

Verde Mente



Septiembre 2017 | N 215

Entrevista a Gopala

Psicoteatro
Paolo Quattrini

El Buddha del siglo XXI
Juancho Calvo

Ser "Guía de Desarrollo Vocal"
Makiko Kitago

Terapia Renacimiento
Claudia Guggiana

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



PROXIMAMENTE

Charla "Conoce los Fermentados"
22 de Septiembre - 19h

Taller de Fermentados
30 de Septiembre y 7 de Octubre
de 11 a 13 h.

Imparte: Raquel Serrano

Curso Básico de
Cocina Vegetaria y Vegana
12, 19, 26 de Septiembre
3, 10 y 17 Octubre
de 18 a 21 h.

Imparte: José Virtudes
Autor de *Cocina Natural y Fácil*

Reserva tu plaza!



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Alimentación y Naturopatía



Ángela Tello
Coach Nutricional

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Lalita Devi
Danza y Expresión



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño y Maquetación

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'

Redacción

C/Cabeza, 15, 2. D

[28012] Madrid

Administración

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

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneira S.A.

ISSN 2255-5323

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

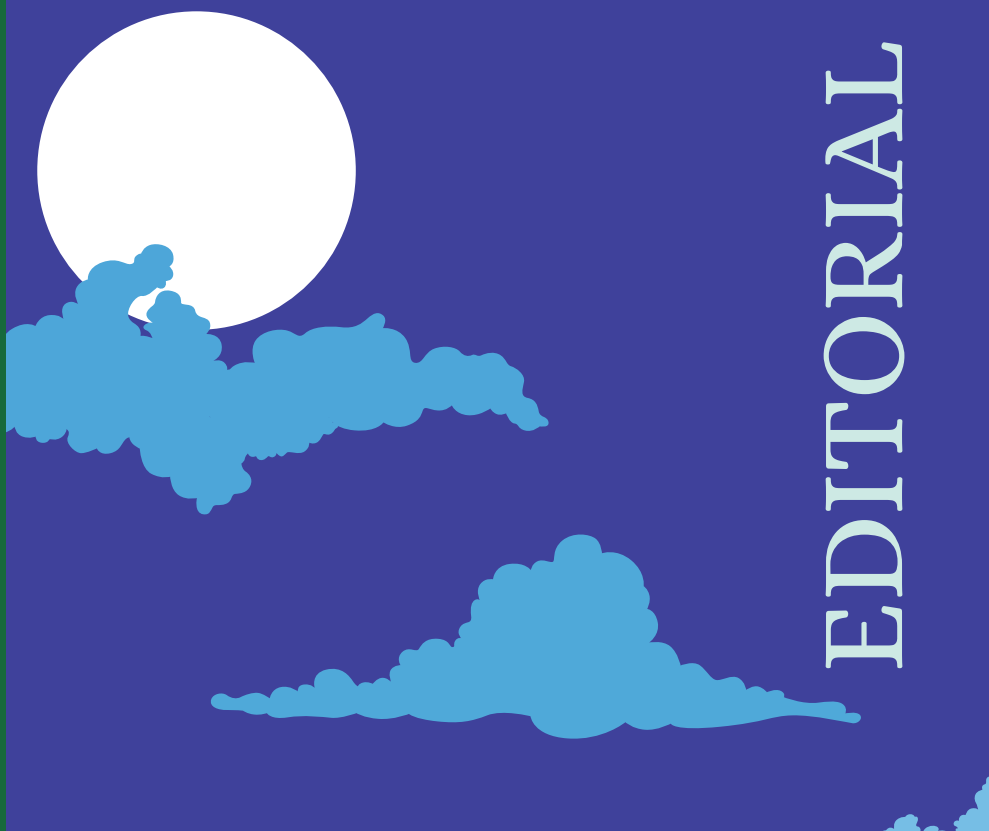
© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito

22 años



Puente en jardín japonés
Autor: Ewais



EDITORIAL

SUMARIO

Entrevista a Gopala **6**

Crisis probiótica. Amenaza Silenciosa **10**
Raquel Serrano

Cultivando el Equilibrio Emocional **12**
Caridad Matín

La clave de la salud está en el intestino **14**
M^a Rosa Casal



p. 6

Formaciones

Psicoteatro (Parte I) **17**
Paolo Quiattrini

La Herbolaria y la Medicina Tradicional **20**
Anantli Martínez

Sección Espiritualidad para Ate@s **22**
Tu vida es el camino, ¡conócete!
Daniel Gabarró

Sección Zen y Vida **24**
El Buddha del siglo XXI
Juancho Calvo

'Sirodhārā, masaje ayurvédico **26**
José Manuel Muñoz

Expresión Corporal **28**
Helena Ferrari



p. 24

Volvemos. Esta palabra resume gran parte de lo que queremos y esperamos. Estar contigo este nuevo año, y que disfrutes de nuestros contenidos. En un principio de curso como éste, hemos preparado una interesante entrevista con Gopala, que te ayudará a entender por qué y para qué el Yoga. Pero no es lo único este mes. Sobre la necesidad de mantener una dieta sana, se centra Raquel Serrano sobre las virtudes e los Fermentados, y Rosa Casal con la importancia de mantener el cuidado intestinal. La salud será siempre un eje central de nuestra revista, tal como te presentamos con la práctica del Chi-Kung terapéutico que plantea Janú Ruíz, o la Rotación de tobillos de Arturo Valenzuela, la práctica de la Antigimnasia, o la salud postural. Pero también la Medicina Ayurvédica y la Tradicional de Herboristería que te permiten mantener tus defensas preparadas para el invierno.

Pero también tras esta etapa de calor es necesario afrontar nuevos retos, o simplemente la a veces mutiladora cotidianeidad. La Meditación y afrontar el día a día es uno de los elementos centrales de nuestra revista, en el que os presentamos un buen conjunto de alternativas, formaciones, escuelas, que pueden ayudarte a comenzar una nueva forma de ver y entender la realidad. Dentro de esa línea se encuentran los textos de Juancho Calvo, Daniel Gabarró, Marcela Çaldumbide, Claudia Guggiana. Pero no olvides la formación Gestalt que te ofrece Quatro, o el empleo de la Expresión Corporal como crecimiento por Schinca... o la voz por Makiko Kitago.

Esperamos que sigas con nosotros un curso más. Aquí estamos. Aquí seguimos. Y por mucho tiempo. Ah... y no te olvides de nuestras habituales secciones: Agenda, Eventos y Guía.

Antonio Gallego

Ser "Guía de Desarrollo Vocal" 30

Makiko Kitago

Chi Kung Terapéutico 32

Janú Ruíz

Sincronización cruzada de las articulaciones 34

Arturo Valenzuela

Fen Shui y sus beneficios 36

Shu-Yuan Chen

p. 40



¿Tenemos tiempo para amar? 38

Marcela Çaldumbide

El momento es... ¡ya! 40

Pilar Campayo y Rosa León

Terapia Renacimiento 42

Claudia Guggiana

Sección Cuerpo, postura y salud 44

Mejora tu postura y di adiós a los dolores

Francisco Alonso

Sección Salud Preventiva 46

Oportunismo Natural

Cathy Liegeois

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler 51

Esoterismo 51

Todos aquellos que hemos convertido el Yoga en una parte inherente de nuestra vida, nos encontramos curso tras curso ante la multiplicación de nuevas enseñanzas. Es frecuente observar a personas que se inician en el Yoga, y que intentan saber cuál es su “subdisciplina”, a partir de recomendaciones o de la información en la red. En esta entrevista con Gopala, profesor de los Centros Internacionales de Yoga Sivananda Vedanta, se hace un repaso crítico, sincero y clarificador del concepto de Yoga, y lo que significa en la sociedad globalizada.

