periodo de descanso de este año 2017. Es un importante momento para que reflexionemos sobre cuáles han sido nuestros anhelos durante este comienzo del año, y qué esperamos para el resto. VerdeMente está cambiando, y queremos hacerlo a vuestro lado. Gracias a todos aquellos que nos han indicado cuáles son las secciones que más os interesan de la revista, lo que va a ayudar a reforzar los contenidos.

Este mes, observaréis una revista más luminosa, acorde con la primavera que llega, porque dentro de nuestros estándares de calidad éticos, hemos comenzado a imprimir una revista que mejora la calidad gráfica, y que potencia tu actividad. Pero no son los únicos cambios. A lo largo de abril observaréis nuevos contenidos digitales, y el reforzamiento de algunas secciones de cara a ofrecer alternativas de calidad.

Este mes, tenemos como siempre a una larga lista de colaboradores, con artículos interesantes, Juan Manzanera, describe certeramente lo real e irreal. A fin de cuentas, la verdad posible o imposible. Gamal Abdul, afronta nuevas preguntas, sobre la Aromaterapia. Las enseñanzas sobre Yoga de Ramiro Calle, se complementan este mes, con el trabajo de Montse Simón. Fran Alonso nos indica algunas dificultades que pueden surgir al practicar deporte, pero también al no hacer una actividad física destacable. En Nutrición tenemos este mes importantes aportes, como los de Raquel Serrano, y la importancia probiótica de los alimentos fermentados, Lorena Salas y su interesante pastelería crudivegana, o Cahty Liegeois. Daniel Gabarró reflexiona sobre el significado de la Semana Santa; Veloso se acerca de una manera propia y tradicional a la psicología de la mujer; Rosa Casal, nos presenta nuevas terapias...y mucho más, como siempre.

Vivimos momentos complejos. El término que muchas veces con el que machaconamente se nos insiste la "postverdad", tiene aristas complejas. Es bueno que no existan verdades absolutas, y que la interpretación de lo que nos rodea no gire en torno al maniqueísmo del "sí" o del "no". Pero no es menos cierto que el relativismo absoluto en el que vivimos, genera desazón, inquietud y falta de confianza en el futuro. En este relativismo se refugian aquéllos que no creen en lo que hacen, o que simplemente se mueven por "modas" o por "postverdades", que rozan el mero fingimiento y el engaño. No te dejes engañar, lo mejor que tienes eres tú mismo.

Paz, Salud y Descanso para todos.

Antonio Gallego García

VerdeMente

La Guía Alternativa

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Diseño y Maquetación:

M^a Mar Gallego García

Comunicación:

Manuel Castro Priego

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: "Revista Verdemente"

Google+: "Verdemente"

Twitter: "@RevisVerdeMente"



Campos de arroz, Mu Cang Chai

Yen Bai (Vietnam)

Autor: Naihei

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.

22 años

+sumario

Entrevista a Gamal Abdul 6

Pastelería Raw o crudivegana 12
Lorena Salas

Fermentados y Salud 14
Raquel Serrano

La Terapia Su-Jok 16
M Rosa Casal

Sección Yoga y Orientalismo
En busca del punto de quietud 18
Ramiro Calle

Mindfulness, el camino del Ser 20
Marcela Çaldumbide

Desvelar lo Inefable 22
Juan Manzanera

Sección Instrumentos para el Alma
La Flauta Nativa Americana 24
Chema Pascual

Simrit Kaur, deja que la voz te guíe 26
Sábad Avtar

El Hígado, nuestro motor de energía 30
Janú Ruíz

Vivir siendo un aprendiz ¡Qué Maravilla! 32
Charo Antas

Sección Danza y Expresión
Vuelta al templo interior 34
Lalita Devi

Sección Yoga y Vedanta
Prácticas para quietar la mente 36
Montse Simón

Sección Espiritualidad también para Ateos
El significado de la Semana Santa 38
Daniel Gabarró

Sección Cuerpo, Postura y Salud
El ejercicio, la mejor medicina 40
Francisco Alonso

Orígenes Cósmicos 42
Juan Carlos Escanciano

Sección Orientalismo y Evolución
La Psicología de la Mujer (Parte II) 45
Pablo Veloso

Evolución Adaptación y Alimentación 47
Cahty Liegeois

Libros Recomendados 49

Guía VerdeMente 49

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Entrevista a **GAMAL ABDUL** *EL PODER DE*



Gamal Abdul Maestro Perfumista y hacedor de los 14 Aceites Sagrados Egipcios nos enseña a utilizar esta herramienta para nuestro progreso en la vida. Nuevamente visita nuestro país en Mayo para dar a conocer las virtudes de las esencias. Es un gran maestro de Reiki egipcio. Su principal herramienta es la Aromaterapia Egipcia, que aplica en el manejo de la bioenergía. Dotado de grandes dotes de comunicación, es Maestro de sanadores que acuden a sus enseñanzas desde todos los rincones del mundo. Vive en el barrio de Gizeh, en El Cairo. Allí acuden personas de todo el mundo buscando conocer sus habilidades, en las que se mezcla el poder sanador de la Aromaterapia y su capacidad como terapeuta.

LAS ESENCIAS

¿Qué es lo que aporta la AROMATERAPIA?

Usando la AROMATERAPIA con ACEITES ESENCIALES como una herramienta más, podremos mantener un equilibrio Psíquico-Emocional-Físico-Corporal, porque ninguna enfermedad se mantiene si nuestra psique y nuestro sistema emocional están Equilibrados.

¿Cómo funcionan estos aceites en los Centros de Energía con los que contamos?

Las funciones principales de los Chacras y los Aceites Sagrados Egipcios consisten en vitalizar los cuerpos espirituales y físicos. También en abrir las múltiples vías a nuestra auto conciencia en diferentes niveles, transfiriendo energía e información. Todo ello genera un alto estado vibracional, que nos libera de impactos negativos, de cualquier fuente de la que provengan. Se expande nuestra aura con fotones de luz y aroma, abriéndose puertas dimensionales a sueños lucidos, claridad mental.

¿Cuáles son los Aceites Sagrados?

Podemos dividirlos en dos grupos:

Los 7 Aceites Sagrados Básicos: Ámbar Rojo, Almizcle, Jazmín, Rosa, Ámbar Cachemir, Sándalo y Flor de Loto.

Los Siete Aceites Sagrados Superiores son: Papiro, Mirra, Incienso, Flor del Nilo, Agua de Oro, Carnation, Flor de Saka-ra.

Cada Aceite con sus propiedades físicas, psíquicas, emocionales y espirituales, son un tesoro para potenciar cualquier terapia. La madre naturaleza en su grandiosa generosidad nos regala multitud de flora. El hombre conectado a esta naturaleza y a los Guardianes que cuidan y protegen el orden del universo espiritual del entorno, escucha los antiguos secretos de los antepasados Egipcios. Es posible emplear la alquimia y extraer la medicina de las flores a través del aceite esencial, que es sagrado por sus propiedades curativas, y activado por todos los factores naturales que rodean el nacimiento de esa flor.

¿Gamal cuál es el sentido de la vida desde tu perspectiva?

Es el momento de vivir desde el corazón. Si este chacra no está en equilibrio, no podremos recibir ni compartir. Ahí



se encuentra nuestro gran potencial. El egoísmo, lleva al sufrimiento y finalmente a la infelicidad. La Vida está hecha para vivirla. Eso significa en perfecto estado con nosotros y el mundo que nos rodea.

¿Cuál es el chacra del amor y que esencia le corresponde?

El amor es un don del espíritu. Es un camino interior lleno de vida de luz. El amor es la más alta vibración que el hombre desarrolla. Ese amor está contenido en el aceite esencial de la Rosa, y corresponde al cuarto chacra o chacra Cordial.

¿Para qué sirve el aceite esencial de la Rosa?

El aceite de Rosa es el aceite Maestro, porque purifica el corazón. Nos permite vivir en el amor y la compasión. Nos ayuda a perdonar, dándonos la energía necesaria para volver a comenzar cualquier proyecto de vida, y evitando el caos.

En el plano de la salud calma el estrés, la ansiedad y la angustia. Es un alimento para el sistema nervioso. El aceite de Rosa, combinado con el aceite de La Flor del Nilo, nos podemos defender, de la oscuridad, magias, mal de ojo, y la negatividad. Sentiremos que tenemos el timón de nuestra vida.

¿Cómo se utilizan los aceites?

Dependiendo del problema se pueden utilizar en quemador, así todas las moléculas se expanden en el lugar. Para limpiar un lugar ésta es la mejor manera, y para armonizar las casas.

La Aromaterapia no cura enfermedades. Sin embargo, la Aromaterapia tiene un efecto científico demostrado en el lóbulo frontal y la pituitaria. Todo ello, influye en el sistema nervioso, generando un campo vibratorio intenso. Si ese campo vibratorio está fortalecido y equilibrado, las enfermedades se rechazan.

Cuando nos duchamos o bañamos impregnamos todo el cuerpo con unas gotas. También en la lavadora, podemos introducirlo con nuestra ropa. Si lo empleamos como cosmético, se añadiría en una crema base, directamente sobre la piel.

¿Cómo y cuándo aprendió las técnicas de Aromaterapia?

terapia?

La Aromaterapia supone para mí, un encuentro con mis raíces. Mi familia han sido perfumeros desde hace varias generaciones. Nosotros cultivamos y preparamos muchas de las esencias, perfumes y aceites con ingredientes naturales, que luego ustedes reciben en Europa. Por otra parte, yo nací en el barrio de Gizeh, en El Cairo, muy cerca de la Esfinge, que fue siempre una influencia en mi forma de ver la vida. Allí jugaba de niño. Recuerdo cómo mi madre me recriminaba que anduviera todo el día por las pirámides.

Mi familia, por otro lado, me condujo en un viaje iniciático al desierto. Conocí el sufismo. A partir de ahí, me interesé por la Aromaterapia y los campos energéticos que estaban representados en la iconografía del Antiguo Egipto. Especialmente en el Templo de Lúxor. Fue para mí una revelación.

¿La Aromaterapia puede curar enfermedades?

La Aromaterapia no cura enfermedades. Sin embargo, la Aromaterapia tiene un efecto científico demostrado en el lóbulo frontal y la pituitaria. Todo ello, influye en el sistema nervioso, generando un campo vibratorio intenso. Si ese campo vibratorio está fortalecido y equilibrado, las



FORMACIÓN EN ACEITES SAGRADOS EGIPCIOS 20-21 MAYO

Consultas
videncia y sanación
18-19 MAYO



IMPARTE:
MAESTRO GAMAL ABDUL
PERFUMISTA Y VIDENTE

DÓNDE:
CENTRO ITHACA

Consultas 60€ / Formación 200€
(150€ participantes de anteriores cursos)

Información y reservas: Zaida Zeidan // Tel. y WhatsApp +34 682 631 141 // zaizeiahma@hotmail.com

Centro Ithaca - C/ Hermosilla, 126 - Madrid

enfermedades se rechazan. Ahora bien, hay enfermedades genéticas, por el modo de vida, que son inevitables. Lo que yo denomino “videncia” consiste en comprobar cómo se encuentra tu campo energético en una reunión personal contigo. En realidad, mi labor es más propia de un maestro de reiki.

La desarmonía emocional afecta a nuestros órganos, generando campos oscuros. En la manera que yo puedo ayudarte es eliminando esos desequilibrios. Parte de esa corrección se consigue a través de un aceite o aroma específico. Por tanto, todo ello alivia síntomas, y como en la acupuntura se desbloquean campos energéticos.

Nos hemos centrado en los aceites de Flor del Nilo y de Rosa, pero ¿cuáles son las virtudes de los otros aceites superiores?

Las esencias sagradas elevadas se combinan con las básicas. El tratamiento debe empezar por las básicas durante un periodo, que varía en cada persona. Cuando consigues tener armonizado desde el chacra base al chacra corona, se puede reforzar todo el procesos con los aceites elevados. Por ejemplo, papiro se utiliza para el octavo chacra, mirra noveno chacra, incienso décimo chacra, flor del Nilo undécimo chacra, agua de oro duodécimo chacra... etc.

A partir de ahí aparecen nuevas combinaciones. Como ya he mencionado anteriormente, la flor del Nilo, es fundamental, por su estrecha relación con el chacra del corazón. Con la flor de Sakara, por ejemplo, se trabajan los registros Akáshicos.

Es cierto que todas estas combinaciones florales, las puedes adquirir en cualquier lugar. Sin embargo, la diferencia fundamental es que son activadas, en el momento de envasarlas. Pero para ello, necesito reunirme contigo, saber cuál es tu ph y tu estado vibratorio. Y a partir de ahí, emplear un aceite sagrado concreto, o varios de ellos.

¿Cuál es el aceite que deberíamos tener más próximo, utilizado como un amuleto?

Una vez más el elemento central tiene que ser todo aquello que se vincula al chacra del corazón, porque es el que nos abre al amor universal. El agua de oro, el incienso y la mirra debe estar en los hospitales, en las casas, en los colegios. Son lugares transitados por gente muy diferente. Uno no siempre conoce quién entra en tu casa, que traen tus hijos, dónde ha estado tu esposo o esposa. Todo ellos pueden haberse cargados de energía negativa. El incienso, la mirra y el agua de oro, te ayudan a limpiar cualquier realidad oscura. En algunos casos, no sólo puede haberse generado en el exterior, si no que, por ejemplo, intensos días de estrés o mal humor pueden contribuir a la generación de realidades que sólo nos aportan negatividad. En ese caso, la ducha utilizando estos aceites, también son un elemento de equilibrio.

¿Qué otras esencias aparte de los Aceites Básicos y Superiores tienen poderes equilibradores para el organismo?

Hay otras esencias que son importantes. La mimosa te pone en contacto con la Naturaleza. Empiezas a percibir sonidos y una visión de los árboles, muy diferente. La flor de Naranja y el Limón, que son muy mediterráneas, proporcionan alegría en la casa.

La Lavanda es muy útil para el dolor de cabeza, y estrés mental. Para desconectar la mente y relajarnos sin presión en la cabeza. Poner una gota en la yema de los dedos y presionar con un suave masaje en las zonas doloridas o por toda la cabeza. También funciona simplemente respirando la esencia así tal cual y poniendo unas gotas en el quemador, esperamos que caliente y añadimos agua hasta que se termine la vela. Ayuda a relajarnos y dormir mejor.

La Violeta la aconsejo cuando nuestro corazón está demasiado dolorido. Especialmente en casos de pérdidas, lutos, desengaños Después de usar la violeta durante 10-15 días

El aceite de Rosa es el aceite Maestro, porque purifica el corazón. Nos permite vivir en el amor y la compasión.

podemos seguir trabajando el chacra del corazón con la esencia de ROSA.

¿Cómo le ha influido la cultura egipcia, rica en esencias, en la elaboración de perfumes?

Gran parte de los aceites que se empleaban en el Antiguo Egipto servían para embalsamar. Se utilizaban por tanto, para el tránsito a otros niveles de existencia. Los perfumes en cambio, tenían una naturaleza erótica y energética. Tanto en el Egipto Antiguo, como en el mundo islámico hay una relación directa entre estatus social, poder y un determinado perfume. Esto ocurre también en Occidente en la actualidad, pero es una realidad más novedosa. Al margen de lo que estamos hablando, todavía hoy es frecuente el encargo de realizar un perfume con un objetivo concreto de poder: erótico o intelectual, o la riqueza por ejemplo. La intención es mantener, por tanto, un estado vibratorio concreto.

¿Cuál ha sido su experiencia en los talleres formativos que ha impartido en España?

La situación es similar a la de cualquier parte del mundo. Hay gente cargada de espiritualidad, por ejemplo, que tienen una relación dolorosa con la realidad mundana. En ese sentido, hay que trabajar con ellos el chacra base. La vida es una experimentación constante, por eso estamos aquí.

Dentro de su experiencia como sanador, ¿cuál es el principal problema que observa en sus formaciones?

La dificultad más importante es la negación de la persona que se acerca a mí, tras abandonar su encuentro conmigo. De poco sirve lo que hago, si continuamos reproduciendo o practicando aquello que nos genera campos oscuros. Esto explica, en parte, que un conjunto de las personas a las que ayudo, vuelvan a mí en años posteriores, en cursos y conferencias que organizo. Todos ellos, sin embargo, incluso los que más rechazan su propio Yo, señalan que su mejora se va extendiendo por un tiempo cada vez mayor. Hasta que,

Las esencias sagradas elevadas se combinan con las básicas. El tratamiento debe empezar por las básicas durante un periodo, que varía en cada persona. Cuando consigues tener armonizado desde el chacra base al chacra corona, se puede reforzar todo el proceso con los aceites elevados.

por fin, consiguen una nueva experiencia vital. Frente a ellos hay seres humanos capaces de descubrir el equilibrio de su campo vibratorio de manera inmediata.

¿A quién va dirigida sus formaciones?

Mis formaciones están orientadas a todos los que estén interesados, en la comprensión y uso de los aceites, buscadores de conocimiento, terapeutas holísticos. Es una herramienta muy poderosa. Mis alumnos de todo tipo de profesiones lo saben, por eso repiten curso. A mí personalmente me alegra volver a verlos. Es un continuo intercambio en cada curso, de información y experiencias. Todos los seres humanos deberían saber aplicarlos en su vida cotidiana, ayudarse a sí mismo y a otros. Cuando transitamos el sendero de nuestra vida con una alta vibración y en armonía con lo que nos rodea, la naturaleza, se integra en nosotros y nos volvemos más sabios, más coherentes con todo, paz, armonía, alegría, salud, una verdadera riqueza e influimos en el entorno. La experiencia es posible continuarla en Egipto, recibiendo allí una formación en Reiki. Os puedo asegurar que en Egipto existe un campo vibratorio único. Diferente al que puedes percibir en cualquier parte de Europa. Algunos alumnos que me han visto trabajar allí en mi espacio sagrado, señalan que es una experiencia única. Sobre todo cuando trabajo con las esencias. Siempre me describen el poder energético que obtienen a lo largo de esas jornadas. Allí aprendemos también a combinar las esencias básicas con las sagradas. El panteón egipcio lo reinterpretó y adaptó a los chacras. Los empleo como arquetipos.