¿En esta época en la que se multiplican nuevas formas de Yoga, cuál crees que va a ser el futuro en la formación del Yoga en los próximos años?

Me gusta compartir y practicar yoga y no teorizar de lo que debe ser o será. No me siento au-



Entrevista a Gopala

torizado para ello y dudo de que alguien lo esté.

En el yoga la práctica lo es todo. El yoga, como ciencia de la vida, se adapta a los tiempos y a los espacios, de ahí su belleza y su sabiduría. Swami Sivananda decía: “adáptate, ajústate, acomódate, es la esencia del yoga”. Como estudiante de su Escuela, creo que en la formación se requiere el compartir sincero, el convivir del Maestro y el estudiante.

La tendencia pública a la reglamentación de todas las enseñanzas, consustancial al proteccionismo de la Administración, ha alcanzado el yoga en muchos países de nuestro entorno para cumplir mínimos pedagógicos y de seguridad. También en la India, donde ya existe un Ministerio (AYUSH), desde 2014, que protege el desarrollo y la enseñanza del yoga como sistema de salud, junto a otros métodos cercanos como el ayurveda.

No debemos tener miedo a nada y menos al desarrollo del yoga. El yoga sabe cuidarse y los que quieren sumergirse en sus enseñanzas clásicas y eternas, saben dónde acudir. Cuando el estudiante está preparado encuentra a su Maestro, a su Maestra. Con independencia del lugar donde inicie su aprendizaje acabará en el lugar adecuado,

aquel que te invita al silencio de cuerpo, mente y espíritu.

¿Cómo ves esa necesidad de trocear el Yoga, que en realidad es uno, en “múltiples formas”?

El yoga es uno, es un sistema integral de educación del cuerpo, de la mente y del espíritu, incluye todas las facetas del ser humano. En Occidente disfrutamos separando “lo que nos gusta, de lo que nos disgusta”.

Los grandes Maestros prefieren hablar de sendas y no de tipos de yoga. Hay cuatro sendas principales: karma yoga, bhakti yoga, jñana yoga y raja yoga. Cada una se ajusta a un temperamento o a una aproximación diferente a la vida. Todas las sendas llevan a la cima de la montaña, la realización del Ser, no importa por donde transite tu ascensión. Volvamos a la esencia de las sendas y no a los tipos de yoga, a esas “múltiples formas” a las que haces referencia.

Donde la esencia no distingue, “el yoga”, no debemos hacer distinción, “los yogas”.

Has defendido siempre el respeto por cualquier forma de “Yoga”, ¿no te preocupa que la práctica del Yoga se convierta en un mero ejercicio físico?

Actualidad del Yoga (I)

No me preocupa en absoluto. Los yoguis aprendemos el arte de no preocuparnos, de no tener miedo. Lo que no impide que nos ocupemos de transmitir las enseñanzas, tal y como las recibimos, sin aderezarlas con nuestra insaciable imaginación. En la Escuela Sivananda seguimos enseñando el yoga que hemos aprendido, pero no estamos en contra de estos fenómenos que mencionas que sirven para atraer a personas que quizás no se aproximarían nunca al yoga. Comienzan jugando y luego van profundizando en el yoga hasta llegar a lo más importante, que es el silencio y la meditación.

El yoga no necesita de protectores, se defiende solo. Pero le encanta que lo practiquemos, sea como sea. El yoga disfruta viéndonos sentados mientras meditamos por la mañana y en el atardecer. Probablemente también contemplando alguna acrobacia. ¿Quiénes somos para juzgar?

El yoga tiene sus propios métodos sutiles para llevarte por el camino del descubrimiento del Ser. No importa cómo comiences. Tengo confianza de que quien algo busca va a encontrarlo. El propio yoga va a descubrirle sus misterios en el momento y espacio adecuado.

¿Por qué deberíamos sumergirnos en las enseñanzas de Swami Vishnudevananda?

Cada persona tiene sus motivos. Te ofrezco dos. De un lado, porque sigue un linaje clásico, que procede directamente de Swami Sivananda y llega hasta Sankaracharya y de otro por su profunda y directa sencillez. El sintetizaba el yoga en cinco aspectos:

- ejercicio adecuado (asanas) que mejora los distintos sistemas anatómicos que componen nuestro cuerpo,
- respiración adecuada (pranayama),
- relajación adecuada,
- dieta adecuada y
- pensamiento positivo y meditación.

Su forma de enseñar a conducir nuestro cuerpo y nuestra mente tocó mi corazón desde que le conocí. Te hacía sonreír y darte cuenta de que la Vida con mayúsculas es una forma de experimentar el gozo por todas las partículas del Universo y que vale la pena apostar por lo que nos une más que por lo que nos separa.

El yoga, tradición surgida en la India, se ha constituido a lo largo de siglos. ¿Cómo observas a la India contemporánea en la globalización?

La India es una sociedad compleja, mosaico de religiones y culturas entre las que se encuentra el yoga. Una civilización milenaria que crece y se adapta a la modernidad a pasos agigantados. Tiene mucho que enseñar.

El yoga, recordamos, pertenece a la Humanidad y no a la India. Esto no impide que por razones obvias el gobierno indio quiera proteger su esencia y la tradición del yoga como parte de su legado histórico.

Ya en 1995 se creó un departamento de los sistemas médicos tradicionales que incluía, entre otros el yoga además del ayurveda. Este departamento adquirió rango ministerial en 2014, tras la llegada en mayo de 2014 del Primer Ministro, Sr. Narendra Modi, que practica yoga cada amanecer como parte de su vida. Además aconseja a sus compañeros de gobierno y a sus representantes en el exterior (Embajadas de la India) la práctica del yoga más que hablar y defender el yoga, como parte de la tradición.

El Día Internacional del Yoga, fue impulsado por su persona. En este caso quiero poner en valor el trabajo que hace la Embajada de la India en España, entre otras, siempre cuidadora de su legado en nuestro país.

De la resolución de la ONU destaca su preámbulo, una impecable lección sobre el valor del yoga:

“Para que las personas y las poblaciones adopten modos de vida que propicien la buena salud, reconociendo que el yoga ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar y que deben difundirse las ventajas que entraña practicar el yoga como beneficio para la salud de la población mundial”.

Esta es la globalización en la que creo. Que la Asamblea de las Naciones Unidas promulgue que el yoga es un beneficio para la salud de la población mundial, es el mejor ejemplo que podemos tener de la sabiduría global de la India. El mejor regalo que los rishis, que en la noche de los tiempos intuyeron el yoga, puede dar a los ciudadanos de este mundo.

Ahora toca transformar cada día en un día internacional del yoga. Eso nos toca a nosotros y a nosotras.

Tu poemario “La Noche lo merece”, se integra dentro de un amplio conjunto de trabajos que llevas realizando con el músico David González, ¿qué significa para ti la Poesía?

Creo que la vida es más Vida si exprimimos nuestro amor y lo regalamos constantemente, mediante las habilidades que se nos ofrecen y que encontramos en nuestro diario caminar.

Swami Sivananda mantenía que la vida es más poesía que prosa. La meditación diaria me llevó a ser un observador constante y a aprender, poco a poco a poemar el caminar y el respirar.

Comencé con tres poemarios musicados de reflexión consciente sobre la vida, en colaboración con David González que están inspirados en mi experiencia con el yoga. Los he presentado en numerosas audiciones públicas.

“La Asamblea de las Naciones Unidas promulgue que el yoga es un beneficio para la salud de la población mundial, es el mejor ejemplo que podemos tener de la sabiduría global de la India”



Acabo de publicar con la editorial Séneca: “La noche lo merece” que es una colección de susurros, de aromas de silencio, de sorpresas, de fábulas ensoñadas y de cuentos ilusionantes. Estoy especialmente contento con este poemario. Es como un bebe que pide ser acunado. Un bebé que quiere compartir con los brazos que le rodeen muchos secretos de dulzura vital.

Me encantaría regalar un poema a vuestra revista, a la que sigo desde sus comienzos en el año 94 y a la que agradezco desde el corazón este compartir en formato entrevista. Un poema que habla de la experiencia más cercana al yoga, el silencio.

*“Silencio,
¿qué tienes amigo?
que cuando camino sin tu perfume,
me siento aprendiz de lo básico,
tropezándome una y otra vez en el mismo estorbo
y cuando bebo de tu vaso sagrado,
se inserta la sabiduría en mis entrañas.
Silencio,
me inclino ante ti,
deseando no desearte,
invitándote sólo a que estés cerca,
muy cerca”*

¿Cuál ha sido tu experiencia impartiendo Yoga en la Administración Pública?

Yo puedo decir, abierta y públicamente, que he cumplido uno de mis sueños: “Compartir la experiencia del yoga, que aprendí junto a Swami Vishnudevananda, en mi entorno laboral, con los jueces y magistrados españoles”.

Hemos creado un programa para que el yoga se integre en sus procesos de formación.

Incorporamos asanas sencillos, que pueden realizarse en sillas o de pie, ejercicios de concentración y de relajación. Y sobre todo el reaprendizaje de la respiración consciente, sustancial en el entendimiento de la calma y del silencio. Forma parte de su formación obligatoria. Toda una revolución en curso. Luego, a lo largo de su carrera profesional, tienen acceso a cursos prácticos que van de cinco a diez horas.

Este proyecto para jueces y magistrados en España es único en su género, un éxito, un gran logro del yoga, que va mucho más allá del impulso de la Institución que lo preconiza y de los profesores que lo impartimos. Puro Yoga con mayúsculas.

¿En qué proyecto estás trabajando en la actualidad, o cuál te gustaría afrontar?

El yoga te lleva una vida entera, por lo menos. Bueno más de una para la mayoría de los mortales.

Me gustaría seguir practicando cada mañana, cada tarde, cada noche. Que cada día se convierta en un Día Internacional del Yoga.

Me gustaría seguir llevando el yoga a los entornos profesionales, adaptándolo a sus lenguajes y necesidades.

Me gustaría seguir participando en Congresos y reuniones de Yoga y desarrollar proyectos para la paz en la Fundación Ananta.

Me gustaría seguir poemando la vida y hacer que nazcan libros-bebés con ganas de ser abrazados por los lectores de silencios.

Me gustaría seguir sirviendo en la Escuela de Yoga Sivananda Vedanta, en la que nací hace ya muchos años, cuando Swami Vishnudevananda decidió que a partir de un día, José María se transformara en Gopala, conviviendo en un solo buscador del silencio ●

ACERCA DE GOPALA

Gopala (José María Márquez Jurado) es licenciado en derecho, letrado del Tribunal de Cuentas y profesor de los Centros Internacionales de Yoga Sivananda Vedanta.

Discípulo directo de Swami Vishnudevananda, desde 1975, ha impartido cursos de yoga y de meditación, de técnicas de relajación, respiración y asanas en el trabajo en diversos países en los últimos 30 años.

Ha trabajado en Organismos Públicos, tanto en España como en otros países de la Unión Europea, desempeñando diferentes puestos directivos. En la actualidad es Gerente del Consejo General del Poder Judicial y dirige un programa de yoga práctico disfrutado por el 25% de los jueces y magistrados españoles. Es miembro de la Fundación Ananta.

Es autor de tres poemarios musicados de reflexión consciente sobre la vida, “No para mi alma de reír”, “Espacio” y “Contemplar la luna”. Acaba de publicar un libro de poemas, “La noche lo merece”, con la Editorial Séneca, prologado por Emilio Carrillo.

gopalaweb.blogspot.com.es

DR. LEFEBURE METHODS®

*Mejor rendimiento escolar
Depresiones
Dominio de sí mismo
Atenuación de la emotividad
Estrés
Mejoría del sueño
Relajación
Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad*

*Sabemos transformar la energía de la luz en
equilibrio emocional, mejora cognitiva
y expansión sutil*

*Conferencia Gratuita
14 de septiembre a las 19.30 h
Centro Mandala*

Curso presencial: día 23 de septiembre a las 10.00 h

Plazas limitadas, información y reservas:

Adriana S. Sorina

Tel: 609 119 646

www.luz-natural-mente.com

Centro Galatea

Alcalá 118

Madrid





Nunca antes la población había estado tan enferma como en la actualidad. La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha alertado que las enfermedades no transmisibles (ENT), o también conocidas como enfermedades crónicas, han llegado a niveles de epidemia representando la primera causa de mortalidad a nivel mundial. Se estima, según los grandes economistas, que para el 2030 el gasto para tratar esta epidemia podría colapsar los sistemas de salud mundiales.

**¿A QUÉ SE DEBE ESTA CRECIENTE AMENAZA?
¿CUÁL ES SU ORIGEN?**

El estilo de vida y los factores medioambientales constituyen los principales factores de riesgo para desarrollar las enfermedades crónicas y crónico-degenerativas. Es decir: dietas malsanas, sedentarismo, consumo de sustancias nocivas, contaminación medioambiental, carcinógenos y radiaciones.

El paso de una alimentación íntegra de alimentos reales, ricos de nutrientes y de bacterias durante miles de años, a una alimentación muerta, industrializada y carente de valor nutritivo en la actualidad, ha supuesto un duro golpe para nuestra salud, y para la infinidad de microorganismos que cohabitan dentro de nosotros.

Hace un siglo que comenzamos a saber algo de estos seres diminutos, aunque nos centramos más en los daños que en las bondades que estos nos otorgaban, y sin escrúpulos abrimos fuego de forma abusiva empleando todo tipo de armas de última generación: antibióticos de amplio espectro, jabones antibacterianos, pesticidas y

un largo etcétera. Pero, en los últimos años, la situación ha dado un giro con la aparición de nuevos y crecientes hallazgos que ponen de manifiesto la importancia e influencia que ejercen estos microorganismos en nuestras vidas.