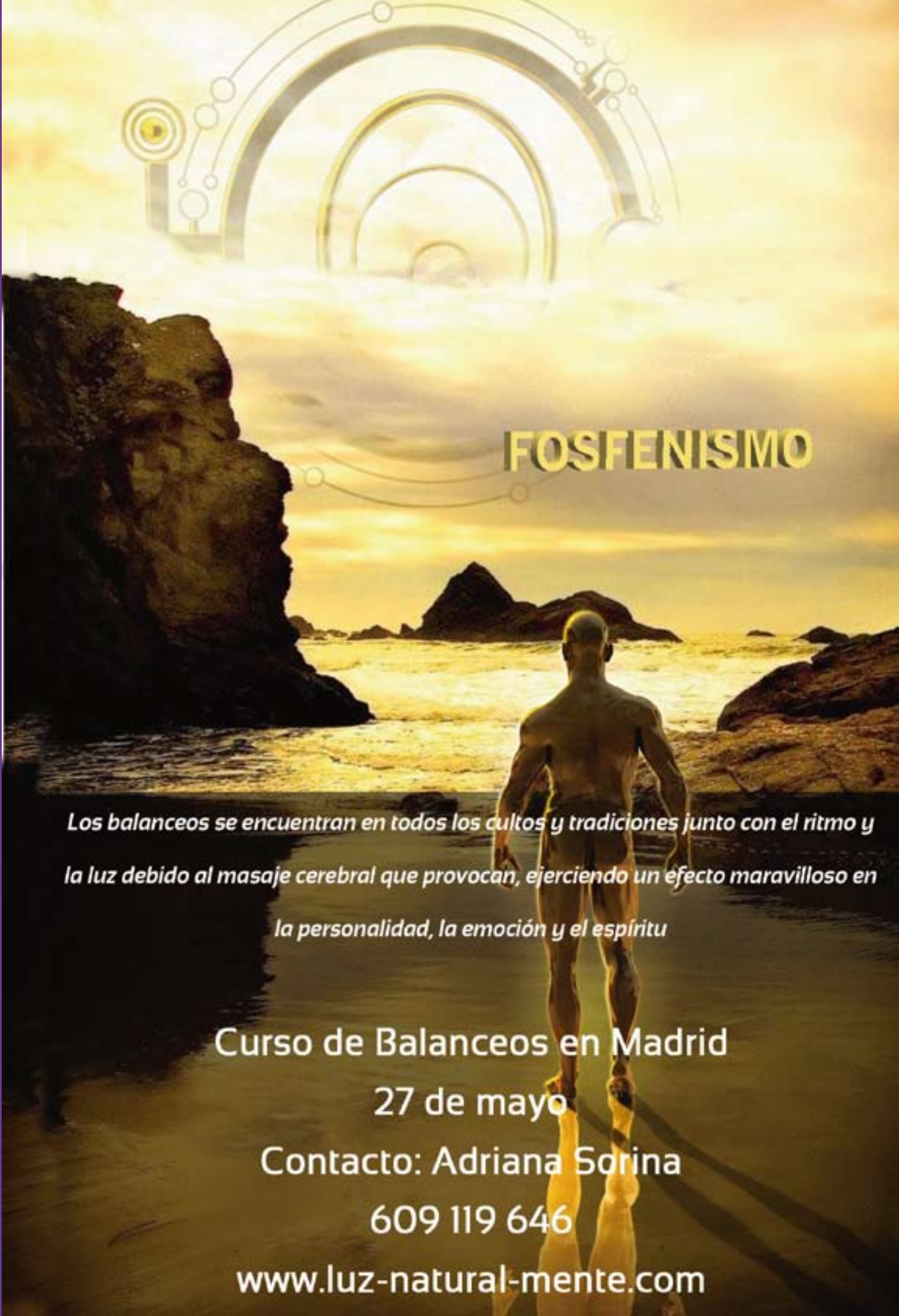
Para aquellos que no quieran o no puedan venir a la Formación, pueden pedir consulta privada y como sanador les indico las esencias que les pueden ayudar en su momento presente, y en su problemática.

Estaré en Madrid en mayo ●

Acerca de Gamal Abdul



Gamal Abdul (Giza, Egipto) es conocido en todo el mundo por sus dones de sanación y de visión. Sanador por Amor, Gran Maestro de Reiki Egipto y Aromaterapia Egipcia, su saber le ha sido transmitido por el linaje de Maestros de la Tradición Oral Egipcia, de generación en generación, entre los que él mismo se encuentra. De ahí la importancia de su contacto directo con personas y grupos. La visión elevada de Gamal, el equilibrio, su gran fuerza y sabiduría, su profundo conocimiento de la psique, la humildad, el amor incondicional y la coherencia vital hacen de él un Gran Maestro. Parte de su enseñanza se basa en los secretos del Antiguo Egipto, así como en guiar a las personas a la solución de conflictos, y tener claridad mental en estos momentos que vivimos, de una manera práctica para alcanzar, fe y plenitud en este plano. Gamal participa activamente en labores sociales como el mantenimiento de los orfanatos de la Asociación Al-Ormán, asistencia al Hospital de niños con cáncer, además de realizar tareas de mediación y asesoramiento entre grupos sociales menos favorecidos.



FOSFENISMO

Los balanceos se encuentran en todos los cultos y tradiciones junto con el ritmo y la luz debido al masaje cerebral que provocan, ejerciendo un efecto maravilloso en la personalidad, la emoción y el espíritu

Curso de Balanceos en Madrid

27 de mayo

Contacto: Adriana Sorina

609 119 646

www.luz-natural-mente.com

PASTELERÍA RAW



Desde muy joven me ha fascinado la cocina y aunque me gradué como ingeniera de caminos, hace dos años me mudé a EEUU donde decidí empezar a estudiar para convertir mi pasión en mi nueva profesión. Siendo vegana y viviendo en Texas me resultó imposible encontrar una escuela de cocina vegetariana, así que decidí matricularme en una de pastelería.

Viendo la cantidad salvaje de azúcares y grasas que utiliza la pastelería tradicional en el desarrollo de cada receta, me di cuenta de que no quería “maltratar” a mi cuerpo consumiendo este tipo de alimentos, ni siquiera esporádicamente. Fue entonces cuando empecé a preguntarme si, partiendo de la tradición y usando ingredientes alternativos, se podrían convertir los temidos dulces en caprichos sanos, que no tuvieran que comerse sólo excepcionalmente. Mi objetivo principal era dominar todas las técnicas clásicas para luego poder adaptarlas y desarrollar mis propias recetas veganas.

Por aquel entonces descubrí la alimentación raw o crudivegana, un movimiento que estaba cogiendo mucha fuerza y que llamó muchísimo mi atención ya que aparte de no incluir ningún alimento de origen animal, utiliza técnicas que garantizan la conservación del 100% de los nutrientes. Esto es así porque se trabaja con ingredientes naturales, sin procesar y sin cocinar por encima de los 46°C, preservando así su contenido nutricional y maximizando sus beneficios. Tras meses sumergida en la lectura y estudio de libros relacionados con la temática, y después de muchos experimentos en la cocina, mi interés y respeto hacia esta corriente se convirtió en un gran deseo por aprenderla en profundidad, lo que me llevó en última instancia a graduarme como Chef Raw en la conocida escuela americana Matthew Kenney.

A partir de entonces, combinando estos nuevos conocimientos con los adquiridos a través de la pastelería tradicional, empecé a dedicarme en exclusiva a este nuevo tipo de pastelería raw. Mi objetivo fundamental era romper radicalmente la asociación que se tiene entre el postre y lo “prohibido”, con el sentimiento de culpa y las restricciones, desarrollando recetas que sean no únicamente deliciosas, si

Me he criado en una familia de golosos. Empezando por mi abuela y seguida por mi padre, desde muy niña he heredado esta pasión por el dulce y no recuerdo encuentro o celebración familiar que no haya ido acompañada de una buena dosis. Pero al mismo tiempo mi padre me educó a limitar el consumo de azúcar a los días señalados y me enseñó la importancia de hacer deporte y comer sano. Convertimos así los domingos en el día oficial para saltarse las normas y comer lo que nos apeteciera.

no completamente sanas. Esto suena muy bien, pero siendo realistas: ¿es realmente posible? Desarrollemos un poco esta idea:

En primer lugar, **y a diferencia de la mayoría de los postres tradicionales, los postres crudiveganos no contienen ni lácteos ni gluten, lo que los convierte en una alternativa muchísimo más saludable y apta para personas intolerantes a estos alimentos.**

Para elaborarlos se utilizan únicamente ingredientes en su estado natural y sin procesar, lo que supone una completa absorción de sus nutrientes. Un ejemplo claro es el cacao, que consumido en su estado natural (sin tostar), tiene un alto poder antioxidante además de ser rico en minerales.

Uno de los ingredientes básicos más utilizados y versátiles en este tipo de pastelería son las semillas y los frutos secos.

compartiendo fotografías y recetas de mis postres en Instagram he conseguido casi 50 mil seguidores de todas partes del mundo.

Dos años después de irme tengo la oportunidad de volver a casa para impartir talleres en Madrid y Barcelona y participar en ferias tan consolidadas como BioCultura.

Han pasado unos cuantos años pero tengo muy presente a mi abuela, mi padre y la felicidad de una niña compartiendo dulces en familia. Afortunadamente la familia crece día a día y ya no tenemos que esperar a los domingos ●

La foto es cortesía de la profesora, **Lore Salas**, que además de ser una gran pastelera es una magnífica fotógrafa. Podéis ver aquí sus trabajos:

<https://www.instagram.com/datesandavocados/>

O CRUDIVEGANA

Se utilizan tanto crudos como activados, y suponen una fuente de proteína, minerales y vitaminas. Tienen además la ventaja de que la mayoría de sus grasas son insaturadas, ayudando a mantener el colesterol bajo.

Respecto a las grasas y aceites, en vez de utilizar grandes cantidades de mantequilla como en la pastelería clásica, utilizamos fundamentalmente aceite de coco sin refinar y manteca de cacao pura. Ambos ingredientes son una fuente de grasa saludable con numerosos beneficios para nuestro organismo.

Y finalmente el ingrediente estrella: el temido azúcar refinado. **Son numerosos los estudios científicos que han demostrado el peligro de consumir elevadas cantidades de azúcar.** Y lo cierto es que muchísimos productos lo llevan siendo así una gran amenaza para la salud pública. Esto ha llevado a que muchos profesionales de la salud se refieran al azúcar como la droga del siglo XXI. **Afortunadamente existe una gran cantidad de endulzantes naturales alternativos y sobre todo saludables: dátiles (mi favorito y el que yo personalmente más uso en mis recetas), néctar de coco, sirope de arce, etc.**

Lo cierto es que pese a las muchas ventajas que aporta este tipo de alimentación, yo no la sigo al 100%. Soy una fanática de la cocina y me encanta disfrutar de platos calientes como cremas, arroces, legumbres, etc. pero sí me aseguro de incluir un alto porcentaje de alimentos crudos en mi dieta diaria. Pero en lo que a los postres se refiere únicamente los consumo raw, no sólo porque pueden ser deliciosos sino porque como os he contado sus ventajas son infinitas.

¿Es posible entonces? ¿Podemos aspirar a una pastelería que además de deleitar nuestros sentidos nos beneficie? mi respuesta es un rotundo sí.

Cuando encontré lo que quería crear quise compartirlo con todo el mundo. No solamente me interesaba que los postres cumpliesen determinados requisitos gastronómicos, sino que además atrapasen la mirada de quien fuese a comerlos. Mi sorpresa ha sido mayúscula cuando en menos de un año



Lorena Salas

Chef de Pastelería Crudivegana (Raw Vegan)

Colaboradora en el Aula de Estudios de La Biotika

http://www.labiotika.es/doc/actividades/pasteleria_crudivegana.html
actividades@labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

AULA DE ESTUDIOS
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: carlesfeng@gmail.com
I CHING DAO: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actidades@labiotika.es
YOGA: actividades@labiotika.es

1ª CONSULTA GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DÍAS
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

¡SIGUENOS!



FERMENTADOS

El hecho de fermentar los alimentos no pertenece a la época actual sino que se remonta a tiempos ancestrales. El paso de una vida nómada al sedentarismo, en las antiguas civilizaciones, creó la necesidad de poder almacenar los excedentes de alimentos y una de las formas de conservarlos era a través de la fermentación. Las bebidas alcohólicas, que surgían como resultado de la fermentación, ya eran conocidas hace 10.000 años. Existen evidencias de bebidas fermentadas en Babilonia aproximadamente 5.000 AC y Egipto 3.500 AC. Siempre se han consumido alimentos fermentados tanto en países occidentales: el pan, el queso, el chucrut y en países asiáticos: ciruelas, *tempeh*, miso etc.

Así sabedores de los múltiples beneficios que le proporcionaban estos alimentos, muchos pueblos se servían de ellos, ejemplo son:

- El ejército romano viajaba con barriles de *chucrut* que se usaba para prevenir las infecciones intestinales entre las tropas durante las incursiones.
- Los soldados rusos tomaban Kvass (bebida fermentada elaborada con remolacha) antes de instalarse en los cuarteles de Moscú durante las epidemias de cólera, durante la primera mitad del siglo XIX.
- La antigua sociedad india se solía, y se suele tomar una bebida de yogurt, llamada *lassi*, después de la cena
- Los búlgaros son conocidos por su salud como por su alto consumo de leche fermentada y *kéfir*.

No fue sino hasta principios de 1900, cuando el investigador ruso Elie Metchnikoff (Nobel Prize 1908) atribuyó por primera vez la excelente salud de la población de los Balcanes al uso de gran cantidad de leche fermentada de alto contenido en bacterias beneficiosas o probiótico ("pro vida"). Aunque es solo durante las últimas décadas, que se han puesto en evidencia los múltiples beneficios del consumo regular de alimentos fermentados por su alto contenido en bacterias que benefician la salud intestinal

¿Por qué los alimentos fermentados son tan importantes para la salud?

El intestino determina en gran medida, el correcto funcionamiento del

sistema inmunológico, de ahí que un desequilibrio en la flora intestinal puede provocar problemas alérgicos y enfermedades autoinmunes. E incluso por su estrecha relación con el cerebro puede provocar trastornos neurológicos (ansiedad, depresión, autismo, etc) y obesidad. Actualmente hay estudios que reportan que una flora intestinal dañada en personas mayores y puede provocar envejecimiento acelerado e incluso muerte prematura.

Los alimentos fermentados constituyen la mejor fuente de probióticos, de ahí el puesto de honor que ocupan al promover la buena salud intestinal. Su consumo nos proporciona los siguientes beneficios

- La fermentación enriquece de nutrientes a las verduras, sobre todo de vitamina E y grupo B. El *chucrut* contiene 20 veces más vitamina E que la col fresca.
- Mejoran la función digestiva y nos ayudan a absorber los nutrientes, vitaminas y minerales que ingerimos. Producen enzimas que favorecen los procesos digestivos y evitan el estreñimiento, candidiasis, intolerancias alimenticias y alergias.
- Refuerza el sistema inmunitario. Los lacto-

El paso de una vida nómada al sedentarismo, en las antiguas civilizaciones, creó la necesidad de poder almacenar los excedentes de alimentos y una de las formas de conservarlos era a través de la fermentación



TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

lacasatoya
Ven a descansar en Semana Santa
4 días, 3 noches, 159€
Solo te costará el alojamiento
Yoga, paseos, charlas...
www.lacasatoya.com - Tel. 976609334 - 625547050
lacasatoya@lacasatoya.com - PLAZAS LIMITADAS -

Y SALUD

bacillus ejercen un control sobre microorganismos indeseables y evitan que se instalen en el intestino.

- La vitamina K2 también se vuelve más disponible con la fermentación (esta vitamina es fundamental para el buen estado de los huesos y evita enfermedades coronarias).
- Prevención de obesidad y diabetes, y regulación de la absorción de grasa alimentaria.
- Normalizan la secreción de ácido clorhídrico en el estómago evitando úlceras y reflujos.
- La biodisponibilidad de aminoácidos, en particular la lisina con sus efectos antivirales, y la metionina, se ve incremen-

tada mediante el proceso de fermentación.

- Son potentes quelantes y desintoxicantes, ayudan a descomponer y eliminar los metales pesados y otras toxinas del cuerpo.
- Mejoran el estado de ánimo y salud mental (ansiedad, depresión etc.).
- Alcalinizan la sangre, limpian el hígado y constituyen un buen tratamiento para los cálculos renales.

“En un mundo normal, nunca tendríamos por qué pensar en reponer las bacterias que nos permiten digerir la comida. Sin embargo, convivimos con antibióticos, agua clorada, jabones antibacterianos y todos aquellos factores que están presentes en nuestra vida contemporánea que yo clasificaría como una “guerra a las bacterias”, y si no somos capaces de reponer esas bacterias beneficiosas, no podremos absorber de manera eficaz los nutrientes de los alimentos que ingerimos.” Sandor Katz (predicador de la fermentación).