Somos un ecosistema constituido por un universo de microorganismos necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Nuestro sistema inmunitario ha aprendido y ha evolucionado gracias a su presencia, se encargan de entrenar a nuestro sistema inmunitario y a discernir entre buenos y malos, es decir, sin su presencia el sistema inmunitario se aburre y se vuelve contra sí mismo o ataca a sustancias que no son nocivas, generando enfermedades inflamatorias y autoinmunes.

Y es que estamos perdiendo nuestra biodiversidad microbiana interna que altera y desequilibra nuestra salud y sino ¿cómo es posible que ciertos pueblos indígenas en la selva Amazónica, como los indios Yanomami, con el doble de diversidad bacteriana que la sociedad norteamericana no conozcan estas enfermedades? o ¿cómo es posible que ciertas enfermedades inflamatorias e autoinmunes se estén venciendo por medio de la inoculación en el organismo de helmintos “gusanos parásitos” o con trasplantes fecales?

Quizás la “hipótesis de la higiene”, ya formulada en 1989 por el epidemiólogo David Strachan, que relaciona de forma directa la incidencia creciente de determinadas enfermedades con una exposición cada vez menor a los gérmenes, sobre todo en la infancia, esté en lo cierto.

Así recientemente, se ha demostrado que los niños criados en granjas o que crecen con animales de compañía tienen menor riesgo de padecer enfermedades autoinmunes y alérgicas en el futuro, que aquellos que se crían en un entorno más aséptico.

La higiene ha permitido acabar con grandes infecciones a

CRISIS PROBIÓTICA AMENAZA SILENCIOSA

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo



3 salas circulares



365 M2 de SALAS GRATIS



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

lo largo de la historia de la humanidad pero también ha terminado con microorganismos necesarios para la maduración de nuestro sistema inmunitario. Por lo tanto, recuerda que ¡un poco de suciedad puede ser buena para la salud!

Con esto no quiero hacer apología de la suciedad, sino más bien que nos replanteemos el prejuicio que asocia el concepto de microorganismo como algo nocivo y amplíemos nuestra conciencia de manera que nos permita desarrollar una mejor forma de relacionarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno. Concediéndonos un modo de vida más asilvestrado, recuperando el contacto perdido y respetuoso con la Tierra y sobre todo reincorporar una alimentación menos desnaturalizada, una alimentación viva y rica en probióticos (=a favor de la vida) como la que nos aportan los **alimentos fermentados**, que han permitido durante miles de años sobrevivir y poder evolucio-

“Somos un ecosistema constituido por un universo de microorganismos necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.”

nar a la especie humana.

Recuerda que está en nuestras manos recobrar el equilibrio de nuestro ecosistema interior y exterior por el bien de todos ●

“Lo que sabemos es una gota de agua;
lo que ignoramos es el océano”
Isaac Newton

¡Únete a la MicroVida!
Sin ella no puedes vivir



Raquel Serrano

Naturópata, Kinesióloga y Nutricionista Ortomolecular. Especializada en Nutrición Terapéutica y salud digestiva.

Movimiento MicroVida
www.fermentados.es
637881976

TALLER DE FERMENTADOS
Taller de dos Módulos
30 de Septiembre y 7 de Octubre

CHARLA
“Conoce los Fermentados”
22 de Septiembre - 19h.

www.masalabio.com - escuela@masalabio.com
693 568 509 - 637 881 976

Escuela de Cocina - Masala Bio Market
C/Relatores, 5 - Tirso de Molina - Madrid



Vacaciones en Gredos



20 años
de experiencia

Vacaciones Alternativas en Septiembre

¡Disfrútalas en Gredos!

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:

• Naturaleza:



Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de ríos donde bañarte.

• Desarrollo personal:



Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...

• Ocio y amistad:



Excursiones, baños, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia.

Te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas: todo el mes
- Plazas limitadas
- Descuentos todas las semanas
- Dos últimas semanas: Especial Singles

vacacionesengredos.com

677 04 40 39 - 927 57 07 25

Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)

CULTIVANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Cultivando el Equilibrio Emocional (CEB en sus siglas en inglés), es un programa de entrenamiento para cultivar el equilibrio emocional, que nació de un diálogo entre científicos sobre el comportamiento, neurocientíficos, monjes contemplativos y filósofos. En él se funden los principios de la psicología moderna, neurociencia, pues se trabaja con evidencias fundamentadas científicamente y también contemplación.

El componente psicológico de este entrenamiento está en manos del psicólogo Paul Ekman (www.paulekman.com) y la parte de la contemplación por el físico y el aminorado budista Dr. Alan Wallace que dirige el instituto de estudios de la conciencia, (www.sbinstitute.com), y son los gestores del proyecto. Es decir, lleva una parte teórica de psicología y otra parte práctica que es el componente contemplativo.

Ellos, junto con los científicos Mark Greenberg y Richard Davidson, empezaron a esbozar un programa de entrenamiento que comprendiera el impacto de las emociones y su mejor evaluación. CEB integra la sabiduría de las tradiciones meditativas orientales con la psicología actual con la intención explícita de proveer prácticas seculares que puedan ayudar a quien busque conseguir estabilidad emocional.

El diálogo surgió en la conferencia de Mind and Life Instituto en el 2000 (www.mindandlife.org) con el tema “Emociones Destructivas” bajo la tutela del Dalai Lama y su curiosidad científica genuina. Daniel Goleman como participante publicó un famoso libro de este encuentro que fue un best seller dentro de la literatura de la auto-ayuda. Términos como neuroplasticidad, epigenética, neuronas espejo, etc. empiezan a aparecer al observar los efectos de la meditación en el cerebro humano y también, cambios de comportamiento.

Conoce a tu enemigo y concóctete a ti mismo; en cien batallas, nunca saldrás derrotado. Si eres ignorante de tu enemigo, pero te conoces a ti mismo, tus oportunidades de ganar o perder son las mismas. Si eres ignorante de tu enemigo y de ti mismo, puedes estar seguro de ser derrotado en cada batalla. Sun Tzu

COMPONENTE CONTEMPLATIVO DESARROLLAR LAS HABILIDADES

La práctica de la meditación puede llevar conciencia a los procesos inconscientes o automáticos de un proceso emocional. Esta habilidad equilibra la mente y nos enseña como los detonantes emocionales nos llevan a reacciones habituales y comportamientos de los que luego nos pueden perjudicar y de los que ya pasados, no hay marcha atrás. No hay nada más que imaginar un episodio de rabia.

Y así descubrimos que podemos escoger, que podemos cambiar los patrones de nuestra conducta, no sólo porque son negativos sino también porque debido a emociones fuertes, nos ponernos en un estado que nos puede afectar seriamente a nuestra salud.

Esto es lo que propone la meditación: Entrenar nuevas habilidades para el equilibrio emocional mental y una au-

A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN



to-regulación emocional que te permita escoger diferentes caminos aún estando sumergidos en una emoción. Es una gran herramienta para nuestra salud y no sólo la mental, sino la física.