Creo que existen suficientes razones que justifican el consumo de alimentos fermentados y a un precio muy reducido. Sólo nosotros podemos hacernos cargo de nuestra salud. Insisto: “Nuestra salud es responsabilidad nuestra y de nadie más, no esperemos a que sea tarde, más vale prevenir ¡Responsabilízate!” ●

Próximos Cursos en Escuela de Cocina Masala BioMarket

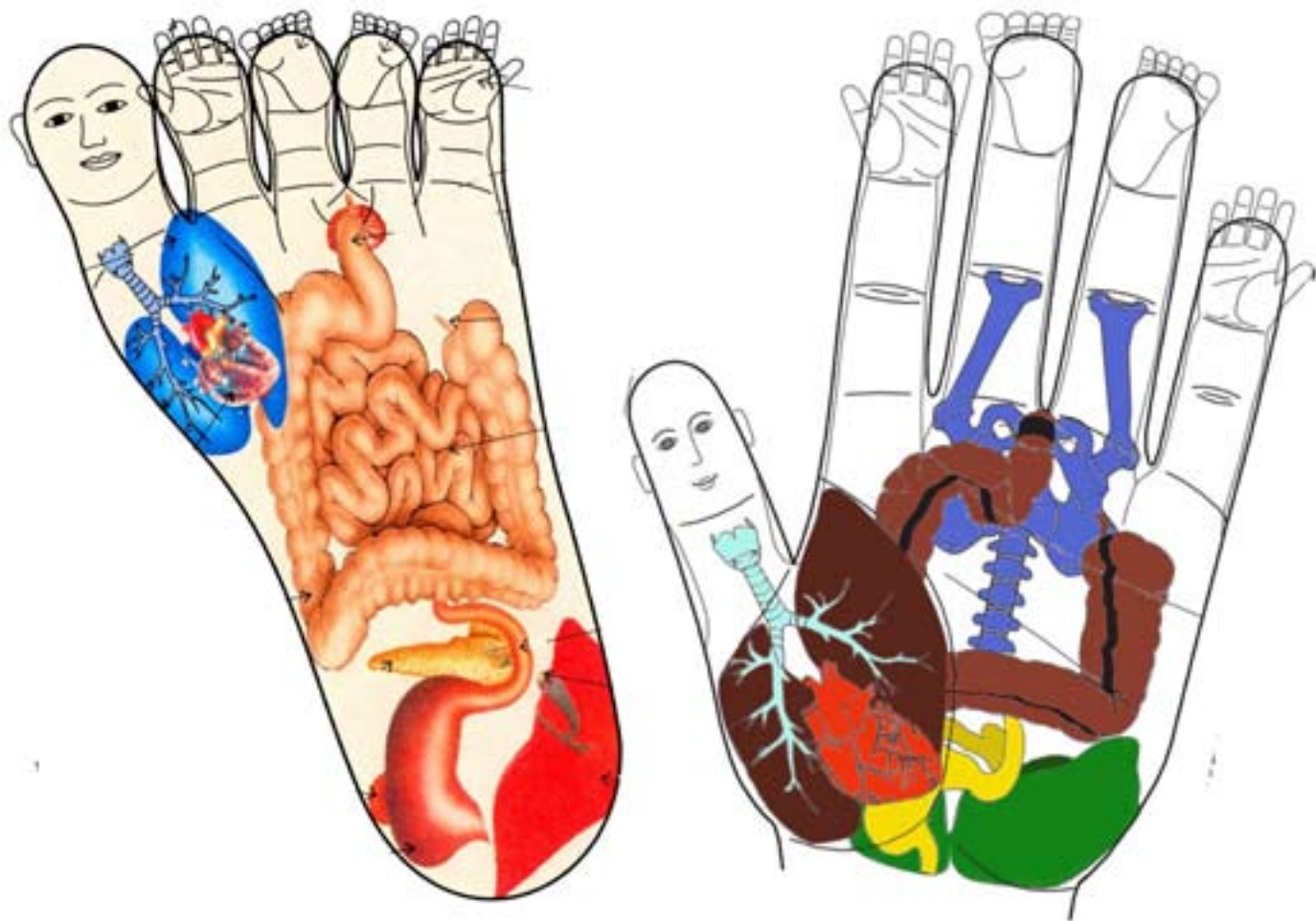


Raquel Serrano

Naturópata, Kinesióloga y Nutricionista Ortomolecular. Especializada en Nutrición Terapéutica y salud digestiva. A través de su

propia experiencia y la que le aporta la práctica clínica en consulta, experimenta la importancia que ejerce la microbiota intestinal en la salud, motivo que la lleva a impartir talleres de alimentos fermentados durante años ¡su pasión! - 637881976





LA TERAPIA

Terapia Refleja de Manos y Pies

Cuando esta terapia aterrizó en España, lo hizo de la mano del Profesor Park Joe Woo, nor-coreano y gran conocedor de la Medicina Tradicional China (MTC) y de las terapias reflejas.

Yo, ya llevaba muchos años trabajando con diferentes ramas de la Medicina Energética, como La Reflexología Podal y La Técnica Metamórfica, que introduje en España hace más de 30 años, entre otras.

Lo que me cautivó desde el principio fue continuar descubriendo cómo al mismo tiempo que se nos da la VIDA, en el “mismo paquete” en el cuerpo, se nos da una enorme cantidad de “pequeñas fotocopias” llamadas pantallas reflejas. Cuando las vamos desvelando, descubrimos un gran gesto de Compasión y Amor por parte del Universo, ya que son zonas especialmente útiles, para ayudarnos a recuperar el equilibrio que llama-

mos SALUD. Es una terapia que tiene tanto de revolucionaria e innovadora como de eficaz. Es realmente increíble por su riqueza de diferentes sistemas de correspondencia miniaturizados, consiguiendo una enorme efectividad. Supone una interpretación ultramoderna de la MTC, donde los meridianos de energía también encuentran su proyección refleja.

Según la Ley de Correspondencia, que establece: “Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba”. Se nos plantea uno de los aspectos más fascinantes del Universo: la estrecha relación entre el MacroCosmos y el MicroCosmos. El Todo está en

cada parte, y cada parte está en el Todo. En ésta máxima encontramos un significado especial para el Ser Humano, descubriendo un reflejo de la totalidad de su cuerpo en todas y cada una de sus partes: La cabeza, la cara, la lengua, la boca, el iris, los brazos, las piernas, la espalda, el vientre,

Los Pies representan nuestro Principio Femenino, establecen nuestras raíces con la Madre Tierra y con la materia. Son nuestra “toma de tierra” y nos abastecen constantemente de ese flujo amoroso y sanador de la Madre

las manos, los pies.... Bien se podría considerar que cada una de las células contiene un holograma completo de la totalidad del cuerpo.

La Terapia Su-Jok se centra en las manos y en los pies para trabajar la proyección de los órganos internos, haciendo una sabia elección, puesto que son zonas muy significativas y comprometidas en el desarrollo del potencial humano.

Los Pies representan nuestro Principio Femenino, establecen nuestras raíces con la Madre Tierra y con la materia. Son nuestra “toma de tierra” y nos abastecen constantemente de ese flujo amoroso y sanador de la Madre, que nos nutre desde el mismo momento de la concepción hasta la muerte.

Las Manos son una extensión del Principio Masculino. Son las encargadas de llevar a cabo aquello que nace en nuestro pensamiento, como una semilla de realidad gracias a la energía del Cielo (El Padre). Sólo con esto, vemos que está sobradamente justificada la elección de trabajar en manos y pies, tal y como lo contemplamos en la Terapia Su-Jok, que es el fruto de un profundo trabajo de investigación. Partiendo de una medicina del pasado, viaja al encuentro de una medicina del futuro, como respuesta a la demanda que el nuevo ser humano siente de conectar con su



Escuela de Vida M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA
para aprender con las manos y los pies
 Para todos los niveles: PRINCIPIANTE - MEDIO - AVANZADO
 HORARIOS DE MAÑANA Y TARDE
 **EcoCentro**
COCINA CON PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES
 Salida al campo, recolección e identificación
6 y 7 Mayo 2017 - con Hélène Magarinos-Rey

RETIRO DE VERANO CON EL MAESTRO JUAN LI
 APERTURA DE LAS 3 CALDERAS MUERTE Y TRASCENDENCIA
Del 1 al 9 Julio 2017
 En la Cordillera Cantábrica (Asturias)

YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO
 TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA
 Viernes de 19 a 21 h.
28 Abril 2017
ALIMENTANDO NUEVOS PROYECTOS
26 Mayo 2017
SUELO PÉLVICO & HUEVO DE JADE

SANAR CON LUZ
 TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA
 CON ROSA CASAL
 Viernes de 19 a 21 h.
21 Abril 2017: RECAPITULANDO Y TRABAJANDO LA ESTRUCTURA. ABRIENDO Y LIBERANDO CAMINOS
19 Mayo 2017: DESPERTAR DE LA INTUICIÓN COMUNICACIÓN CON "EL GUÍA INTERNO"

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

SU-JOK

fuerza de energía, y así poder actualizar su propio poder de auto-curación. Esta proyección en la mano-pie, contiene una dimensión metafísica del cuerpo, que hace posible una respuesta más rápida y segura que la que podríamos conseguir trabajando a nivel somático. Si una parte del cuerpo está alterada, encontraremos un bloqueo en esos puntos concretos de la mano y el pie que proyectan esa zona corporal alterada.

La estimulación de estos puntos, provocará una respuesta que se traducirá en un cambio orgánico al servicio del bienestar y el equilibrio, y obligará a la sintomatología a retroceder perdiendo terreno. Es un método de curación a través de la estimulación de puntos en manos y pies con el uso combinado de *moxibustión*, presión digital, imanes, semillas, etc...

Como vemos, la similitud entre el cuerpo y la mano-pie, ha servido de base para el re-descubrimiento de este nuevo sistema de terapias, que ha existido desde siempre.

El Pulgar se identifica con la cabeza y cuello. La zona palmar situada inmediatamente debajo del dedo pulgar, representa el tórax, y la palma de la mano en su totalidad proyecta la región abdominal.

Los dedos corazón y anular, reflejan las piernas, mientras que los dedos índice y meñique representan los brazos. Y desde esta perspectiva estructural, vemos cómo es la mano

la que mayor parecido representa con el cuerpo humano. Como ya he dicho, nos ofrece la gran ventaja de poder trabajar en la proyección de los principales meridianos de la acupuntura china y en los puntos de equilibrio más importantes, para poder así ir a la causa de los bloqueos y poder cambiar la condición.

Es un trabajo que abarca muchas posibilidades y que, personalmente utilizo muchísimo, solo o combinándolo con la Reflexología Podal o con otras ramas de la Medicina Natural y Holística. Algo apasionante de este enfoque es la posibilidad de enseñar a la persona cosas muy sencillas que puede hacer en su casa a favor de su propio proceso de auto-sanación.

Nos invita tanto a nivel personal como a nivel profesional, a desarrollar un alto grado de autosuficiencia, tanto para nosotros mismos como para nuestra familia y los que nos rodean.

Os deseo de Corazón ¡Salud, Bienestar y Felicidad! ●



M^a Rosa Casal
 Directora de Escuela de Vida
 Consultora y Profesora Macrobiótica
www.escueladevida.es

EN BUSCA DEL PUNTO DE QUIETUD

Los yoguis buscan lo que he venido en acuñar como el “punto de quietud”. Un ángulo de la mente que se sitúa más allá del pensamiento ordinario y en el que se puede delimitar un estado de bienaventuranza e infinita serenidad. A modo de conveniencia he venido utilizando esta denominación a lo largo de muchos años, haciendo referencia a un “lugar” existente en el ser humano que se caracteriza por su calma profunda, su quietud plena y su silencio perfecto. Aunque es personalmente experimentable, su propia naturaleza es transpersonal. El que lo experimenta no lo hace egocéntricamente, pues en ese “lugar” no hay noción del yo, ni de lo tuyo y lo mío, ni de esto o aquello, ni de dentro fuera. Todo lo que se diga a propósito del “punto de quietud” son meras aproximaciones, porque solo se lo puede conocer y comprender mediante la propia experimentación. Es una energía de plenitud, claridad, bienestar y silencio, con la que es posible conectar cuando uno va más allá de las ideaciones mecánicas y las modificaciones mentales, estableciéndose en la raíz del pensamiento, en la antesala del ego. Antes de que surja el pensamiento y sensación de ego y los apegos y aversiones que resultan del mismo, se halla ese “lugar” de inmaculada y reveladora quietud. Su energía es la de la precisión, el orden, la dicha, la armonía y el sentimiento de plenitud y unidad.

Casi todos los seres humanos han tenido esporádicamente un atisbo o “golpe de luz”, por fugitivo que haya sido, de ese “lugar” de serenidad que nos colma de un sentimiento de expansión, plenitud y bienestar. Es un sentimiento de encuentro con el cosmos. En ese “lugar”, por el que fluye una energía de gran poder, se encuentra la inteligencia primordial, que conecta con lo Inmenso o la Fuente.

Para poder acceder a ese “punto de quietud”, el yogui ha creado, desde muy antaño, diferentes técnicas, que pretenden inhibir el pensamiento ordinario para dar un salto hacia otras dimensiones de la consciencia. Hay determinados métodos de meditación en este sentido, pues los yoguis consideran que cuando “el pensamiento cesa, surge la luz del ser”. Buen número de técnicas de *pranayama* o control respiratorio son para frenar el pensamiento mecánico, e ir más allá de la mente agitada. En el verdadero *hatha-yoga*, incluso si los *asanas* (posturas de yoga) se detienen, es para eliminar las fluctuaciones mentales y acceder a esa Mansión del Silencio a la que tantas referencias hago en mi relato iniciático EL FAQUIR. En ese “punto de quietud” el movimiento cesa y, empero, uno danza con todo el Universo. Brota la presencia de ser, pero

no de ser esto o aquello, sino simple y llanamente de SER. ¿Hay experiencia más gloriosa y transformativa?

Antes de que surja el pensamiento y sensación de ego y los apegos y aversiones que resultan del mismo, se halla ese “lugar” de inmaculada y reveladora quietud.

Pero no solamente las diferentes ramas del yoga han buscado ese lado de la mente



que denomino la Mansión del Silencio. También lo han hecho otras numerosas sendas hacia lo Incondicionado. Sin olvidar la mística cristiana, donde tanto se ha hablado de esa nube-del-no-saber que es la verdadera sabiduría. Ésta se ha perseguido a través de la incesante oración del corazón que lleva más allá de las palabras y, sobre todo, de la contemplación. También en el budismo tibetano hay enseñanzas para poder establecerse en el lado más vacío e iluminado de la mente, denominado *rigpa*. Y desde luego en la meditación budista de viejo cuño, se trata de acceder a ese ángulo de quietud y claridad a través de sus dos formas de meditación: *samatha* (meditación de tranquilidad) y *vipassana* (meditación de visión profunda).

La mente ordinaria y condicionada es insuficiente para percatarse de lo que está más allá de los conceptos y los denominados pares de opuestos (dulce-amargo, dentro-fuera). Por eso, el ser humano de todas las épocas, intuyendo una Realidad que se esconde tras la realidad cotidiana, ha buscado métodos para encontrar la fuente del pensamiento y fundirse con aquello que hace posible el pensamiento.

Que es, en realidad, un estado de máxima quietud, lucidez y ecuanimidad ●

Ramiro Calle.



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 raja-yoga y meditación.

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

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31

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

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

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
 Cosmética natural
 Frutas y verduras bio
 Aromaterapia



Herbalismo y dietas
 Flores de Bach
 Neofitoterapia

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE 9-28012 MADRID-TEL. 91 527 28 33

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
 (35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
 en un espacio
 natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com
 918689214 - 617401805

ESPACIO ALMA MADRID CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA

Lunes y Miércoles

16:30h

18:30 h

20:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
 635648829



¿Conoces la
 Cosmología de
 Martinus?

Una Ciencia del Amor.
 Ciencia Espiritual

"Que el objeto de la vida es la propia
 experimentación de la vida y, con respecto a
 ella, todos los hombres y el resto de los seres
 vivos tienen el mismo valor."

www.cosmologiademartinus.es



En los momentos de quietud y silencio, sientes como va creciendo en ti una energía, una fuerza, una luz en tu camino. Esta lamparita te permite focalizar tu cuerpo, los sentidos, las sensaciones corporales, la naturaleza de los distintos estados de ánimo, de forma amistosa y abierta. Vas permitiéndote ver las cosas como realmente son y contemplar de manera directa e inmediata la realidad del momento presente.

Desde esta actitud valiente y amorosa en la que te permites saborear el instante tras instante, experimentas como mente y corazón se van vaciando para comenzar a escuchar de un modo nuevo, más amplio, comprensivo y profundo.

La luz del silencio y quietud te muestra todo tipo de invitados: miedos, inseguridades, deseos; También sentirás una fuerza, un entusiasmo, una energía que de forma natural te permite conectar con tu alegría, capacidad de amar y sabiduría necesarias para poder

Las situaciones difíciles de la vida ya no te atrapan tanto, haciéndote más consciente de los cambios de tus estados emocionales y la interconexión de todas las cosas.

andar por los senderos de la vida despertando la plenitud de tu potencial interno.

En este discernir poco a poco vas cultivando una mente más equilibrada y serena, tu claridad.

Las situaciones difíciles de la vida ya no te atrapan tanto, haciéndote más consciente de los cambios de tus estados emocionales y la interconexión de todas las cosas. Cada vez más pensarás en términos de frecuencia, energía y vibración.

MINDFULNESS, EL CAMINO DEL SER

Con paciencia, perseverancia y de manera deliberada irás esculpiendo la forma de tu verdadero Ser, descubriendo que Ser y Estar no tienen frontera; que dentro y fuera forman una energía de unidad. Despuntando tu Ser, tus cualidades, tus valores y acariciando un profundo agradecimiento por todo lo que te brinda el misterio de vivir; te quedarás quieto notando que aquí y ahora todo está bien.

Desde esta danza de gozo, esfuerzo y coraje te encontrarás con el deber y placer de regar todos aquellos factores saludables que te permiten asentarte en ese estado de Paz que tienes dentro, permitiéndote Ser, sentir y hacer en esta dirección de armonía y libertad.

Desde esta danza de pozo, esfuerzo y coraje te encontrarás con el deber y placer de regar todos aquellos factores saludables que te permiten asentarte en ese estado de Paz que tienes dentro

En la práctica del ejercicio de la atención profunda cesa la lucha, cesa el miedo, aumenta la comprensión, intuyes el amor como un manantial que no busca resultados. Transformas la manera de relacionarte con aquellos invitados que aparecen atendiéndolos de la forma más adecuada, honesta e integra contigo mismo. Comenzarás a aceptar los cambios, las leyes naturales de tu existencia. Dejarás de jugar al escondite. Te irás haciendo cada vez más transparente, más honesto; Podrás reconocer tus miedos a la muerte y soledad; habitando en la raíz de tu dolor y Soñar Despierto.

Amarse a sí mismo es un mandamiento necesario para amar a los demás. Tu mente Sabe, tu intuición crece y poco a poco dejas de consumirte en estados no saludables adquiriendo una estabilidad inamovible. Sentarse en el silencio es un acto de amor contigo mismo

Que yo sea feliz,
que tú seas feliz,
que nosotros encontremos Paz y Armonía!