Los beneficios de la meditación están ya sobradamente demostrados por la ciencia y son innumerables los trabajos que se publican a diario a favor de dedicarle un tiempo a ello por nuestro bienestar. No se pone en duda el componente emocional de muchas enfermedades y

RESTAURANTE Y SUPERMERCADO
100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

 YOGA - PILATES - BIODANZA - MASAJES
 TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES
 CONFERENCIAS - CATERING ECOLÓGICO



UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO

ECOLOGÍA, CULTURA Y BIENESTAR
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO



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



aunque todavía estamos lejos de poder afirmarlo con pruebas fehacientes, los números nos aseguran que es algo que podemos empezar a hacer por los resultados demostrados.

COMPONENTE PSICOLÓGICO CONOCER EL PROCESO

Las emociones son un proceso natural, muchas veces inconsciente que a veces nos aparecen en los momentos menos esperados o menos adecuados. El conocer algunos detonantes de las emociones, que pudieron ser un mecanismo protector de nuestro género en el pasado, pero que a veces, al sujeto del siglo XXI, nos hacen perder el control sobre nosotros mismos irracionalmente. Quizás observando nuestras memorias aprendidas, nuestros recuerdos o nuestro bagaje cultural nos podremos dar cuenta de la gran influencia que pueden tener sobre nuestras reacciones emocionales inconscientes o conscientes. Y no se pretende ser insensible, sino sensiblemente consciente de nuestras emociones y de las reacciones físicas asociadas a ellas.

“LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN PUEDE LLEVAR CONCIENCIA A LOS PROCESOS INCONSCIENTES O AUTOMÁTICOS DE UN PROCESO EMOCIONAL.”

Conocer las distintas emociones, positivas o negativas, sus posibles detonantes, grados y las reacciones fisiológicas asociadas a estos los episodios emocionales; el estado en el que nos quedamos, y analizar nuestros cambios de comportamiento

debidos a ello, pueden ser un ejercicio que nos pueden ayudar a aprender a manejarlas. Tus oportunidades de ganar o perder ●



Caridad Martín

Tiene un Master en Estudios Budistas y el diploma de Mindfulness-Based Stress Reduction Program por la Universidad de Hong Kong, además de ser Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense. Trabaja en varios centros en

Madrid como instructora de Meditación Mindfulness y profesora de CEB.

cuca@lacasaorientalmadrid.com

LA CASA ORIENTAL



Terapias complementarias | Meditación | Psicoterapia

Curso: Aprende a meditar

Los terapeutas de LA CASA ORIENTAL nos dedicamos a las terapias complementarias con diferentes actividades, cursos y conferencias relacionados con el tema. Retiros y “Domingos de Mindfulness”.

Si quieres conocer más sobre nuestras actividades y servicios, ponte en contacto con nosotros.

info@lacasaorientalmadrid.com y también Caridad Martín: +34 617575483

http://www.lacasaorientalmadrid.com

Hay alimentos que te atontan, y alimentos que te dan lucidez

Hay alimentos que te enferman y alimentos que te sanan

Suena muy fuerte, tanto decirlo como escucharlo, pero es cierto.

El Ser Humano tiene más de un cerebro, en realidad tiene 3. Vivimos en una dimensión, muy marcada por esta Triada:

- Pensamiento – Palabra – Obra
- El Cielo – La Tierra – El Ser Humano
- Ayer – Hoy – Mañana
- Cabeza – Tronco – Extremidades

Estos 3 cerebros, tienen sus diferentes categorías. Y en un tiempo como el que vivimos, una gran tentación nos lleva a “empezar la casa por el tejado”, refrán que nos viene al pelo en esta ocasión.

Tendemos a creer que en la cabeza, llevamos lo más valioso de nuestro equipaje, y sin duda esto es cierto, pero hemos de hacer un esfuerzo para considerar la interrelación con la que nuestro cuerpo funciona para cumplir el máximo objetivo de unificar lo superior y lo inferior. Nuestra Mente con nuestras “Tripas”.

Vemos repetidamente como la naturaleza se apoya y utiliza “lo Inferior” para llegar a lo “Superior”, exactamente igual lo realiza en el Ser Humano.

El “Cerebro” que sirve de cimientos y nos enraiza con la Vida, es el Intestino. Tanto el Delgado como el Grueso son el laboratorio con el que la Madre Naturaleza se ha instalado en nosotros.

El Mundo Vegetal, que se ha miniaturizado a nuestra medida “vive EN y PARA nosotros en nuestro In-

terior” formando un auténtico tapizado de vellosidades, donde el mundo animal puede formar su hábitat perfecto y dónde billones de bacterias encuentran su espacio, una unidad que llamamos simbiosis, determinante para nuestro estado de salud física, emocional y mental.

La permeabilidad de la pared intestinal es el asiento de estos dos mundos que nos habitan, el vegetal y el animal. Si esta condición se cumple en equilibrio, el sistema inmune funcionará correctamente y hablaremos en términos de Salud. Si disminuye la calidad de esta función, influirá en diferentes funciones. Afectando incluso al funcionamiento de los neurotransmisores en el Sistema Nervioso – Nuestro “Cerebro” Superior.

El resultado final será una gran merma en la calidad de vida.

Los distintos síntomas van desde hinchazón abdominal, digestiones costosas, dolor intestinal, cólicos, alteraciones en las deposiciones. Pero también abarca muchos otros síntomas que no se asocian directamente con el buen funcionamiento intestinal, como migraña, dermatitis, eccemas, dolor articular, contracturas musculares...

Sin contar las patologías crónicas que se pueden desarrollar indirectamente como:

- Enfermedades Autoinmunes.
- Hipotiroidismo.
- Obesidad.
- Síntomas Inflamatorios.
- Hiperactividad en niños y adultos.
- Alergias.

Es fácil
e n t e n -

“El “Cerebro”
que sirve de ci-
mientos y nos en-
raiza con la Vida,
es el Intestino.”

LA CLAVE DE LA SALUD ESTÁ EN EL INTESTINO





Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?
¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

Toda la Sabiduría
de la MACROBIÓTICA
adaptada a nuestro Tiempo

MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL

- Niveles I, II, III y IV. Con los Mejores Profesores Nacionales e Internacionales
- Más de 20 Años formando a los Mejores Cocineros y Consejeros Macrobióticos del panorama nacional
(Formación Respaldada por Michio Kushi y la Asamblea Macrobiótica Internacional)

COCINA MACROBIÓTICA

...❖ CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- Clases totalmente **Prácticas** donde Tú cocinarás los platos
- Grupos reducidos y ambiente familiar. Para profundizar en tu práctica personal
- Nivel Principiante - Medio - Avanzado
- Horario Semanal de mañana o de tarde & Intensivo FS



Ecocentro
Centro colaborador

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Visión Psicoemocional Integrada

Nivel 'Practitioner' y 'Especialización'
Con M^a Rosa Casal

INTROD. A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

*Trabaja de una forma sencilla con los Meridianos
y sus puntos más importantes*

Con M^a Rosa Casal

LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Única con los 3 Niveles Completos

TÉCNICA METAMÓRFICA – N I

CROMOTERAPIA APLICADA – N II

(Método ÚNICO desarrollado por M^a Rosa Casal)

PRINCIPIOS UNIVERSALES – N III

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

YINTAO PARA MUJERES

TRANSFORMAR EL ESTRÉS EN VITALIDAD

Septiembre 2017

RETIRO DE MUJERES CON RENU LI

ALQUIMIA PARA MUJERES EN EL CAMINO

Consulta próxima fecha en 2017

Régimen Interno en Gredos

CURSOS INTENSIVOS

Curso Maestro · Órbita Microcósmica
Nei Kung · Respiración de Huesos
Armonizar, Reciclar y Sanar Emociones

TALLERES SEMANALES/ MENSUALES

Práctica en Grupo Semanal · Nivel de Base
Práctica en Grupo Semanal · Nivel Emociones
Círculo para Mujeres en el Camino

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

www.escueladevida.es

der, la importancia que los intestinos tienen ya que son **el laboratorio** dónde con la ayuda de la Madre Naturaleza **“cocinamos” la Vida**”, nos regeneramos, y nos recreamos incesantemente.

Ahí transformamos los alimentos en parte de nuestra sangre, y cada 10 días renovamos su plasma, y la totalidad de las células sanguíneas en 120 días, renovamos nuestros huesos, nuestros músculos, y aunque nos pase desapercibido, también nuestras emociones y la visión que tenemos del mundo.

No deberíamos sorprendernos ante el papel tan importante que juegan los alimentos que utilizamos en nuestra dieta a la hora de garantizar un “terreno” apropiado para una buena salud intestinal.

Desde la Perspectiva de la “Gran Vida” a la que apunta la “MacroBiótica” sabemos que, el consumo de productos refinados, azúcares, lácteos, productos industrializados y procesados llenos de conservantes, aromatizantes, saborizantes, estimulantes, alcohol y todo tipo de alimentos muy Yin, expanden, inflaman y alteran la permeabilidad de la pared intestinal.

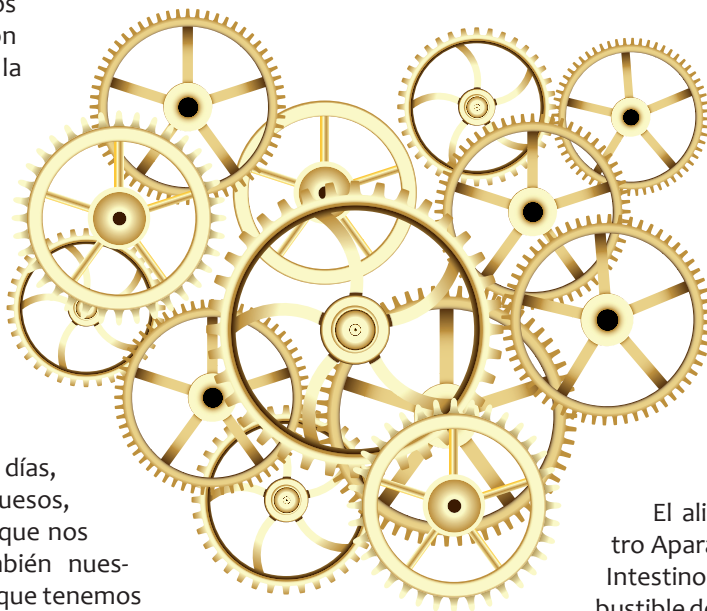
Igualmente dietas muy ricas en grasa y proteína animal, acaban en forma de residuos tóxicos aumentando la población de bacterias intestinales patológicas.

Mientras que el consumo de alimentos integrales, ecológicos y naturales, es muy beneficioso.

Aunque podemos y debemos hacer mucho más por nuestros intestinos:

- Incluir platos especialmente indicados para aportar probióticos y prebióticos que nuestro intestino aprovechará para “fabricar” una buena calidad de Flora bacteriana.
- Incrementar el consumo de ácidos grasos esenciales (Omega3 y 6) que en una proporción ideal los encontramos en las semillas (Sésamo, Girasol, Lino...) y que tanto ayudan a reparar la permeabilidad intestinal.

Hay que preparar bien el terreno: los Intestinos, si queremos recoger una buena cosecha: Tener una condición Saludable.



Merece la pena tener en cuenta estos principios, y saber que:

Nuestros **Intestinos** son realmente nuestro fogón de base - “Primer Cerebro”

Que subirá para dar fuego al **Corazón** - “Segundo Cerebro”

El cual, según el Tao es la puerta de la **Mente**, - “Tercer Cerebro”

El alimento que entra en nuestro Aparato Digestivo y en nuestros Intestinos, terminará siendo el combustible del Sistema Nervioso. Influirá en nuestros estados anímicos e incluso en nuestra forma de pensar y nuestros Sistemas de Creencias.

Y afinando aún más, podemos estudiar como los condimentos o las distintas formas en las que cocinamos esos alimentos, nos pueden volver más comunicativos o más reservados, más relajados o más tensos, más divertidos o más aburridos, más radicales o más pasotas...

Nos interesa conocer que hay alimentos que nos nublan la visión, viendo sólo aquello que queremos ver. Hay otros que, al ayudarnos a regenerar nuestra condición interna, nos ofrecen una mirada más clara y abierta capaz de apreciar todas las posibilidades que la VIDA puede ofrecer y a las que sólo el Ser Humano puede poner un límite●

Te apetece ir más allá de tus límites?

“*La permeabilidad de la pared intestinal es el asiento de estos dos mundos que nos habitan, el vegetal y el animal. Si esta condición se cumple en equilibrio, el sistema inmune funcionará correctamente y hablaremos en términos de Salud.*”



Mª Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida
Consultora y Profesora
Macrobiótica.

www.escueladevida.es
695 309 809
info@escueladevida.es



Psicoteatro (Parte I)

LA CONDUCTA

Se puede mirar al mundo psíquico desde un punto de vista biológico y político, entonces se pueden utilizar metáforas de biología y de política. ¿Qué es el comportamiento? Parece una cosa tan conocida, tan evidente y tan clara qué queda en realidad totalmente desconocida, porque está tan debajo de nuestras narices qué normalmente una persona no sé pregunta nada a propósito. La persona no nace con un comportamiento, esto viene de la educación: sin educación hay solo comportamientos primitivos.

Desde un punto de vista biológico, podemos ver que hay seres que heredan un comportamiento y seres que no. Los de por muy debajo de la escala, como por ejemplo los insectos o los gusanos, hacen lo qué la herencia genética les obligan. Una interesante forma de estar obligados se puede ver es en las corridas de toros: la corrida funciona desde el hecho de qué el toro está vinculado hasta el centímetro en su comportamiento. El torero llega hasta centímetros del toro, y confía en que el toro no sale de su trayectoria: el toro podría matar al torero con gran facilidad, con sólo un movimiento lateral de la cabeza, y no lo hace nunca porque está obligado en su dirección. En la

profundidad de la vida en la tierra hay comportamientos obligatorios y comportamientos que no son obligatorios: según bajamos más en la escala biológica, los comportamientos son más obligatorios. En los mamíferos, que son los animales más desarrollados, hay muchos comportamientos voluntarios.