Marcela Çaldumbide
Terapeuta Gestalt
Experta en Mindfulness
Mediadora familiar
e intergeneracional.
Directora de
El juego de Conocerse

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 - 13 de Mayo
- 2- La Mente / Emociones - 20 de Mayo
- 3- El Silencio y Creatividad - 27 de Mayo
- 4- Los Sueños - 3 de Junio
- 5- El Alma - 17 de Junio

Duración: 15 horas

Fechas: 13, 20 y 27 de Mayo
3 y 17 de Junio

Precio: 150 € (los 5 talleres)

Día: Sábados de 10:30 a 13:30

Lugar: Espacio Ronda
c/ Roda de Segovia, 50 Madrid

PRESENTACIÓN
4 de Mayo - 19:30h.
Espacio Ronda

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

Inscripciones
660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegodeconocerse.com

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

Leticia
Coaching transpersonal

Acércate a tus metas!

1ª Sesión gratuita y sin compromiso

695 39 44 55
info@leticiacoachtranspersonal.com
leticiacoachtranspersonal.com



La cuestión primordial es saber qué hay aquí, qué es verdad ahora. Podemos hablar y hablar, leer cientos de explicaciones y teorías, pero siempre está pendiente apreciar, en vivo y en directo, nuestra realidad última, lo que realmente somos, lo esencial de todo lo que existe.

Es una tarea personal; nadie puede hacerla por nosotros, que alguien haya encontrado la realidad no sirve de nada. Es uno mismo quien tiene que recibir el vislumbre. Cada uno tiene la responsabilidad de hacer el proceso.

Dice la enseñanza que la verdad es simple, inmediata y obvia, sin embargo las distracciones son tan potentes que se nos escapa.

*Tan cerca que no la puedes apreciar.
Tan profunda que no lo puedes aprehender.
Tan simple que cuesta creerlo.
Tan bueno que cuesta aceptarlo.
(Tradición Shangpa de Mahamudra)*

El problema es que la mente nos distrae. Perdidos en conceptos, pensamientos, imágenes y estados mentales no nos queda espacio para apreciar lo que hay aquí. La mente nos hace mirar a otro sitio. La atención está dirigida a todo lo que la mente crea y nunca a la realidad absoluta.

recuerda el sueño y la verdad se desvela: el meditador sólo era la imaginación de la mente soñando. La realidad era muy simple, pero el meditador no podía encontrarla, él mismo era parte del engaño; sólo la podía hallar la mente despierta. A la par que simple, resulta desconcertante. No puedes hacerte desaparecer a ti mismo. No puedes encontrar la verdad que eres sin desvanecerte.

Ante un proceso tan poco razonable es inevitable cometer numerosos errores. Por ejemplo, dejar de pensar, quedarse con la mente en blanco, controlar los conceptos y demás estrategias para manipular la mente son inútiles y contraproducentes. Solo es necesario descansar en la conciencia misma. Todo lo demás es adentrarse más en el mundo ilusorio.

Maestros tibetanos que ya han recorrido este camino han tenido la bondad de señalarnos algunas cosas que evitar puesto que no sirven para despertar:

Considerar la práctica de meditación como un estado libre de pensamientos en el que han cesado las percepciones de los seis sentidos es perderse en un estado de sopor.

Considerar la meditación como absoluta claridad, gozo y vacuidad y aferrarse a esas experiencias; entender la meditación como un estado neutral monótono sin conciencia.

Creer que meditar es dejar que todo suceda.

DESVELAR LO INEFABLE



Creemos que vivimos en el mundo y que atendemos las cosas del mundo, pero sólo estamos mirando el mundo que la mente ha desplegado delante de nosotros. Vivimos un mundo imaginario, puramente mental y cada uno de nosotros formamos parte de esa imaginación. Sobre la verdad se ha proyectado un facsímil de realidad muy convincente pero completamente vacío de contenido.

Nosotros mismos formamos parte de lo imaginario, y esto hace más difícil apreciar la verdad. Porque encontrar la verdad es desaparecer. Como el personaje de un sueño. Imaginemos soñar ser un meditador que busca la verdad recluso en un monasterio budista. El meditador es un personaje imaginario, busca su realidad, pero él no es quien la encuentra, él no puede encontrarla. Al despertar, desaparece. Luego, se

Hacer que meditar se convierta en fijarse en pensamientos como “todo es vacuidad”, “la naturaleza de la mente no puede aprenderse”, “todo es una ilusión”, “es como el espacio”, Creer que pensar es un defecto que hay que inhibir.

Considerar que hay que descansar en meditación tras controlar los pensamientos y anclarse en un estado de atención”

(Tsele Natsok Rangdrol, Lamp of Mahamudra)

De modo que las indicaciones son muy claras. Esforzarse en librarse de los pensamientos no sirve para desvelar la verdad, ni tampoco entrar en experiencias de gozo, claridad o vacío. Tampoco funciona quedarse en un estado neutral ni

RESTAURANTE Y SUPERMERCADO
100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS
 YOGA - PILATES - BIODANZA - MASAJES
 TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES
 CONFERENCIAS - CATERING ECOLÓGICO

ECOLOGIA, CULTURA Y BIENESTAR
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO

 91 657 25 15 info@espacioorganico.com
www.espacioorganico.com
 Ctra. Fuencarral, 1 - CC.Río Norte II - ALCOBENDAS - 28108

UN NUEVO CONCEPTO
DE ESPACIO ECOLÓGICO

dejar que todo suceda. Además, fijarse en la idea de apertura, de espacio o de que todo es una ilusión tampoco ayuda, y controlar los pensamientos tampoco nos va a acercar a la verdad última. Por otro lado, ni siquiera funciona situarse firmemente en un estado de conciencia.

Lo más curioso es que muchas de estas actitudes nos parecen lógicas. Si nos dicen que la mente es lo que interfiere en apreciar la realidad, sería lógico suspender la mente, buscar un estado sin pensamientos y permanecer ahí. Sin embargo, no sirve. Nada de eso nos acerca un ápice a lo que es real en este momento.

De modo que la gran pregunta es cómo descubrir la verdad, qué hacer. Pero por mucho que preguntemos o busquemos, y por muy decepcionante que nos resulte, en el fondo no existe ninguna respuesta satisfactoria. La cuestión es que no hay una manera, más bien se trata de parar y de dejar de buscar formas de lograrlo. Esto es sin duda, muy frustrante para cualquiera que se tome en serio el asunto, pero así es como funciona.

Parar y detenerse ahora es lo que hace posible apreciar lo inefable; es la condición imprescindible. Dicho de otro modo se trata de entregarse a vivir el momento presente.

No hay nada que hacer. Solo sea. No haga nada. Sea. Nada de escalar montañas ni de sentarse en cavernas. Yo ni siquiera digo: «sea usted mismo», puesto que usted no se conoce a usted mismo. Solo sea. Una vez visto que usted no es ni el mundo «exterior» de las cosas perceptibles, ni el mundo «interior» de las cosas concebibles, que usted no es ni el cuerpo ni la mente —solo sea.
(Sri Nisargadatta Maharaj, I am That)

Sin embargo, no es fácil entender lo que esto significa. La indicación de estar aquí en el momento presente puede entenderse de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, la práctica de atención plena (mindfulness) sigue literalmente el ejercicio de poner conciencia en el presente; sin embargo, sólo es una preparación preliminar para vislumbrar la realidad. Como éste, hay muchos ejemplos en los que estar en el presente no necesariamente conduce a una apertura profunda a la verdad primordial. La cuestión, entonces, es entender qué significa parar, estar aquí y ahora.

¿Qué quieren decir los maestros cuando sugieren esto? Cada uno debe investigar en sí mismo qué significa la instrucción. Es un proceso que puede llevar cierto tiempo. Se trata de mirar ¿Qué es lo que hay aquí? ¿Qué es todo esto? ¿Cuál es la naturaleza de esta experiencia?

Una clave viene del maestro gran maestro Padmasambhava:

El estado despierto de la iluminación es tu propia conciencia pura, despierta por naturaleza

(Guru Rinpoche y Yeshe Tsogyal, The Instruction of Pointing the Staff at the Old Man)

Cómo se produce la apertura es lo que resulta difuso. Parece haber un cierto consenso en que para cada persona es diferente y el modo de una persona no sirva a los demás.

Ahora bien, además hay una regla imprescindible y fundamental, que debe acompañar a este detenerse en el presente, es el anhelo de verdad. La pasión y dedicación con la que uno se enfrenta a este proceso de depuración.

Quienes poseen este deseo son escasos. Lo más frecuente es carecer de una verdadera necesidad, por lo cual esta dedicación a la realidad primordial suele ser más bien un proceso que puede llevar años. Empezamos con una cierta atracción por los temas espirituales o una insatisfacción con la vida ordinaria, y con el tiempo empezamos a apreciar la importancia de desvelar la verdad última. El efecto de este anhelo nos lleva a poner menos entusiasmo en las necesidades y satisfacciones del yo, y nos enseña vivir en la incertidumbre, apreciar la inseguridad y dejar de creer en un mundo feliz.

Así visto, el despertar no es en sí difícil, lo difícil es reunir las condiciones. Un antiguo texto nos recuerda lo cerca y lo simple que es:

Cheng Li, al pronunciar mi voto hace muchos eones,
pensé que había hecho que todo fuera más simple.
¿Por qué os esforzáis?
¡Soltad!
En todo el Canon Mahayana no hay mayor sabiduría que la Sabiduría de Soltar
Vosotros, seres que buscáis liberación ¿por qué no soltáis?
Cuando tristes, soltad la causa de la tristeza.
Cuando enojados, soltad la ocasión de la ira.
Cuando llenos de codicia o lujuria, soltad el objeto de deseo.
Momento a momento liberaos del yo.
Donde no hay yo no puede haber ningún pesar ni deseo,
Nadie que lllore ni nadie que codicie.
Ningún ser que muera o renazca.
Los vientos de las circunstancias soplan a través del vacío,
¿A quién pueden dañar? ●

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

FLAUTA NATIVA



UN CORTEJO SAGRADO

El gran jefe Satanta (Oso Blanco) está sentado con otros amigos kiowas alrededor de un fuego. Les dice en un susurro: “Amo recorrer las praderas. Es cuando me siento libre y soy feliz.”

Mientras, su hijo Tene-Agopte (Pájaro Pateador) está terminando de construir una flauta en madera de cedro. La ha estado puliendo delicadamente con un canto rodado. Ahora coloca el tótem en la embocadura para que su protector cumpla su función.

Pájaro Pateador camina a las afueras del pueblo con su flauta y se sube a las ramas de un arce sagrado. Le pide al Gran Espíritu la inspiración necesaria para tocar como nunca antes lo hizo. Sólo así puede atraer a la joven Amie Kiowan, por quien suspira cada noche. Y como si un viento meciera las suaves hojas del arce, de su flauta fluye un sonido embaucador, hechicero, la más dulce de las melodías dirigida al corazón de su amada. Amie Kiowan, siguiendo el sonido en un estado de trance, llega a los pies del arce. Aquella noche la luna se ocultó para dar sombra a los amantes.

Un cortejo primaveral en la inmensa pradera norteamericana, una flauta Kiowa, también conocida como **Flauta Nativa Americana...** Piensa en su finalidad. Al tocarla, el nativo deseaba incidir en el sentimiento amoroso de su amada, abrir su corazón.

¿Puede un sonido crear la atmosfera adecuada para sobrecoger, para acercarte al otro de manera abierta, tierna, con total confianza?

UNA FLAUTA ORIGINAL

La flauta y el tambor son los instrumentos nativos americanos legendarios. Hechas de bambú, madera, caña, hueso o cerámica, las diferentes tribus elaboraron durante generaciones sus flautas. Hoy en día se emplea el cedro, el nogal o el abedul.

Las tribus de las praderas consiguieron crear un instrumento de fácil ejecución pero de muy compleja elaboración. Normalmente las flautas de pico o frontales son totalmente huecas, y gracias al orificio en forma de bisel que se hace cerca de la embocadura, suenan

Sin embargo, las flautas distintas que las hace únicas.

A poca distancia de la embocadura que divide por dentro la flauta, hace que el aire se dirija hacia una pieza de madera que está una pieza de madera que separa el aire de la flauta. De esta forma, en la flauta a una presión así al característico sonido cautivador de esta flauta.

La flauta y el tambor son los instrumentos nativos americanos legendarios. Hechas de bambú, madera, caña, hueso o cerámica, las diferentes tribus elaboraron durante generaciones sus flautas. Hoy en día se emplea el cedro, el nogal o el abedul.

nativas conllevan un proceso cas.

bocadura se crea una pared flauta en dos. Ese obstáculo crea un orificio superior, donde el tótem o protector cuya misión es pasar el aire de nuevo a la flauta por una estrecha el aire se introduce de nuevo mucho mayor, dando forma

LA MÚSICA SANADORA

La flauta nativa posee otra particularidad. A pesar de tener seis orificios para digitar, uno de ellos se puede tapar, de forma que quedan cinco para formar una escala pentatónica. Esto quiere decir que no hace falta ningún conocimiento musical para

AMERICANA

desarrollar melodías emotivas y evocadoras.

Nos gustaría aconsejarte que la flauta sea de una sola pieza. Algunos artesanos abren la madera para vaciarla más cómodamente y luego pegar las dos partes. Esto hace que la vibración no sea uniforme y el sonido desigual. Si puedes acceder a una flauta agujerada con precisión, mucho mejor.

El mundo de las flautas nativas es muy variado. Las hay de todos los tamaños y escalas. Estas son las dos más comunes:

- La mediana está en una escala de Do y puede ser una buena elección para principiantes. Brinda un sonido medio aunque con tendencia al agudo.
- La grande ofrece el sonido más natural y amoroso de todas las escalas. Está afinada en Fa sostenido, que corresponde al chacra del corazón.

El sonido arquetípico de este instrumento es grave y melódico. Si cierras los ojos te transporta inmediatamente a un estado de paz y de apertura, parecido al que podría sentir Amie Kiowan cuando se sentó bajo el arce de su amado.

EL CÍRCULO

La flauta nativa pertenece al elemento aire. Su sonido flota en esa dimensión que te hace sentir como una parte del todo. Tocarla te abre a la naturaleza, a la vida.

También puede evocar experiencias y recuerdos desagradables. En manos de un terapeuta o sanador de sonido, puede influir en estados subconscientes de personas que tienden al decaimiento, depresión y apatía.

El indio nativo estaba profundamente unido a la naturale-

Tocarla te abre a la naturaleza, a la vida. También puede evocar experiencias y recuerdos desagradables. En manos de un terapeuta o sanador de sonido, puede influir en estados subconscientes de personas que tienden al decaimiento, depresión y apatía.

za. Sus tierras eran su vida, y la recorría siguiendo la migración de las grandes manadas de bisontes. Creía en el Gran Espíritu, de donde emana la vida de todo ser viviente y que a él vuelve como en un círculo que todo lo une.

“Vi en el espíritu”, decía Alce Negro, “la forma de todas las cosas que deben vivir juntas como un solo ser”.

La Flauta Nativa puede ayudar en tu camino de ser parte del Todo ●

Para saber más sobre la nación Kiowa:

<http://elblogderitualsound.blogspot.com.es/2017/02/la-flauta-kiowa-y-la-danza-del-sol.html>

Para saber más sobre Flautas nativas americanas:

<http://elblogderitualsound.blogspot.com.es/2013/10/flautas-nativas-americanas-sonido.html>

Chema Pascual



Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos y estudioso de los sonidos místicos. En 1995 funda Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a las diversas culturas del mundo y recoger los Instrumentos Sonoros que usan para conectar con Deidades, ancestros o formas de poder, y en último caso, para adentrarte en uno mismo/a.

info@ritualsound.com



RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma

Tienda Online y Showroom - Talleres y Encuentros



Nuevo Encuentro - Taller
22 de Abril
FLAUTA NATIVA

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20
www.ritualsound.com - info@ritualsound.com



SIMRIT KAUR



DEJA QUE LA VOZ TE GUÍE

Como profesor y alumno tanto de Kundalini Yoga como de Naad Yoga, la música y la voz son para mí un elemento, un órgano vivo fundamental e inspirador no sólo en las clases sino en mi propia vida. Tener la oportunidad de que compartamos, en breve, taller de voz además de disfrutar en concierto, por primera vez en España, a Simrit Kaur es una combinación muy estimulante y gratificante plena de emoción e ilusión.

SIMRIT

CANCIONES DE RESILIENCIA TOUR DE UNIDAD GLOBAL 2017

"PARA SIMRIT, CANTAR NO ES UNA ACTUACIÓN, ES UNA ORACIÓN SAGRADA DE SU VOZ DIVINA. SU MÚSICA Y SU ENSEÑANZA REFLEJAN SU DEVOCIÓN, QUE PARECE SALIR DE ELLA SIN NINGÚN ESFUERZO. ESTA DEVOCIÓN ES UN REGALO, UN TALENTO MÁS ALLÁ DE NINGUNO, QUE GUIARÁ A MILES HACIA LA LUZ DEL SER Y, HACIA LA CONCIENCIA, QUE ES TAN VITAL PARA LA HUMANIDAD EN ESTE DÍA Y EN ESTA ERA."

-SNATAM KAUR

LUNES 15 DE MAYO 2017, MADRID
TEATRO DEL ARTE
C/SAN COSME Y SAN DAMIÁN 3

MARTES 16 DE MAYO 2017, TOLEDO
SALA PENDIENTE DE ANUNCIAR

TALLER "EL SONIDO SUPREMO", 17:00-19:30 / 40€
SUMÉRGETE EN EL PODER DE TU VOZ SUPREMA
CON MANTRAS, KRIYAS Y EJERCICIOS VOCALES.

CONCIERTO "CANCIONES DE RESILIENCIA",
20:30-22:30 / 25€

TALLER + CONCIERTO / 55€ (descuento 10€)
ENTRADAS EN: BILLETTOES

WWW.SIMRITKAURMUSIC.COM

La primera vez que escuché a Simrit fue gracias a una de esas descargas gratuitas que el sello *Spirit Voyage* nos regala todos los viernes cuando te inscribes en su lista de distribución. Identificar su versión del mantra “*Prana Apana*” como parte integrante de mi lista de reproducción para la siguiente clase de *Kundalini Yoga*, que estaba preparando, fue instantáneo. Su voz, su ritmo, su potente y viva energía, la percusión y los acordes de guitarra eléctrica, conectaron instantáneamente con el profesor y con el amante apasio-

Su voz, su ritmo, su potente y viva energía, la percusión y los acordes de guitarra eléctrica, conectaron instantáneamente con el profesor y con el amante apasionado de la música rock.

nado de la música rock. A partir de ahí descubrir el resto de su música e incluso abrir contacto directo con ella a través de Facebook, fueron para mí el inevitable paso siguiente. De la improvisada amistad a través de la red nació el compromiso y el ofrecimiento de organizarle concierto e incluso taller en Madrid en alguna de sus siguientes visitas de gira por Europa. Ahora, unos pocos años después, se ha materializado el ofrecimiento y podremos estar con ella, en esta ocasión, además de en Madrid también en Toledo. Esto ocurrirá el lunes festivo 15 de mayo en Madrid, San Isidro, y el martes 16 en Toledo.

¿Conocemos un poquito más en profundidad a este talento y fuerza de la naturaleza? Aunque Simrit nació en Atenas, Grecia, su familia pronto se trasladó a Estados Unidos siendo ella aún muy pequeña. Fue en el instituto, en Charleston, Carolina del Sur, cuando la adolescente Simrit descubrió su primera clase de *Kundalini Yoga*. En aquel momento ella ya practicaba tanto *Reiki* como *Hatha Yoga*, pero sentía la llamada de algo más que resonara internamente en ella en su práctica diaria. Durante los primeros tres minutos de aquella clase supo que utilizaría las herramientas del estilo de vida de *Kundalini Yoga* durante el resto de la suya propia. Fue así, algo instantáneo. Agradecida por aquellas herramientas que todavía usa en su día a día, sin embargo, en *Kundalini Yoga* descubrió una forma de yoga bastante excéntrica y con su facilidad para enamorarse de lo excéntrico el romance fue inevitable e inmediato.

A los 4 años sus padres le contaron, con total naturalidad, que la adoptaron con tan sólo un añito en Atenas después de una actuación en la que cantaba su madre, una joven de 17 años por entonces. Su abuela es la cantante griega Tula Demetriou, muy popular allí en su momento. La música y la voz son pues su herencia genética. Desde muy niña sus padres la apuntaron a clases de música con su hermano adoptivo, al mismo tiempo que cantaba en el coro de la Iglesia Ortodoxa Griega. Es así como el bebé que cantaba en el suelo de la peluquería de su madre, la niña que se pasaba horas grabando en cinta de cassette sus propias canciones en casa, en un rincón de su habitación, la estudiante de canto y percusión de distintas tradiciones de Oriente Medio, India, Occidente y África, la cantante solista de la banda del instituto y la universidad, es la brillante adulta que nos hipnotiza, encandila, emociona y enamora hoy en





día con sus diferentes composiciones y mantras.

Como practicantes y profesores de Kundalini Yoga nos interesará conocer que en su práctica diaria, su sadhana de Kundalini Yoga, Simrit tras 15 minutos de posturas de calentamiento realiza el potente kriya que conocemos como Sat Kriya, con las palmas de las manos juntas, en mudra de oración. Lleva practicándolo ya más de 15 años como forma de equilibrar todos los chakras, para mantenerse en forma y sana, y para conservar fuerte su sistema digestivo. Es además su gran ayuda para mantenerse centrada en ella misma, en su ser, fortaleciendo su autoestima y confianza como ser humano en su propósito de vida. Para mantener su mente clara, tiene una lista personal de ocho mantras que disfruta y se divierte cantando de 11 a 25 veces al día. El idioma de estos mantras, en este caso, es el gurmukhi, una lengua antigua derivada del sánscrito que diseñó en el siglo XVI Guru Nanak, el fundador del Sikh Dharma, el sijismo, en la región actual del Punjab, al noroeste de India, exclusivamente para ser cantada. Sus mantras favoritos son el Mul Mantra y Kal Akaal, que utiliza para superar cualquier bloqueo u obstáculo y para mantenerse bien orientada y firme en la senda de su destino.

Elogiada tanto por Snam Kaur como por Belinda Carlisle vamos a tener la gran suerte en muy pocos días de incluso conocer y conectar mejor con nuestra propia voz en su taller “El Sonido Supremo”, con ese poder interior que poseemos todos y que yace dormido en nuestro interior. Establecer ese íntimo contacto con nuestra propia voz mejorará nuestra energía vital (chi, prana), elevará nuestro estado de ánimo, fortalecerá nuestro sistema inmunológico, expandirá nuestra intuición, equilibrará nuestro sistema endocrino, hará relucir nuestra piel junto con otros beneficios más. Una primera etapa en el

Establecer ese íntimo contacto con nuestra propia voz mejorará nuestra energía vital (chi, prana), elevará nuestro estado de ánimo, fortalecerá nuestro sistema inmunológico, expandirá nuestra intuición, equilibrará nuestro sistema endocrino, hará relucir nuestra piel junto con otros beneficios más.

camino que nos conducirá a continuación y culminará con la gran celebración que será su concierto.

Con su voz prodigiosa, con sus claves y herramientas para conocer, aprovechar sus beneficios y disfrutar más y mejor de la nuestra, con la emoción del primer encuentro, del primer contacto en

persona, te esperamos con el corazón ya en la garganta y sus brazos abiertos de par en par ●

Bienvenida, bienvenido.

¿Vienes y corres la voz?

Sat Nam.

Wahe Gurú.



Sábada Avtar Singh

Profesor de Kundalini Yoga y Naad Yoga

Práctico en Ayurveda

siluancar@gmail.com

649 58 73 54

EL HÍGADO NUESTRO MOTOR DE ENERGÍA

Cansancio, irritación, estrés.... ¿te enfadas con facilidad o te cuesta expresar tus emociones?, ¿tienes problemas musculares, ojos secos, ansiedad, insomnio, desarreglos menstruales?.... estos son algunos síntomas de que la energía del hígado no funciona bien.

Comienza un tiempo de gran movimiento en la naturaleza, desde la profundidad de la tierra las semillas empiezan a surgir y las raíces mandan su fuerza hacia las ramas para que broten las nuevas hojas.

En el ser humano, la energía se mueve desde la profundidad de los huesos hacia los músculos y los tendones, todo ello requiere que el "motor de la energía, nuestro HÍGADO se ponga en movimiento"...

En la estructura energética del Ser Humano, el Hígado se encarga de mover la energía haciendo que el Qi circule libremente, 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.

Para comprender mejor la importancia de nuestro HÍGADO, 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.

El Hígado para su buen funcionamiento necesita un movimiento armonioso y suave del cuerpo y la energía, restricciones.



do.

2. ALMACENAR

El hígado se asemeja a una esponja que almacena sangre (1,5 l) y la pone a disposición del resto del organismo cuando la necesita. Sobre todo mandando sangre a los músculos cuando hacemos ejercicio físico, al estómago durante la digestión, o al cerebro cuando hay actividad intelectual. Junto con los músculos almacena glucógeno para el funcionamiento de éstos. Además almacena vitaminas A, D e Hierro.

3. DEPURAR

El hígado depura la sangre que hará llegar al corazón a través de la vena cava inferior. 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 no descansa en

esas horas, no puede hacer bien su función de eliminar toxinas y deshechos, 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. Pero cuando su función de armonización se altera, 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 HIGADO PRODUCE LA BILIS

El hígado produce la bilis para favorecer la acción de disolver las grasas, con lo que facilita la 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 rosas y húmedas indican una buena salud del Hígado y 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, falta de tono muscular, debilidad muscular, músculos fofos. Los gestos se hallan desprovistos de energía, cansancio ante el más mínimo esfuerzo, con síntomas de hipotensión.

7. EL HIGADO Y LOS OJOS

El hígado se abre hacia el exterior por los ojos - "Los ojos son las ventanas del hígado".

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 se dispara el Yang de hígado, o calor interno de hígado,

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.

aparecen: ojos rojos, conjuntivitis, queratitis, herpes...

8. EL ASPECTO PSÍQUICO DEL HÍGADO

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. Cuando reprimimos lo que somos, se genera 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 sinnúmero de otras manifestaciones relacionadas con bloqueos de la energía y estancamientos de sangre. *En la Medicina China, cada órgano tiene una forma de comportamiento psíquico y emocional, la energía propia del Hígado 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 Hígado 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.

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 Ruíz

Instructor de Qi Gong

Tfno. 914131421 - 656676231

janu@chikungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

<http://januchikung.blogspot.com>

CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
CHI KUNG PARA EL HIGADO
23 DE ABRIL
Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

VIVIR SIENDO U

¡QUE

(Reflexiones



La vida es prospera, creativa y abundante de sorpresas, de aprendizajes y de creatividad.

La vida está todo el tiempo invitándonos a crecer. Es más, cuando nos enseña alguna lección y no la asimilamos, tiene la paciencia de repetirla las veces que haga falta hasta que la comprendamos ¡Bendito sea! ¡Qué generosidad, si nos ponemos en el sitio de los aprendices! Si así lo hacemos, podemos aprender en cada minuto de nuestra existencia. Podemos soltar las cargas del pasado, lo viejo que nos pesa en las espaldas hasta a veces llegar a crearnos una chepa... Si en el AQUÍ Y AHORA observamos y experimentamos cada instante es muy posible recuperar los ojos de nuestro niño. Ése tan personal que llevamos dentro y que nos cuesta tanto no criticar o dañar; huimos de su dolor, vulnerabilidad y espontaneidad muchas veces. Ese niño que tiene características particulares y que si lo escuchamos y lo conocemos cada vez más, aprendemos a vivir de sorpresa en sorpresa, recibiendo todo lo que la vida nos trae.

Al estar en el AQUÍ Y AHORA podemos experimentar la fuerza del presente continuo que nos sostiene en ese latido constante de nuestra respiración, y entregarnos a la continua transformación con conciencia. Dándonos cuenta que en nuestro cuerpo la vida, las células, todo lo que somos muere y nace a cada instante.

¿Se pusieron a pensar que hoy, que esta fecha de marzo

del 2017 es el único día que vamos a vivir? No hay posibilidades de que se repita ¿verdad? Pues a aprender a transitarlo con conciencia, sentir que estamos vivos y podemos elegir aprovecharlo como el único día que viviremos de esta fecha, o adormecernos con el runrún de nuestra cabeza por lo que fue, lo que se perdió, lo que en definitiva está muerto, o lo que quiero conseguir mañana, o no conseguiré por qué... En fin runrún, blablá o cómo queramos llamar a lo que impide vivir la experiencia del Presente Continuo.

Les invito a vivir la alegría de la transformación, la experiencia real y mágica de que estamos creciendo. La vida nos invita a desarrollarnos y a desarrollar todo nuestro potencial, nuestras capacidades, nuestra creatividad. Abrirnos a ella en este AQUÍ Y AHORA es el reto constante.

Según diferentes escuelas metafísicas y filosofías místicas, hemos venido a realizar un plan, a aprender a ser la mejor versión de nosotros mismos como seres humanos. Ojalá nos atrevamos a danzar y a desarrollar todas nuestras capacidades. A tener la valentía de ser nosotros mismos, a conocernos y vivir de acuerdo a ello con nuestra fuerza interna. Ese poder personal del que tanto se habla y que todos tenemos, si estamos dispuestos a experimentarlo y confiar en que la energía

vital nos sostiene, nos invita, nos empuja a seguir creciendo hasta el final. ¡Menuda maravilla!

Este Aquí y Ahora es el primero de los pilares fundamentales de la Terapia Gestalt, al igual que el Darse Cuenta (es el segundo pilar) de lo que me

Si en el AQUÍ Y AHORA observamos y experimentamos cada instante es muy posible recuperar los ojos de nuestro niño. Ése tan personal que llevamos dentro y que nos cuesta tanto no criticar o dañar; huimos de su dolor, vulnerabilidad y espontaneidad muchas veces.

N APRENDIZ MARAVILLA!

de una terapeuta gestáltica)

pasa, cómo me pasa y para que hago éste o aquel movimiento o elección sobre diferentes situaciones de la vida. El Darse Cuenta es en realidad poner luz y conciencia en conocernos cada vez con mayor profundidad, saber quiénes somos, cuales son nuestros deseos, nuestras necesidades, nuestras limitaciones y nuestros condicionamientos. Sólo conociéndonos podemos transformarnos y crecer al ritmo de esa “autorregulación orgánica”. Traduciendo esta difícil frase no es otra cosa que “la fuerza vital” que nos sostiene a todos los seres vivos y que empuja a crecer, a desarrollarse, a florecer en cada expresión de la existencia.

Y el tercer pilar de la terapia Gestalt es La Responsabilidad, entendiendo la misma como esa fuerza madura que nos hacer reconocer cómo actuamos, para qué actuamos de una u otra manera, y esos hechos nos dan un determinado resultado. La palabra responsabilidad está muy mal vista y distorsionada porque se confunde con la culpa y el castigo, con el miedo y el juicio que conlleva. Eso no es la responsabilidad, la responsabilidad no es otra cosa que la capacidad de darme cuenta que tengo tal o cual impulso o sentimiento, tal o cual condicionamiento, tal o cual dificultad y también por qué no, tal o cual don y sostenerlo, sentirlo, experimentarlo en el cuerpo, vivir sin juicio, normalizar nuestros impulsos. Si Me Doy Cuenta, si Me Responsabilizo de ellos, puedo tener la capacidad de experimentarlos o transformarlos si lo deseo. Si me apropio de mí, si sostengo mi vida, si me “responsabilizo” de ella, me Doy Cuenta de mi Fuerza Interna, y puedo viajar por “el camino” con mayor vitalidad y alegría. Si la Responsabilidad la cultivo, la alimento, si no le pongo los ojos de un juez culpabilizador y descalificativo que me castiga, si no temo Darme Cuenta de cómo es mi luz y mi sombra, y me permito ver que deseo y quiero hacer con todo lo que soy, más allá de las expectativas de los demás o más con relación a mí mismo, me con-

vierto en una persona más completa y confiable sobre todo para mí mismo. Y desde ahí puedo poco a poco construirme esa anhelada libertad que cada uno de nosotros en nuestro fuero interno, en lo más profundo, estoy casi segura deseamos conseguir.

También es verdad que la Vida tiene un ritmo, un misterio y unas leyes determinadas que nosotros desconocemos. Si estamos presentes en El Aquí y Ahora podemos darnos cuenta de lo que sucede, con más conciencia y precisión y es ahí donde ocurre la magia.

La Vida nos puede invitar a bailar un chachachá, y nosotros estamos bailando un tango. Pues nos toca aprender nuevos pasos. ¡Qué bueno! Tal vez a veces también nos toca bailar con la más fea. ¡Y sí! nos toca bailar con la más fea, pero curiosamente a medida que transcurre la pieza de baile, la más fea tiene algo interesante, algo que nos enseña, algo con lo cual podemos reflexionar y romper los condicionamientos antiguos y abrirnos a esa experiencia, agrandando nuestro corazón y nuestra cabeza. ¡Qué bueno!, estamos aprendiendo y experimentando un abanico de nuevas sensaciones que nos enriquecen constantemente.

En fin, estas son sólo reflexiones con relación a este aprendiz que soy y que desea conocer un poquito de este misterio que me ha tocado transitar, llamado vida ●

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



**Formación de
profesores de Yoga**

Inicio 1-2 Abril 2017, Mandala Madrid

Formación que incluye varias escuelas (Iyengar, Ashtanga, Sivananda) como sistema pedagógico complementario.

S'Om Asociación de Yoga y Filosofía Práctica
www.yoga-mallorca.org
661233202

Clase Grupal de Canto "para ser libres"

¡Ven a cantar mal con nosotros!

GRUPO ABRIL - MAYO: Inicio después 8. Santa
Lunes: de 19:00 a 20:30
Miércoles: de 10:30 a 12:00
Espacio Ronda, C/Ronda Segovia 58, Madrid

ENFOQUE LÚDICO-HUMANITARIO 100%
Respirar, relajar, sentir, expresar, comunicar,
compartir, no juzgar y disfrutar.

Está indicada para:
Personas que nunca han cantado, creen que no tienen voz
o que cantan fatal. Quiere conocer su voz y familiarizarse
con ella de forma lúdica y periódica.

 **Información e Inscripción**
Makiho Kitago
Blog: desarrollavocal.com
Tel: 619 817 637

**INTERPRETACION DEL ARBOL
CABALISTICO NATAL
SENDEROS DE DESTINO Y KARMA
DESCUBRE TU TIKUN**

vitirol61@gmail.com
616 131 500

La alteración de Ph, origen de la enfermedad, se corrige con el Biomagnetismo

UPM PAR 666 92 94 68
JLG Biomagnetismo 618 68 04 12

Charla-Presentación
27 de Abril - 20h
Estáis Invitados - Centro Mandala (Tirso de Molina)
618 68 04 12



"VUELTA AL TEMPLO IN UNA DANZA DE RETORNO A LA PUREZA FEMENINA



Mujer, Fuego Sagrado Eres.

Fuego de la Creación, Pasión, expansión, transformación, muerte y Vida. Vida-Muerte-Vida.

Eres la Tierra que se genera desde las cenizas, creando materia, sustento, nutrición y vida.

Eres las Raíces que recuerdan el linaje de los ancestros, que acompañan cada uno de tus pasos.

Eres el Agua que arrastra, purifica, limpia y guía.

Agua que aclara, apaga la sed y enciende la vida. Que fluye sin obstáculos y encuentra las rendijas para que continúe encendida esa chispa de inspiración, gozo y alegría.

Eres el Aire, fruto del aliento divino que vive en tu pecho, alojado en el centro del Corazón, esperando danzar y volar libre, como un pájaro anhelando su liberación.

Eres Amor puro, Compasión, Entrega, Rendición.

Eres el Éter, el que todo acoge y sostiene.

Eres Visión Clara, Intuición, Fortaleza.

Eres Comunicación a todos los planos, verbal, mental, corporal, emocional y astral.

Eres la conexión entre todas las cosas, sutiles y materias.

Eres la tejedora de sueños y realidades que sostiene la columna desde el Amor incondicional, desde el hilar de la vida, desde la gestación de los sueños e ideales, desde la Creación Universal.

Eres Conocimiento, Luz y Entendimiento. Eres Canal, conexión directa a la Tierra y al Cielo.

Un Ser Amado, creado a

imagen y semejanza de la Madre Tierra y el Padre Cielo.

Conectada a los Ciclos, a la Luna, a las Estaciones, a las Mareas, a las Estrellas y a tus hermanas las Mujeres.