¿Existen en los seres humanos comportamientos obligatorios? En realidad existen, pero desaparecen en los primeros meses de edad. Por ejemplo un niño pequeño si se le toca el medio de la mano está obligado a pegar, es un reflejo, es decir un comportamiento obligatorio, que desaparece en pocos meses. Otro reflejo es que si le empujan debajo de los pies tiene la tendencia a levantarse: son comportamientos que aparentemente no sirven más para nada.

Si un ser viviente hereda comportamientos, es mucho





más fácil para el sobrevivir en un específico lugar y en una específica situación: pero si cambia algo en la situación, y los comportamientos obligatorios vuelven disfuncionales, se muere. Los que tienen muchas ventajas en veces son los seres que pueden aprender comportamientos: la característica más importante de los seres humanos es que no heredan comportamientos ya organizados, heredan micro comportamientos que pueden ser organizados en comportamientos funcionales.

Para comprender bien este fenómeno es suficiente con mirar a un gato que juega: por qué está jugando, en la naturaleza no hay nada que no sirva! El juego es fundamental porque el gato hereda micro movimientos, pero no hereda la coordinación para pescar un pez: eso tiene que organizarlo en el tiempo que tiene una madre que se ocupa de alimentarlo, en el momento que la madre no se preocupa más él tiene que pescar solo. El gatito tiene que aprender y lo hace a través del juego, que es tan importante, siendo el instrumento base para aprender comportamientos.

Ahora, si los comportamientos se deben aprender, si los seres humanos no lo aprenden no lo tienen. Hay micro comportamientos que podemos ver como palabras de una lengua: normalmente en una lengua se utilizan 2000 o 3000 palabras, pero ¿cuántos discursos se pueden hacer con éstas? infinitos. Además se puede aprender cualquier lengua, y inventar cualquier lengua nueva.

JUSTO Y EQUIVOCADO

Una impresión que tenemos es que hay comportamientos justos y comportamientos equivocados: entonces lo que hacemos normalmente en la vida es de intentar de comportarse justamente, y en este caso parece estar en paz con el mundo y con Dios. Es decir, no importa si una persona muere, hasta que él se ha portado justamente esto es secundario: él mató a su mujer porque era infiel, qué problema hay? En Italia hace cincuenta años, matar a la mujer porque era infiel no era un crimen, había como un año de cárcel, más o menos, todo el mundo estaba agradecido al hombre que había hecho esta cosa tan horrible. El comportamiento es una manera de dar forma a sus emociones, es el puente entre el mundo interior y el mundo exterior: es difícil de mantener un conjunto social si cada uno hace lo que quiere, entonces desde el inicio de los tiempos se ha inventado la moral, y la moral es lo que ahora se llama

el politicaly correct, es decir lo que hay que hacer. Lo que hay que hacer porque todo el mundo pueda vivir, para sobrevivir en una multiplicidad: pero el politicaly correct es bueno para todos y es malo para cada uno, porque es algo que no corresponde de verdad a nadie.

Es que el ser humano es tonto: ayer estábamos encima de las palmas comiendo bananas y hoy tenemos un desarrollo increíble, pero de algún lado seguimos tontos. De verdad esta es una buena noticia, porque si somos tontos el futuro es abierto, y al contrario si somos muy inteligentes más de lo que tenemos no podríamos tener. Somos aproximativos, personas con poquísimos recursos en un mundo complicadísimo: piensen un poco la complicación de vivir en una familia de cuatro personas, cada uno tiene una idea distinta de la realidad, y qué se puede hacer? Es un problema enorme conseguir de vivir feliz en una familia, es tan difícil que las familias viven a menudo infelizmente. Qué es que ha inventado la humanidad para enfrentar esta realidad. Regresar, nos regresamos todos entonces podemos vivir juntos, también sí, es verdad, así podemos tener ciudades de millones de habitantes que no explotan como una bomba, pero es una vida siempre un poco triste, un poco gris, es imposible que no fuera así, una vida en que la comunidad es hecha a través de la represión. Entonces con esto quiero decir lo que tenemos no es como normalmente vemos muy malo, es fantástico, es que podemos tener mejor, pero tener mejor no es fácil hay que trabajar mucho y no hay ninguna edad de oro a la que regresar ayer las cosas eran peor que hoy, las rebelaciones humanas eran terribles, había mucho más paz probablemente porque nadie se rebelaba nadie decía esto es suficiente no quiero más, ahora que no se puede reprimir a nadie, todo el mundo protesta, y ahora en un que protesta por todas partes parece que el mundo es terrible, pero no es terrible, es que por fin se sabe cuánto es terrible, siempre ha sido terrible, y es que no había la libertad de palabra, hace un siglo tampoco podías decir que no estoy de acuerdo con el gobierno, hay una diferencia eh?

El comportamiento es un problema enorme, gigante, porque qué es la alternativa de la política de lo correcto, qué es la alternativa a regresarse a todos, no puede ser que cada uno haga lo que quiera porque si cada uno hace lo que quiere tampoco conseguimos encontrarse ni diez personas, porque cada uno va de un lado para otro y no conseguimos hacer un trabajo juntos por ejemplo. Entonces qué puede ser lo que une a las personas juntas, si no es la moral, ni la política de lo correcto. Yo propongo un punto de vista, claro cada uno ve desde el punto de vista

que quiere pero el punto de vista es que la alternativa puede ser el sentido del valor, ahora el sentido del valor en el área del comportamiento humano se llama ética.

ÉTICA

La ética es una cosa completamente diferente de la moral, porque la moral son leyes, la

“EL COMPORTAMIENTO ES UN PROBLEMA ENORME, GIGANTE, PORQUE QUÉ ES LA ALTERNATIVA DE LA POLÍTICA DE LO CORRECTO, QUÉ ES LA ALTERNATIVA A REGRESARSE A TODOS, NO PUEDE SER QUE CADA UNO HAGA LO QUE QUIERA PORQUE SI CADA UNO HACE LO QUE QUIERE TAMPOCO CONSEGUIMOS ENCONTRARSE NI DIEZ PERSONAS”

ética es el sentido del valor de la interacción, la ética es la medida de una interacción de buena calidad y la experiencia de la buena calidad de la interacción se llama bueno. Esto es bueno, esto tiene que ver con bondad. Entonces si una persona tiene capacidad de reconocer la bondad de apreciar la bondad, no tiene necesidad de ser políticamente correcto, no tiene necesidad de ser moral, porque tiene ética, es decir que hace cosas que son buenas.

Ahora el problema es esto es que la voluntad no se piensa, no se puede pensar esto es bueno, tú puedes pensar esto es moral pero no esto es bueno, porque la bondad se siente.