Tu Cuerpo es el mayor de los Templos. El Templo de Gaia y el Templo del Cielo. El Altar de tu Alma. Un espacio sagrado donde todo está contenido.

Desvelar sus secretos será tu misión. Dejando caer las capas que no te corresponden y que ocultan la verdadera Luz del Ser.

Acceder a su Infinito Potencial será uno de los inmensos regalos que te están esperando.

Aceptar en Gratitude, Humildad y Gozo la bendición de estar encarnada en un cuerpo de Mujer, en este momento de la humanidad, para ofrecer todos sus dones y compartirlos para la evolución conjunta de este nuevo Mundo que nos está esperando.

Abrazar todos los dones ocultos, y ofrecerlos en forma de Danza. Danzar la Vida y la Existencia, desde el Sagrado Femenino que te pulsa, en cada célula, invitándote a este Éxtasis de Liberación y Purificación profunda.

Recordar la Pureza que eres y de la que procedes. Volver a habitarla. Invocarla. Honrarla. Danzarla.

El Templo está esperando tus pasos, ser colmado de flores, velas, inciensos, aceites... y tu Danza.

Pasos descalzos que invitan a venerar cada paso de nuestra vida, y a crear nuevos senderos de voluntad divina.

Danza Mujer, en este espacio Sagrado de la Espiral. Don-

Tu Cuerpo es el mayor de los Templos. El Templo de Gaia y el Templo del Cielo. El Altar de tu Alma. Un espacio sagrado donde todo está contenido.

TERIOR"



de cada Mujer es un bastón sagrado para el Mundo, y sus Cuerpos son lugares de culto, veneración y gozo. Cuerpo dónde encontrar la belleza de la naturaleza, desde su parte más salvaje a la más celeste. Cuerpos que son historias, y vértices de transformación y sanación profunda.

El Templo te está esperando.

Los dones ansían ser reconocidos, los potenciales danza-

Danzar la Vida y la Existencia, desde el Sagrado Femenino que te pulsa, en cada célula, invitándote a este Éxtasis de Liberación y Purificación profunda.

dos, y la Vida ofrecida.

Regresa al Templo de Pureza Femenina. Dónde los velos se difuminan. Y el Alma desnuda, Danza Libre.

Amor, Gratitud y Alegría Infinita.

Deseando reencontrarme con todas vosotras en los próximos Retiros para Mujeres que ofreceré en España y Grecia este verano.

Que la Danza nos recuerde la Libertad del Alma ●



Lalita Devi

Bailarina Holística
Creadora de Danza
Kundalini, Danza Mística
y Femenidad Radiante

RETIRO DE VERANO PARA MUJERES
"Alas de Libertad - Pureza Femenina"
en plena naturaleza


En Acebo (Cáceres)

Del 29 de Junio
al 2 de Julio

Imparte
Lalita Devi


Danza Kundalini

www.sarasvatidanza.comsarasvatidanza@gmail.com



Prácticas para aquietar

Patañjali, uno de los grandes sabios del yoga, nos habla en sus Yogasūtra, de que para conseguir detener el flujo de la mente se necesita desapego (*vairāgya*) y práctica constante (*abhyāsa*). Además de estas dos prácticas, Patañjali menciona otras prácticas que nos ayudan a alcanzar el estado de la mente, conocido como *samādhi*, en el que cesa la agitación mental. Una de estas prácticas consiste en la entrega o devoción a *Īśvara*. Algunos han interpretado que se refiere a un camino de devoción a Dios. Para otros, *Īśvara* encarna el arquetipo de perfección, sin que éste tenga que asociarse necesariamente a la idea de Dios. Se dice de él:

“Īśvara es un ser especial que no está afectado ni por las causas del sufrimiento, ni por las acciones, ni por los resultados o por los restos latentes de otras acciones de vidas anteriores”.

Sea como fuere, la entrega o la devoción hacia esta forma del ser completamente libre o Dios, se convierte en un camino para nuestra propia meta de liberación, que siempre implica en último término liberarnos del sufrimiento.

Se dice de él que fue el primero de los maestros y que su representación es la sílaba sagrada OM. Se nos alienta entonces a practicar con la repetición del mantra OM y la contemplación de su significado.

El mantra es una fórmula sagrada cuya repetición ayuda a concentrar la mente. Se dice que etimológicamente significa “aquello que sirve para la mente”. Es importante distinguir entre los mantras que conforman los himnos védicos, frente al mantra como expresión sagrada dedicada a una divinidad concreta o empleada para el desarrollo de unas determinadas cualidades. Al hablar de la repetición (*japa*) del mantra, nos estamos refiriendo a aquel sonido, con-

junto de sonidos o expresión sagrada que nos ayuda a calmar la agitación mental. A diferencia de la oración enfocada a comunicarse con Dios, a menudo dándole gracias o pidiendo perdón, o bien formulando algún tipo de deseo, el mantra expresa sólo la energía divina que se hace presente, nombrándola una y otra vez con actitud reverente.

La vibración del sonido y de la palabra nos impregnan, a nosotros y a todo cuanto hay a nuestro alrededor, de la energía con la que van cargados. Por otro lado la repetición, continuada (*japa*) ayuda a concentrar la mente, a fijar nuestra atención y eliminar los obstáculos que nos alejan de nuestro centro y de la conciencia interna. Por tanto, el mantra es ante todo una herramienta para la mente, para clamarla y poder ir hacia dentro en el camino del autoconocimiento.

A parte de OM, que es el mantra sagrado por excelencia, existen otro tipo de mantras que tienen la misma finalidad. Desde mantras dedicados a las divinidades como el conocido *Om namah śivāya*, a los llamados mantra-semilla (*bija mantra*) de la tradición tántrica, que contienen en un sólo sonido una multitud de propiedades, símbolos y energías divinas: *aim*, *hrim*, *śrim*, *krīm*...

El mantra nos recuerda lo importante que es la Palabra y cómo la vibración del sonido es una forma de energía y que aquello que decimos tiene su impacto en el universo. Por supuesto, la intención también resulta fundamental a la hora de imprimir fuerza a dicha energía.

Cuando concentramos nuestra atención en la repetición del mantra, que encarna una energía divina y cuando entregamos nuestra atención a lo divino, poco a poco muchas cosas que antes nos preocupaban pierden importancia.

Volviendo a la práctica de la entrega a *Īśvara*, quisiera hacer un especial hincapié en el acto de entrega, de devoción. Esta actitud implica necesariamente dejar a un lado nuestra identificación con el “yo” para llevar la atención hacia algo mayor. Nos pre-


El Círculo
Agora

El Círculo Agora es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensiones cooperativa y de libre participación.

**Festival de Piedralaves el 16, 17 y 18 de Junio
en el Albergue Valle del Tietar (Ávila)**

Festivales
Cine Forum
Creatividad
Talleres
Encuentros
Meditación
Desarrollo humano
Cursos

Más información
www.circuloagora.com
info@circuloagora.com
650 146 115
606 525 426

la mente

neros, malentendidos personales, deseos insatisfechos o en proceso de verse satisfechos, lo que nos dijo aquel, lo que le vamos a decir al otro, qué pensarán de nosotros, qué me voy a comprar o qué le puedo comprar, cómo voy a conseguir que me hagan caso, que me vean, que me reconozcan, la salud, no envejecer, estar favorecido, etc. ¿Realmente son importantes todas estas cosas?, ¿quién determina la importancia que tienen?, ¿no sientes a veces que es como estar dando vueltas en una rueda de ratón, en la que siempre llega una nueva preocupación?

Cuando concentramos nuestra atención en la repetición del mantra, que encarna una energía divina y cuando entregamos nuestra atención a lo divino, poco a poco muchas cosas que antes nos preocupaban pierden importancia. Es entonces cuando nos damos cuenta de que son todos fenómenos pasajeros y nos hacemos conscientes de una energía que “no se ve afectada por las causas del sufrimiento, ni por las acciones (...)”. Esta energía se puede forjar en nuestra propia persona y no se hace a través de la ciega creencia, del tipo “no me tengo que dejar afectar por esto” sino a través de la práctica, de concentrar la mente en un solo punto y de contemplar, que no imponernos, otras formas de energía. Se observa así, si puedo entregarme a esa energía, analizando las resistencias que aparecen. Pero también entregarlas, lo cual quiere decir aceptar que aparecieron, verlas y darlas a la vida.

El texto de Patañjali tiene en cuenta los distintos obstáculos que uno se puede encontrar cuando quiere concentrar la mente: la enfermedad, la apatía, la duda, la negligencia, la pereza, el deseo hacia los gozos, etc. Para conseguir eliminar este tipo de obstáculos y los estados de agitación que conllevan, se proporcionan más técnicas

ocupamos en la vida de montones de cosas “importantes”: el trabajo, el dinero,

cas: alegrarnos por aquello que resulta feliz para nosotros o para otros, compasión hacia las situaciones de sufrimiento, alegría hacia lo meritorio. También dejar a un lado aquello que no aporta ningún bien. Todo ello mediante prácticas respiratorias de expulsión y retención del aliento. Pero también otros procesos, como la fijación de la atención sobre un objeto físico, observarlo por completo, como si no existiese nada más que ese objeto. O tomar como soporte del conocimiento el estado onírico o el estado de un sueño profundo en el que uno se despierta con la sensación de haber estado en paz.

A través de este tipo de prácticas uno accede al estado de samādhi, en el que el cese de la actividad mental proporciona el espacio necesario para captar la realidad desde otra visión no filtrada por los juicios y el lenguaje. Este estado de samādhi es gradual hasta llegar a su plenitud, cuando la distinción entre objeto y sujeto desaparece. Es la absorción de los místicos, en la que la identificación con el “yo” se desvanece por completo y no hay más un “yo” ni un “tú” ●



Montse Simón

Miembro y profesora de la Asociación S'OM. Practica yoga desde 2004. En la actualidad da clases de yoga para adultos y niños. Y clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones.


Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga
Clases de YOGA y Meditación
(Martes de 19.00 a 20.45h)
SANSKRITO y FILOSOFIA INDIA
(seminarios para formación de profesores, centros de yoga)
Formación de Profesores de Yoga y Filosofía
Información y reservas:
bijayoga@gmail.com 605 800 697
<Metro Lavapies-Sol>
Síguenos en FACEBOOK
www.facebook.com/bijayoga



EL SIGNIFICADO DE LA S

La culminación de un proceso de 4 pasos

Durante la Semana Santa, seguro que tendremos la oportunidad de viajar a preciosos lugares, perdernos por las callejuelas del casco antiguo al acabar una procesión, oír cantar saetas.... Sin embargo, el significado de la Semana Santa va mucho más allá de estos rituales y no tiene que ver, necesariamente, con una religión concreta. En este artículo, te invitamos a descubrir el profundo significado de la Semana Santa.

TRANSFORMACIÓN INTERIOR: UN PROCESO DE 4 PASOS

En mi opinión, la Semana Santa no habla de la muerte y la resurrección de Jesús de Nazaret, sino de otra muerte y resurrección que nos implica a nosotros: nuestra propia muerte y nuestra propia resurrección.

Se trata de un período para celebrarlo, para darse cuenta, para morir y resucitar conscientemente. Aquí y ahora. Pero solo podemos celebrar nuestra muerte y resurrección si llegamos a ella con plena consciencia y eso implica un proceso.

¿De qué proceso estoy hablando? Pues de un proceso de transformación interior que puede resumirse en cuatro pasos:

PRIMER PASO: PREPARACIÓN

El primer paso es, sin lugar a dudas, detener el sufrimiento. Mucha gente cree, erróneamente, que el sufrimiento debe soportarse estoicamente y que nos perjudica. No obstante, sucede todo lo contrario: ni debe soportarse, ni nos perjudica. El sufrimiento es necesario porque nos advierte que estamos equivocados.

Veámoslo con un ejemplo. Cuando pongo la mano encima del metal ardiendo de una estufa de carbón, noto una quemazón intensa y, por eso, la aparto de inmediato. El dolor físico nos es útil para apartar la mano, para alertarnos de la situación que nos está dañando. Lo mismo sucede con el sufrimiento psicológico. Cuando sufro, se me está indicando, estoy teniendo la prueba evidente, de algo que no comprendo.

Mientras yo quiera seguir teniendo la razón y esté equivocado, será como mantener la mano encima del metal y pretender que no me queme. Consecuentemente, el primer paso de todo despertar es decir ¡basta! al sufrimiento, es decir “no quiero seguir sufriendo”. Lo que quiero es comprender, quiero entender. Este es el primer eslabón, el primer paso del proceso de liberación.



SEGUNDO PASO: NACER COMO BEBÉS

Cuando entendamos que el sufrimiento es optativo, nos daremos cuenta que somos ignorantes. Este es el segundo paso fundamental. Hasta este momento, considerábamos estar en lo cierto, tener razón. Esta pretensión me conducía a ir en contra de las Leyes del universo y esta dinámica implicaba, irremediabilmente, sufrimiento.

A partir del momento en que aceptamos aprender, nos convertimos de nuevo en un bebé. Los bebés son niños/as recién nacidos que no tienen ningún conocimiento y están abiertos a aprender como esponjas. Nos transformamos en alumnos que van al colegio de la vida y, lo que es más importante, que van con ganas. Allí no ponen en duda nada de lo que se les enseña, solamente se preguntan ¿cómo puedo aprenderlo? Y se esfuerzan para aprenderlo en profundidad.

De alguna forma, estamos hablando de volver a nacer. Nacemos como hijos de Dios, del cual queremos ser a imagen y semejanza, para convertirnos en Mesías. Para salvar y sanar profundamente nuestra vida del dolor y del sufrimiento. Para escoger y comprender el sentido de nuestra propia vida.

Así pues, el segundo paso es comprometerse en el camino del autoconocimiento y volver a nacer. Sin este compromiso, la Semana Santa, el morir y el resucitar, se convierten en una quimera.

TERCER PASO: LIMPIEZA

El tercer paso implica invertir tiempo en limpiar nuestros errores interiores. Como ocurre con la suciedad, ésta no es infinita y, por lo tanto, este paso tampoco lo es.

Hay personas que creen que es imposible llegar a una feli-

SEMANA SANTA



ciudad total aquí y ahora. Lo que les ocurre es que olvidan el paso más importante que es, ni más ni menos, empezar. Si cada día limpio una pieza de mi vajilla, algún día terminaré con todos mis platos sucios. Mis errores, mi ignorancia no es infinita. Si aprendo, algún día terminará. El cuándo depende de muchos factores: el número de platos; de la calidad del detergente; de lo sucios que estén, etc. Pero, innegablemente, si me pongo manos a la obra algún día se terminará. El cuándo no depende de mí, el trabajo interior sí.

Durante un tiempo indeterminado deberás trabajar en tu autoconocimiento, descubrir qué es lo verdaderamente importante para dejar atrás cualquier sentimiento de culpa y cualquier error e ignorancia. Entender que el mal es un error necesario, que todo el mundo hace lo que puede, que la justicia no existe o que el daño que te han hecho te ha ayudado a crecer. Por increíble que parezca, es totalmente cierto. Sin esas personas, no lo hubieras podido entender.

Y cuando por fin hayas lavado tus platos, cuando puedas

mirar tu alma y al mundo con ternura y amor, sin juicios, podrás aceptar a los demás como son, sin la necesidad de cambiarlos. En ese instante, empieza el último paso de la transformación interior.

CUARTO PASO: EL QUÉ SE CELEBRA EN SEMANA SANTA

Al comprender y encarnar todo lo anterior, el ego muere. Tu profunda realidad, tu yo esencial, tu esencia, resucita. Entonces te darás cuenta de haber estado dormid@ durante mucho tiempo. Todo el proceso anterior te ha conducido a la crucifixión de tu ego, a su muerte para preparar tu resurrección.

Por lo tanto, en Semana Santa, levanta tu ánimo y alégrate, ¡celebramos tu resurrección! Para los que no estamos en el final del proceso, alabamos el hecho de que estamos limpiando nuestros errores, lavando nuestros platos sucios. Nos alegramos al pensar en la muerte -ojalá cercana- de nuestro ego. Y por lo tanto que el devenir de nuestra resurrección a imagen y semejanza de Dios, está más cercano que nunca. Eso es lo que celebramos, así que ¡alégrate! ¡canta saetas!

Pero no olvides que toda celebración implica un trabajo previo, constante, muchas veces arduo, pero lleno de satisfacciones.

PARA AYUDARTE

Para ayudarte en este proceso de autoconocimiento y de limpieza interior, te animo a descargarte un cuaderno de trabajo que te guiará durante siete semanas en un proceso interior profundo. Descárgate gratuitamente durante el mes de abril el libro **“Descubrimiento interior: un viaje en siete etapas”**. Lo encontrarás en:

www.danielgabarro.com/verdemente. Espero que este cuaderno de trabajo te sea muy útil para acercarte a la muerte de tu ego y a tu resurrección. Goza de esta Semana Santa y recuerda siempre su verdadero significado ●



Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También cursos para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es profesor de Másteres diversos en la Universidad de Lleida. Profesionalmente es empresario, escritor y conferenciante. Académicamente es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. Pero siempre remarca que su oficio real es caminar al lado de las personas y organizaciones que apoya en su proceso de transformación interior. www.danielgabarro.com.

VISITA

danielgabarro.com/verdemente
y descárgate gratis
este libro de Daniel Gabarró:

“Descubrimiento interior: Viaje en 7 etapas”

danielgabarro.com

EDICIÓN ESPECIAL (PDF)

↓



EL EJERCICIO

¿TIENES ALGÚN DOLOR QUE NO TE PERMITE CAMINAR O HACER EL DEPORTE QUE TE GUSTA?

¿TE HA ACONSEJADO EL MÉDICO QUE DEJES DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA PARA EVITAR EL DESGASTE DE TUS ARTICULACIONES O LA OSTEOPOROSIS?

¿HACES YOGA O PILATES PARA MEJORAR DOLORES PERO NO TERMINAN DE SOLUCIONARSE?

El otro día leí una noticia que me dejó bastante impresionado: “La falta de actividad física afecta ya a casi el 60% de la población mundial”.

Pero, ¿cómo hemos llegado a esta situación? Si algo está claro es que estamos diseñados genéticamente para movernos. Desde hace muchos años teníamos que recorrer largas distancias para conseguir alimento, trepar a los árboles para coger frutas, excavar en la tierra para sacar raíces y tener mucha habilidad y destreza para cazar y pescar.



Pero parece que con el paso del tiempo y el avance de la tecnología todo esto ha ido mejorando y hoy en día lo único que tenemos que hacer es ir al supermercado en coche para hacer la compra o levantarnos hasta el frigorífico.

Lo que está claro es que cuando hacemos ejercicio físico o simplemente salimos a dar un paseo andando un poco rápido aumenta notablemente la sensación de bienestar. Y eso es por las hormonas y neurotransmisores que produce nuestro cuerpo durante el ejercicio físico.

Me parece muy triste cuando en la consulta me comentan que el médico les ha prohibido hacer cierto tipo de ejercicio físico o deporte. Puede haber algún caso que esté contraindicado, pero lamentablemente es algo que oigo con bastante frecuencia. Me niego a pensar que no podemos hacer el deporte que a cada uno le gusta por un dolor, por una artrosis o por una osteoporosis. Hay muchos factores que se pueden modificar y adaptar para que podamos seguir haciendo lo que nos gusta, independientemente de los años y de las facultades físicas.

Para entenderlo mejor, te voy a explicar algo en un solo párrafo que te puede hacer cambiar la concepción del cuerpo. Para nosotros, los osteópatas que trabajamos con Cadenas Miofasciales, el concepto de salud consiste en que todo nuestro sistema fascial esté flexible y tengo

do en los puntos del cuerpo sistema está flexible nuestros nando a pleno rendimiento y nos referimos sólo el torácico en el cuerpo como son el peri-superior. Se produce así una das las células, los líquidos del jor y existe una mejor nutrición nosotros estar lo más cerca de Para conseguirlo se tienen que

Me niego a pensar que no podemos hacer el deporte que a cada uno le gusta por un dolor, por una artrosis o por una osteoporosis. Hay muchos factores que se pueden modificar y adaptar para que podamos seguir haciendo lo que nos gusta, independientemente de los años y de las facultades físicas.

movimiento, y no bloquea donde se ancla. Cuando ese diafragmas están funcionan libres para moverse. No ya que hay más diafragmas né y el diafragma torácico mayor oxigenación de to-cuerpo circulan mucho me-a nivel celular. Esto es para un estado óptimo de salud. dar varios factores como

ES LA MEJOR MEDICINA

son, realizar estiramientos de Cadenas miofasciales por lo menos tres veces a la semana, hacer ejercicio físico, comer de una forma saludable y tener unos niveles de estrés bajos.

En el caso de que exista un dolor, el cuerpo nos avisa que algo sucede. Es posible que el sistema fascial esté bloqueado, independientemente de donde esté el dolor. Debemos acudir al osteópata para desbloquear, que nos explique dónde está el bloqueo o disfunción y qué estiramiento puedo hacer en casa para seguir solucionándolo después de la sesión.

Como podemos comprobar cuando vamos andando por la calle todos somos diferentes. Hay gente más alta, más baja, alguno que pisa con las puntas de los pies, otros con el borde

de externo, con más cifosis o más estirados. Pero lo que si somos todos es asimétricos y por lo tanto tenemos una pierna más larga que otra, un hombro más bajo, algo de escoliosis... y eso es lo normal.

Por lo tanto, no sirve que todos hagamos los mismos estiramientos ya que cada uno tendremos que estirar la cadena fascial que más nos bloquea.

Te voy a contar el caso de una corredora de carreras de montaña que pasó por nuestro centro. Siempre tenía problemas en los músculos de la parte posterior del muslo izquierdo (isquiotibiales) y había pasado por varios centros de rehabilitación, en los que la habían tratado la zona para descargar, además de los estiramientos que ella hacía. Cuando la vimos en consulta tenía una rectificación cervical

importante. Este hecho le producía que tuviera una rotación hacia delante de su pelvis o anteversión, y los músculos de la parte posterior del muslo evitaban que la pelvis basculara hacia delante. Cuando esto sucede hay mucha tensión en nuestra Cadena de Inspiración y por lo tanto tenemos que empezar a flexibilizar esta cadena por la zona cervical. Para que se entienda mejor, muscularmente hablando, es como si nos estiraran desde la coronilla hacia arriba y siempre estuviéramos muy erguidos. Cuando aflojamos esa cadena los isquiotibiales empezaron a funcionar correctamente.

Así que no lo pienses más. Tanto si eres deportista de élite y sufres lesiones frecuentemente o quieres prevenirlas, como si eres aficionado y tienes algún dolor durante o después de hacer deporte, o simplemente te gusta salir a caminar por el monte, hacer yoga, pilates o bailes de salón, te proponemos estudiar tu caso haciendo un plan personalizado para que devuelvas la flexibilidad a todo tu sistema fascial y hagas, de nuevo, lo que te gusta.

Ponte en acción y supera el abatimiento. Se pueden tratar los dolores que te limitan. Sal a caminar en lugar de tomar ansiolíticos, nada en lugar de tomar analgésicos y baila en lugar de consumir antidepresivos.

La falta de movimiento hace que tengamos más problemas de salud, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades coronarias, problemas respiratorios...

Hacer ejercicio mejora la memoria y evita el deterioro cognitivo, baja la ansiedad, mejora la autoestima y favorece la liberación de hormonas de la felicidad, además de hacer tus huesos y articulaciones más fuertes.

Nuestro objetivo es promover la salud y que todo el mundo pueda desarrollar la actividad física que desee sin dolor y prevenir futuras lesiones desde una visión global del cuerpo ●

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

CONFERENCIA GRATUITA

“Cómo prevenir y mejorar las lesiones y dolores en la actividad física”.

28 de abril a las 18hs en Osteofisio

Quieres asistir envía un mail a **osteofisiopaco@gmail.com** con tus datos plazas muy limitadas.



Francisco Alonso
Osteopata D.O.-Fisioterapeuta
col. 1213
www.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
911 154 208

**Clases de
Estiramientos
de Cadenas
Musculares
K-STRETCH**

Método RCP
Cadenas MioFasciales
Osteopatía
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



Astrónomos de la Agencia Espacial Norteamericana (NASA) eligen cada día una imagen destacable e inspiradora. La escogida el día 21 de marzo muestra la región central de la **Gran Nebulosa de Orión**, captada por el telescopio espacial Hubble. Por su belleza y significado, también es la escogida aquí como punto de partida para esta breve reflexión sobre nuestros orígenes cósmicos.

La sensación de **belleza** precede y trasciende toda explicación. Es inmediata, intuitiva, profunda, misteriosa. Basta exponerse a esta instantánea de la nebulosa vecina para sentir algo que nos sustrae unos segundos del caótico tumulto exterior y del insidioso rumor interior. Un atisbo de lo que los sufís llamaban «el olvido de sí».

El olvido de sí y al mismo tiempo el recuerdo de Sí, al to-

estudio de la astronomía, no dejo de maravillarme al pensar que cada uno de esos puntitos es una **estrella joven**, similar a nuestro **Sol** tal y como era hace 5.000 millones de años.

El **arco iris** es uno de los fenómenos más bellos de la naturaleza, pero también nos revela la estrechez de nuestra percepción visual y, por analogía, probablemente de nuestra estructura mental. Como hicieran Orfeo y Dante hacia el inframundo, es necesario aventurarse ligeramente por debajo del color rojo, hacia el infrarrojo, para desvelar el secreto, en este caso de las nebulosas. Y volver a la superficie, en este caso sí, con cientos de Eurídice rescatadas de las profundidades, las estrellas jóvenes de nuestra imagen, sumergidas en el interior de la nube, veladas por el polvo a nuestros ojos, pintadas en rojo para que podamos contemplarlas.

Un niño nos lleva a la infancia, soles por venir nos llevan a

ORÍGENES CÓSMICOS



mar conciencia de nuestra naturaleza y orígenes cósmicos. **El extraordinario desarrollo del pensamiento científico nos permite por una parte contemplar con un detalle impensable un rincón de nuestra galaxia situado a 1.400 años luz de nosotros y, por otra, perfilar la odisea que lleva desde las nebulosas hasta nosotros.** Porque, ¿acaso no es una odisea transformarse de una nube de gas molecular y polvo interestelar en ti, leyendo estas líneas en este instante? Sin duda. Como he dicho, un proceso de tal magnitud solo podemos perfilarlo, reducirlo, en ningún caso calcularlo en detalle, menos aún entender su simple y desnuda existencia. Pero incluso el boceto resulta épico

Es probable que la luz blanca de las estrellas más potentes capte nuestra atención de forma irresistible, pero permíteme que la redirija hacia la mirada de puntitos rojos salpicados por toda la imagen. No importa el tiempo que dedique al

nuestro origen. En un rincón minúsculo de la imagen, difícil de encontrar para el ojo no entrenado, hacia abajo y a la derecha de las poderosas estrellas centrales, hay una mancha oscura y alargada con una luz en su centro. Es difícil creer que eso es un **Sistema Solar** en formación, pero así es.

Gracias a numerosas expediciones hacia las profundidades del infrarrojo, ahora sabemos que las estrellas y sus planetas nacen al mismo tiempo. En realidad, la estrella es la parte central, más densa y visible de un **torbellino** de gas y polvo que se arremolina en espiral hasta formar un disco muy fino. Uno de esos discos, visto de perfil, es nuestra manchita alargada, con un sol recién nacido brillando en el centro.

Y en un disco similar a ese, hace 5.000 mil millones de años, tú estabas en potencia, la danza de los átomos iniciando la formación del planeta **Tierra** y, por supuesto, del resto de objetos del Sistema Solar. El círculo celeste que llamamos

Zodiaco es el vestigio de aquel disco primigenio. Nacimos girando y seguimos girando. Alrededor del Sol en un año y sobre nosotros mismos en un día. Espirales dentro de espirales. Deriviches planetarios.

Volvamos ahora donde el instinto nos llevó al asomarnos a Orión, a las estrellas centrales exultantes, saturando los detectores de Hubble con todos los colores para crear la impresión de blanco. Son tan sólo cuatro, formando un Trapecio, el nombre que le hemos dado, aunque nada tenga nombre realmente, ni siquiera nosotros. Son ellas, y sólo ellas, las que han pintado esta obra de arte, calladamente, sin aspavientos, sin aires de grandeza. Son las únicas que en mi opinión merecen el título de **superestrellas**, capaces de emitir en un segundo toda la luz que al Sol le lleva tres semanas liberar y de inundar de luz ultravioleta la nebulosa oscura de la que han nacido, haciendo brillar al propio gas. Durante su corta vida, unos pocos millones de años, ellas abren una ventana de color por la que criaturas como nosotros podemos asomarnos fugazmente a una guardería estelar.

Pero no sólo eso. Sólo estrellas como las del Trapecio son capaces de formar todos los elementos químicos que conocemos, juntando los núcleos de los átomos, superando su tendencia a repelerse. Hacen falta titanes para realizar esta **alquimia** a escala ultramicroscópica y una muerte explosiva y generosa que esparza todo esta obra por el espacio interestelar. Y todo esto ocurrió para una cantidad astronómica de átomos de este organismo que se llama a sí mismo YO, en estrellas ancestrales que vivieron y murieron en algún rincón de la Vía Láctea, antes de que el Sol naciese en aquel torbellino de las cenizas que ellas dejaron anónimamente.

Es obvio que las palabras no bastan para agotar el **misterio**, sí para ahondar en él y compartirlo, que no es poco. Lo mismo ocurre con las imágenes. Ni unas ni otras son suficientes para la transformación del ser humano, ya que forman el tejido mismo de nuestra mente actual. Por ello, pueden ser ignoradas, manipuladas, compradas y vendidas por esa misma mente que todo lo fagocita para fines insignificantes. Parece que es parte del proceso evolutivo. Pero también es posible que las palabras y las imágenes apunten a algo diferente, más allá de su propia capacidad. Investiguemos si esto es así en nosotros mismos, hagamos de esto algo más que una curiosidad pa-

Antigimnasia

Si te duele la espalda y sientes rigidez en tus músculos...
Con la Antigimnasia puedes aprender a deshacerte de
crampas y dolores que cansan y limitan tu cuerpo.
Recupera tu bienestar



Sesiones Semanales y Mensuales Nuevos Grupos

Pilar Campayo
pcampayo@msn.com
677 03 84 61

AG
www.antigimnasia.com

Rosa León
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

sajera. Entonces, la búsqueda de nuestros orígenes cósmicos puede adquirir gran profundidad y alcance. No solo el origen, también nuestro destino está en las estrellas, de una u otra forma. La horizontalidad del reptil da paso a la dimensión vertical del ser humano, que está proyectado naturalmente hacia el cielo, encarnando una forma en la que el Universo toma consciencia de Sí mismo y Su posiblemente infinita capacidad. Es nuestra opción aceptar o no el reto de vivir en armonía con esta inmensa danza cósmica ●



Juan Carlos Escanciano López
Máster en Astro-Física, psicólogo
e ingeniero informático, creador
del proyecto NaveTierra, que fu-
siona Ciencia y Consciencia.
juancarlos@navetierra.es
625 348 846

Centro de Estudios Sagrados

dedicados a la difusión y apoyo de las Tradiciones del Mundo, miramos hacia las próximas 7 generaciones*

Viajamos a Egipto con Sebastián Vázquez
2-12 septiembre abierta inscripción
centroestudiosagrados@gmail.com



Ciclo 2017
Programación 2º Trimestre
6 abril* Conferencia Juan Carlos Escanciano
Orígenes Cósmicos
27 abril* Conferencia Laura Mora
Derecho Sagrado
11 mayo* Conferencia- Concierto Tupaq Sonqo
Tradición Andina de Perú
12 al 15 mayo* Taller-Retiro Tupaq Sonqo
Taller-Retiro La Alquimia de los sonidos
18 mayo* Conferencia Francesc Bailón
La religión de los Inuit. Entre el chamanismo y el cristianismo
15 junio* Conferencia Manuel Villaescusa
Tradición de las plantas maestras
29 junio* Conferencia Rocio Arce
Danza Kathak, pasado, presente y futuro
3 al 6 julio* Taller-Retiro Rocio Arce
Taller-Retiro Danza Kathak
www.centrodeestudiosagrados.com

En el artículo anterior hablamos de que la mujer, en su núcleo es *anima*, es decir sentimiento, intuición, adaptabilidad, fluidez, tendencia a ir con las cosas, de no oponerse a ellas, que posee una ausencia de crítica y de autocrítica en dicha naturaleza. Por ello es que tiende a buscar su complemento, el cual es el *animus*, que es el núcleo de los hombres, por lo que ellos tienden a buscar su complementación en el *anima*.

Ahora, dado que nuestra cultura es pro-hombre, y tiende a deificar todo lo masculino (la fuerza, el poder, la razón, la agudeza), la mujer ha acabado pensando que su naturaleza es débil y errónea, que debe cultivar cualidades que la pongan a la altura de las circunstancias en un mundo que exige, valora y premia sólo valores masculinos. Así la mujer se ha convertido en heroína, empresaria, fría funcionaria, política, etc. Lo anterior le ha parecido un progreso, tanto como me parecería a mí un progreso el cortarme un brazo en una cultura en que se propusiera como ideal el ser manco.

Hoy en día, muchas mujeres guían su vida de acuerdo a valores de producción, de lo que “conviene”, de lo “óptimo”, en lugar de dar espacio a un corazón que suaviza las cosas.

La mujer ha perdido su esencia, ha vendido su alma al diablo, literalmente (ya que el alma es el *anima* y el diablo se relaciona con el *animus*), con lo que ha ganado mucho materialmente, pero ha conseguido alienarse y sentirse carente de aquello que es su propio centro.

Cuando una mujer siente, se conmueve, o se quebranta

emocionalmente, eso, hasta un cierto punto es consentido y aceptado, ya que alguien tiene que encarnar y simbolizar lo ausente (el alma). Pero sus congéneres, las otras mujeres, tienden a verla como una vergüenza de su clase, como alguien que no pudo alcanzar el *status* adecuado, el de hombre.

Volver a sentir es el verdadero desafío de nuestra cultura, no solo de las mujeres, ya que los hombres hemos olvidado como hacerlo también, pero, para alguien cuyo centro es el sentir, perderlo es perderlo todo.

Hace falta que las mujeres se permitan eso que hoy en día interpretan como debilidad, pero que no lo es en absoluto, ya que no hay nada más fuerte que la paciencia, la contención o la dulzura.

No estoy proponiendo que la mujer no estudie o que se aleje de toda función intelectual, sino que evite el caer en una dureza racional que pretende “pensarlo todo”, aún lo que se siente.

Si las mujeres aceptan este desafío, estarán “sanando” a toda la especie humana. Los hombres también están neuróticos, ya que ellos tampoco encuentran dónde depositar sus proyecciones emocionales, ya que las mujeres ya no sienten, con lo que se refugian todavía más en su dura masculinidad. Y así, toda nuestra cultura se está endureciendo cada vez más, y en poco tiempo acabará rompiéndose en pedazos.

Necesitamos dulzura, alma, *anima*, es decir, desarrollar nuevamente la capacidad de amar, de conmovernos, de ale-



La Psicología de la Mujer (Parte II)



SPA & CASA RURAL RIO DULCE

Retiros y Escapadas para desconectar a "fuera de Madrid" en el Parque Natural del Río Dulce
Aragosa - Guadalajara



Apartamentos rurales independientes.
Spa privado, Masajes, Senderismo ,
Yoga, Reiki, Meditación...
Encuentros, talleres, eventos...



Fin de Semana con Spa y paseo zen.
Vacaciones Relax - 4 o 5 noches.
Oferta 7 x 5 noches - Marzo y Abril

www.casariodulce.com
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

grarnos, entristecemos, dejando de lado ese perfeccionismo masculino, racional, rigidizante, dando así lugar a una posibilidad de que todo ese sentir encuentre su cauce.

Cuando calentamos un líquido en una olla tapada herméticamente, la presión va en aumento, y, o bien le dejamos un pequeño orificio para que vaya descomprimiendo (que es lo que hacemos hoy en día con películas emotivas, emprendimientos ecológicos conmovedores, el culto a la infancia y demás), o bien ese orificio se va ocluyendo de a poco, hasta que todo acaba volando por los aires.

Hemos perdido a la mujer, tanto en el hombre como en la mujer misma. Somos todos machos hoy en día.

Una de las formas de “despertar” el *anima* olvidada en los demás consiste en aprender a no responder en términos de animus, esto es, si alguien nos increpa con dureza, exigiendo perfección (*animus*), nosotros podemos reaccionar desde el anima, es decir, desde la paciente recepción de esa actitud, pero evidenciando que comprendemos que, detrás de esa dureza superficial de nuestro interlocutor, reside un corazón dulce y comprensivo, que anhela calma y amor. Aunque esto pueda parecer muy meloso o religioso, su efecto es contundente, demoledor, ya que si reaccionáramos desde el animus, fríamente, racionalmente, nuestro increpador sentiría que somos tan agudos como él y que merecemos esa dureza. Mientras que si reaccionamos desde el anima, forzosamente tendrá que reconocer que ése aspecto dulce (*anima*) es algo que él ha querido sepultar, y con ello lo obligaremos a que éste último regrese a su consciencia. Aunque no lleguemos a ver inmediatamente ese cambio, el mecanismo se habrá puesto en marcha. Esa es la fuerza de la mujer, la misma que aplicaron Jesús, Gandhi, Mandela, y otros a lo largo de la historia.

El rechazo y olvido del anima no hace que ésta desaparezca. Todo lo contrario, simplemente se convierte en sombra, en lo que permanece oculto bajo el tapete, y, cuando no vemos algo, u olvidamos que está allí, puede hacer presa de nosotros, justamente, porque no lo podemos anticipar. Así es que nos hemos vuelto una cultura hipersensible, como oposición de lo que queríamos echar fuera de nuestra vida.

Me explico. Si me convierto en una

Hemos perdido a la mujer, tanto en el hombre como en la mujer misma. Somos todos machos hoy en día.

persona sumamente mental, racional, previsora, ordenada, y destierro al sentir, pierdo contacto con el mundo emocional, y ya no sé como sentir. Me vuelvo torpe, y lo

que sería una simple tristeza, que debería durar unas horas o un día o dos, ahora puede que se instale y me dure años, o la vida entera. Así es que padecemos de problemas emocionales crónicos, que luego catalogamos con nombres rimbombantes como “depresión”, o “síndrome de hipersensibilidad emocional”, lo cual muestra cómo el animus, lo único que conocemos, intenta infructuosamente manipular, encasillar y controlar, lo que no puede ser controlado, ya que necesita simplemente ser expresado.

Así es que la psicología de la mujer (y con ello la del hombre también) encontraría un gran equilibrio regresando simplemente al sentir, al corazón, dando la posibilidad a la mujer de convertirse en uno de los arquetipos clásicos que la caracterizan: el de sanadora, o mejor, el de Sophía, de la sabiduría intuitiva.

Si tenemos en cuenta que la mujer es la gestora de vida, y la que imprime los primeros patrones en los niños que crecen, éste cambio de actitud podría redundar en un cambio en el futuro de la humanidad ●

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



Evolución, Adaptación y Alimentación



A mi me encanta la comida. Pero cuanta mas gente veo y ayudo a cambiar sus formas de comer, comprendo mejor que el verdadero problema no está en el plato.

Nuestros antepasados debían luchar por su comida. Como todos los mamíferos estaban programados para buscar alimentos. Estoy hablando de nuestros “muy” antepasados: aquéllos que decidieron un día bajar de su árbol y confiar en el poder de la Naturaleza.

Éstos no tenían problemas de gordura, ni estados de ánimo sobre cuestiones estéticas. Estaban sencillamente Integrados en el Universo.

Nosotros hemos salido de este programa. Ya no luchamos para buscar comida. Es más, luchamos para resistirnos a ella. Requerimos constantemente nuestra voluntad, y nos enfrentamos a nuestros nervios inconscientemente. Vivi-

mos con esta dualidad. La comida, lejos de ser una solución a la vida, es un problema. Y se inscribe en la lista larga de nuestras desviaciones. Nuestra vida moderna nos pone retos de adaptación brutales. Bajar del árbol ha sido realmente salir del paraíso. Y este castigo supremo, que creemos inspirado por la religión, es real. Nuestra evolución se ha hecho y se sigue haciendo a base de luchas. Y la dualidad está presente en todo.

Porque la Madre Naturaleza nos avisó en su momento. Darle la espalda pensando que nos merecemos más, nos hará más frágiles. Y se nos acumulan las pruebas. Fíjense: Nuestro cerebro tuvo que adaptarse a las luces de la ciudad, entender que cuando era de noche, no significaba necesariamente dormir, y muchos tenemos trastornos del sueño. Nuestros ojos tenían que mover-

La comida, lejos de ser una solución a la vida, es un problema. Y se inscribe en la lista larga de nuestras desviaciones. Nuestra vida moderna nos pone retos de adaptación brutales. Bajar del árbol ha sido realmente salir del paraíso. Y este castigo supremo, que creemos inspirado por la religión, es real



HATHA YOGA MEJORA TU EQUILIBRIO

Martes - 19:00 a 20:00
Viernes - 19:00 a 20:30
CLASE DE PRUEBA GRATUITA

Rafael Macias (Godiva)
info@centromandala.es
616 53 05 38

Centro Mandala
C/Cabeza, 15 2º Dcha.
28012 Metro-Tirso de Molina

FLORES DE BACH
Medicina Natural para Recuperar el Bienestar



Indicado para gran cantidad de dolencias

CONSULTAS

ESTUDIOS NUMEROLÓGICOS
Lecturas de tus números personales para tu autoconocimiento

TALLERES Y CONSULTAS
Aprende el lenguaje de los números

MARÍA DE OLAIZ - numeromania@yahoo.es - 662 484 789 - www.mariaolaiz.blogspot.com.es

se constantemente, focalizar y refocalizar para ver lo pequeño y lo lejano. Ahora, solo miran una pantalla y nos volvemos miopes o “con vista cansada”. A ver si a un león se le cansa la vista... Nuestras articulaciones están diseñadas para doblarse en todos los sentidos. Y, sin embargo, aparece artritis evolutiva a los treinta o cuarenta años.

Tenemos sistemas de seguridad que nos permiten almacenar por los “si acaso”. Y resulta que los mantenemos, sin descargarlos nunca. La Madre Naturaleza nos dio la capacidad de saborear el dulce para que aprovechemos los frutos maduros y les saquemos sus vitaminas. Pero las frutas maduras no tienen bastante azúcar ya para lo que sentimos que necesitamos. Hasta nuestros pies sufren de nuestra nueva forma de vida: deformación de los huesos por el porte de zapatos, hinchazón e infecciones son situaciones habituales.

No quiero llenar estas líneas con estadísticas. Ya lo sabemos, la gordura, el sobrepeso, la obesidad, las diabetes y otras degeneraciones se deben a la mala alimentación.

Esta dualidad tiene otro efecto perverso en nosotros: nuestro cerebro se satura con exceso de información. Quien no sabe hoy que el colesterol está estrechamente asociado con una mala alimentación, es porque no quiere enterarse. Los distintos medios de comunicación nos atiborran de estadísticas y estudios diversos, sobre los efectos buenos o malos de nuestra alimentación.

No obstante, seguimos consumiendo productos que no nos convienen. Y eso provoca un largo debate interminable sobre el placer y la salud. El que elige la salud olvida el placer según el concepto cultural que tenemos. Y el que vive en el placer de la comida lo justifica como fuente de alegría, sinónimo de vida sana.

¿Dónde está el equilibrio? ¿Debemos abandonar de golpe

seguimos consumiendo productos que no nos convienen. Y eso provoca un largo debate interminable sobre el placer y la salud.

todo lo que nos han inculcado desde nuestros más tiernos años? Eso hará que al más mínimo golpe emocional, consumamos de nuevo dulce, o el “chorizo del pueblo”.

Creo que tenemos que aprender a desplazar el placer. Sacarlo del plato. Esto básicamente consiste en reaprender a disfrutar sin asociar el placer con la comida. Empezamos por ejemplo a reunirnos con amigos sin tapas ni cervezas o vino. Un juego de mesa, una charla agradable en un lugar acogedor nos permitirán salir del patrón habitual “nos llamamos y comemos”. Un paseo en buena compañía vale tres cenas copiosas. Tanto a nivel emocional como a nivel físico.

Reeducar nuestro paladar es otro asunto pendiente. Aprender poco a poco a dejar el dulce, los sabores extremos y degustar la verdadera naturaleza de los alimentos sanos. Proponerse una cata de productos de calidad. Reducir la cantidad y mejorar la calidad.

Aparentemente escrito, esto parece muy fácil. Llevarlo a la práctica es otro tema.

Querer cambiarlo todo de golpe es un error enorme.

Hay que adoptar una estrategia con mucha tolerancia y paciencia. Empezar por identificar los puntos a mejorar; notar su grado de presencia en nuestra vida y plantearse, más que su eliminación, su disminución progresiva. Paso por paso. Sin frustrarse, sobre todo. Esto es un mecanismo de reeducación que lleva tiempo ●

Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro

www.ecocentro.es

eco@ecocentro.es



40
AÑOS

FERNÁN GÓMEZ
CENTRO CULTURAL
DE LA VILLA

mantras
VIII FESTIVAL

FESTIVAL DE MÚSICA TRASCENDENTAL

AYNUR

4 DE MAYO - 21:00 h

GAYE SU AKYOL

5 DE MAYO - 21:00 h

CURRO PIÑANA

6 DE MAYO - 21:00 h

**NOUREDDINE KHOURCHID &
DERVICHES DE
DAMASCO**

7 DE MAYO - 20:00 h

Organiza:



Fundación
ANANTA

Venta de entradas:

teatrofernangomez.com

Más info:

festivalmantras.com

VerdeMente
La Guía Alternativa

teatrofernangomez.com

 | MADRID

**Conocernos**

(8ª edición)

Joman Romero López

19,50€

La enfermedad, como podemos descubrir a lo largo del libro, es la consecuencia de una manera equivocada de pensar y de un comportamiento erróneo, no es nuestra enemiga, ni algo que hay que rechazar; por el contrario, la enfermedad es una reacción inteligente de nuestro cuerpo y nuestra mente que nos conduce.

Ed. Librería Argentina

**¡Despierta!**

Deja de sabotear tu felicidad y tu éxito

Anne Astilleros

18€

¿Por qué no disfrutas de abundancia o de buena salud o de una buena relación con tu pareja, tus hijos o tus padres? ¿Por qué aún sientes culpa? ¿Por qué sientes vacío? ¿Por qué no consigues deshacerte del miedo?

Edaf Editorial

**Aprender a Respirar****Yogui Ramacharaka**

12 €

Aprenda a respirar con uno de los libros más vendidos sobre el tema, para cantantes, submarinistas, deportistas y quienes quieran desarrollar ampliamente su capacidad pulmonar o tan solo respirar bien. Con ejercicios para relajarse y reactivarse. Didáctico e ilustrado.

Ed. Librería Argentina


**La revolución del hara
Leibterapia y Técnicas
de Centramiento**
Laia Monserrat

15€

La verdadera revolución es aquella que nos lleva a ser quienes somos y facilita que despleguemos todo nuestro potencial. La Leibterapia y las Técnicas de Centramiento acompañan a la persona en un camino hacia el sí mismo, un camino hacia su propio centro: el Hara.

Ed. Kairos

**Lemuria****Kai**

20€

Es un viaje mágico a través de cada rincón de la Gran Isla que nos permitirá acceder a las memorias ocultas con el propósito de recuperar el conocimiento de lo que realmente somos. Nos sumergirá a través de la apertura de las Memorias Akásicas y el cruce de las líneas del tiempo, accediendo a la energía Lemuriana.

Ed. Isthara Luna-Sol

GUÍA VERDEMENTE

Alimentación
Escuela de Vida (pág. 17)
695 309 809
Chi Kung
Janú Ruíz (pág. 31)
91 413 14 21 – 656 676 231

**Desarrollo Personal y Terapias
Círculo de Ágora** (pág. 37)
650146115
Charo Antas (pág. 33)

655 80 90 89

Daniel Gabarró (pág. 39)
www.campusdanielgabarro.com
Luz-Natural-Mente (pág. 11)
 Adriana S. Sorina
609 119 646
Bio Magenetismo (pág. 33)
 Jose
629720 682

Leticia Coaching (pág. 21)
695 394 455
Ecotiendas
Espacio Orgánico (pág. 23)
91 657 25 15
Ecocentro (pág. 52)

91 553 55 02 – 690 334 737

Escuelas de Conocimiento
Cosmología de Martinus (pág. 19)
www.cosmologiademartinus.es
CES (pág. 43)

www.centrosdeestudiossagrados.com

Fisioterapia/Osteopatía
Osteofisio (pág. 41)
91 115 42 08
Herbolarios
El druida de Lavapiés (pág. 19)
91 527 28 33

**Masajes /Quiromasaje
Shiatsu** (pág. 21)
60991 59 25
Meditación
Juan Manzanera (pág. 23)
630 448 693

El Juego de Conocerse
(pág. 21)
Marcela Çaldumbide
660 473 346
Música/Danza**Ritual Sound** (pág. 25)

91 861 63 20

Sarasvati Danza (pág. 35)

sarasvatidanza@gmail.com

Makiko Kitago (pág. 33)
619 817 637
Numerología
Arbol Cabalístico (pág. 33)
616 131 500

María de Olaiz (pág. 47)
662 484 789
Odontología Natural
 Mónica Rodríguez (pág. 21)
91 369 00 03 – 669 703 981
Restaurantes
La Biotika (pág. 12)
646 85 64 28
Tai Chi
Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi
(pág. 19)
91 468 03 31
Técnicas Corporales
Antigimnasia (pág. 43)
660 337 671 – 677 038 461
Turismo Rural**Huerto San Antonio** (pág. 15)

91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 15)

976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 45)

949 305 306 – 629 228 919

Yoga
Asociación de Yoga y Filosofía
(pág. 33) 661 233 202
Bijja Yoga (pág. 37)

605 800 697

Centro Estima (pág. 15)

610 256 668

Centro Mandala

91 539 98 60 – 646 926 038

Centro Shadak (pág. 25)

91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 19)

635 648 829

**Jornadas
gastronómicas en
la Sierra Norte de
Madrid**


Hasta Mayo de 2017 los sábados, domingos y festivos es posible disfrutar de una auténtica calçotada, en el Huerto de San Antonio, La Cabrera - Sierra Norte.

Disfruta además de un entorno natural a los pies del Pico de la Miel.

Huerto de San Antonio
617 401 805
www.ruralinside.com


VerdeMente

La Guía Alternativa

Promoción Verano



A

UN RETIRO PARA MI



Publicidad específica dentro de la Revista.

Sección individualizada a partir del Mes de Mayo en Páginas Centrales.

B



Mailings específicos y Temáticos

C



Blog Temático sobre Retiros
Cursos, Talleres y Viajes



VerdeMente.com

VerdeMente
La Guía Alternativa

Contacta con nosotros en:
915284432/646926038
verdemente@verdemente.com

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.

SALAS EN ALQUILER

BARRIO DE SALAMANCA

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

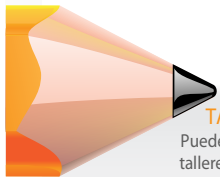
Infórmate
 Tels.: 915776576 / 910343267

Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA



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 enci-
 nas 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.marisisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com



ESPECIAL VERANO/17

TALLERES Y RETIROS

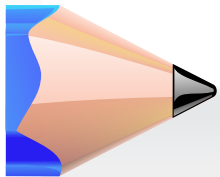
Puedes dar a conocer tus cursos
 talleres y retiros, en una sección
 especial en la revista a partir de Mayo

MAILING

Opta por un mail propio
 o por un mail grupal.
 Consultar fechas

VISIBILIDAD EN REDES

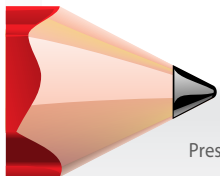
Redes Sociales y Web
 consolidadas y con
 seguidores fieles



ESPECIAL FORMACIONES/17

PREPARAMOS UNA SECCIÓN ESPECIAL

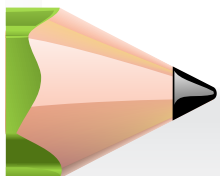
Te ayudamos promocionar vuestras formaciones para para el próximo curso.
 Con mayor visibilidad y opciones de publicidad. Nos adaptamos a tu presupuesto.
 Opciones personalizadas.



CALIDAD DE CONTENIDOS

NUESTROS LECTORES VALORAN NUESTROS ARTÍCULOS

Prestamos gran interés a los contenidos, y por ello nos leen en muchas partes del mundo.
 Muchas gracias por leerlos y participar en nuestra publicación.



PRÓXIMOS CAMBIOS

NUEVO AIRE RENOVADO

En los próximos meses seguiréis viendo cambios

AGORA
 Centro de Ciencias Esotéricas

806 47 48 49
 931 221 303

Tarot
 Videncia
 Expertos

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* **Estoy para ayudarte** *

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



La alegría de la vida saludable

Día feliz por el planeta

-10% en tiendas y restaurantes

En abril:

-Martes 11, Luna Llena

-Consulta otras fechas en nuestra web

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto.

Promoción

**-50% mientras
rige tu zodiaco**

En el restaurante gourmet

En abril:

-Hasta el 20: Aries

-Desde el 21: Tauro

Novedad

**Consultas gratuitas
de Nutriterapia.**

Consultas de 15 minutos para
saber qué alimentos te convienen.
Con Cathy Liegeois.

Novedad

**Fuente de agua
vitalizada gratis**

Disfruta en nuestros restaurantes
de un agua de mejor gusto,
más suave y ligera, gracias al
Activador de agua GIE y a los
filtros de carbono y KDF.
También disponible para llevar.

Ecocentro TV

Nuestro canal de entrevistas,
noticias y debates para dar voz e
imagen a movimientos y realidades
que aportan soluciones a los
problemas del siglo XXI.

+Info: tv.ecocentro.es



ecocentro

desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

*La alegría de la
vida saludable*

- Alimentación Ecológica
- Multi-Tienda Natural
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Hoteles Rurales
- Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

ecocentro
Madrid

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
<M> Cuatro Caminos,
Ríos Rosas o Canal.

La Hospedería
del Silencio

Robledillo de la
Vera, Sierra de
Gredos. Cáceres
hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es