El valor no se piensa, no se puede pensar, no hay ninguna posibilidad de pensar un valor cuando piensas siempre tiene una abstracción y el valor no es abstracto, existe sólo el concreto. No puedes decir que una cosa es abstractamente bella, o es bella o no es bella pero es concretamente, contingentemente bella y buena igual una interacción que puede ser buena o puede no ser buena, pero es una cosa que tu experimentas, vives, sientes, no es que puedes pensarla. Si la pones en abstracto es imposible de saber si era buena o no era buena, la única manera de saber si un comportamiento tiene valor o no, es participar a este comportamiento, experimentarlo, experimentarlo como lo que hace o experimentarlo como lo que interactúa, o también experimentarlo escuchando el cuento, qué pasó, esta es también una manera de percibir el valor del comportamiento. Digo todo esto para explicar el hecho que el comportamiento no hay que mirarlo en la dicotomía de bueno o malo: si no se tiene nada de mejor es algo, pero solo si no tienes nada nada nada. Comportarse es muy peligroso, entonces la cosa más simple es conformarse a un estándar. Vuelvo al tema de la diferencia entre sentir y pensar: cuando piensas averiguas el pensar a través de una división entre justo y equivocado, pones el problema si esta idea, este pensamiento es justo o equivocado. Tres más cinco es igual cincuenta: justo o equivocado? La diferencia del binomio justo-equivocado es fundamental para averiguar el pensamiento.

Pero no funciona siempre: para averiguar el valor de un cuadro, no puedes preguntarte si es justo o equivocado. Un cuadro no es ni justo ni equivocado, puedes ser bello o feo, y este es un sistema de averiguar

totalmente diferente, que pasa a través del sentir y a través de la experiencia. Otro problema es si tus sentimientos no se conocen con el pensamiento, no se pueden averiguar con el binomio justo-equivocado, pero sólo con la experiencia. El problema es encontrar un lugar dónde experimentar, porque el comportamiento es algo peligroso: puedes comportarte de una manera que te maten, o simplemente que pierdes el cariño y la aceptación de los interlocutores, y si el cariño para los niños significa sobrevivencia, para los adultos también es fundamental; si no consigues ser aceptado tampoco encuentras un trabajo.

Para que puedas trabajar tienes que ser aceptado a un nivel, si te pierdes este nivel de aceptación no trabajas y te mueres de hambre, entonces la aceptación social es una cosa para los seres humanos que viven en la jungla de la selva de la sociedad, la aceptación social es un problema de supervivencia, tienes que estar a un nivel mínimo de aceptación social si no te mueres, el problema entonces del miedo al efecto queda encima de los otros, es hasta un punto un fantasma, pero hay mucha realidad concreta, es decir, que es peligroso.

Inmágnate si empiezas a comportarte de manera muy extravagante, es fácil perder el trabajo, amigos, y también familia, qué llamamos flojos, es gente que generalmente se comporta de manera tan extravagante que pierde todo esto. Y queda una persona perdida en el mundo, en donde un hospital psiquiátrico es por lo menos un lugar donde dormir bajo techo, sino se queda la calle y puedes morir.

Por lo tanto, hay que comprender que el comportamiento es un hecho muy peligroso, por ello, cada uno está agarrado entre lo justo o a lo equivocado, justo-equivocado, en el fondo en un es un tema sobre el miedo, el problema es el miedo ●

Continuará...



Paolo Quattrini

Psicólogo clínico. Director del Instituto Gestalt Firenze con sede en Florencia y Roma. Formador y supervisor de terapeutas en diversos países. Experto en Teatro Terapéutico y Eneagrama.



Postgrado en Gestalt y otros enfoques terapéuticos II

2017-2018

TALLER DE TEATRO Y GESTALT

23 y 24 de Septiembre

Precio 170€

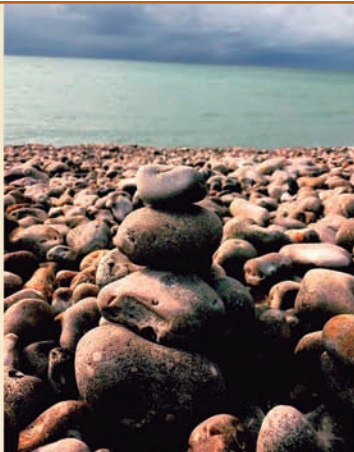
Inscríbete antes del 3/10 - 150€

gestaltquattroformacion@yahoo.es

659 938 992 / 91 308 03 48

www.gestaltquattro.es

(Taller incluido dentro del postgrado de Gestalt y otros enfoques terapéuticos)



Talleres

23-24 de septiembre: Paolo Quattrini. Teatro y Gestalt

El Teatro es una herramienta de autoconocimiento que puede ser utilizada terapéuticamente y que nos sirve para explorar los distintos personajes que conscientemente o no se expresan a través de nuestro cuerpo.

18-19 de noviembre :Francisco Sierra: Gestalt y Educación

3-4 febrero Gestalt y Terapia Sistémica Breve: David Salas

7-8 Abril : Psicofarmacología y Psicopatología ¿cómo y cuándo? Ignacio Peña

24-25 Junio: Nuevas Corrientes en psicoterapia . Eulalia Gil

29-30 de septiembre La Pareja en Terapia Gestalt : Asumpta de Hormaechea

17-18 de noviembre: Atención, meditación y terapia Gestalt: Miguel Albiñana



La Herbolaria y la Medicina Tradicional

Durante los últimos años se ha popularizado el uso de la medicina alternativa y/o complementaria, para el tratamiento y prevención de enfermedades. Puede ser un complemento adecuado a la medicina tradicional. Para su conocimiento hay una serie de conocimientos básicos que es necesario dominar para realizar un diagnóstico correcto y un seguimiento de calidad que garantice el éxito del tratamiento.

Durante los años de enseñanza los alumnos coinciden en realizar una serie de preguntas que en realidad explica cuál es el sentido y fin de conocer y aprender Herbolaria, y los beneficios que se pueden conseguir.

¿QUÉ ES LA HERBOLARIA?

La herbolaria es el uso de plantas naturales o de sustancias vegetales para el tratamiento de una amplia variedad de síntomas y enfermedades, y la mejoría de las funciones de los órganos y sistemas corporales. Forma parte de otros sistemas completos de atención a la salud, englobados en la denominada medicina alternativa, tales como la naturopatía, la medicina tradicional mexicana, china o el Ayurveda.

¿LA MEDICINA TRADICIONAL ES LO MISMO QUE HERBOLARIA?

La herbolaria forma parte de la medicina tradicional, que es un conjunto de conocimientos técnicos y habilidades que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos como tradición milenaria heredada de generación en generación durante miles de años, principalmente a través de transmisión oral. La medicina tradicional siempre busca solucionar diversas manifestaciones de la enfermedad en la comunidad, por lo que siempre que exista comunidad y transmisión oral estará presente la medicina tradicional.

¿EN QUÉ CONSISTE UN TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL?

En la medicina tradicional siempre se contempla al ser humano como un ser completo por lo que se busca armonizar la esfera psicológica, la esfera física mediante dieta, maniobras fisioterapéuticas (acomodo de huesos, masajes, baños de vapor, etc.) y prescripción de remedios herbolarios.

rios.
Al seguir todas las recomendaciones se busca que el paciente encuentre

por sí mismo la forma de volver al equilibrio y recuperar su salud.

¿CÓMO SE ARMONIZA LA ESFERA PSICOLÓGICA?

Por medio de limpias, consejos, limpias, pulsaciones... Estos tratamientos son los más difíciles de entender para la medicina convencional pues nos están basados en los parámetros psicológicos modernos sino en el sincretismo religioso mexicano que busca reencontrar el equilibrio interno mediante símbolos y mitos morales que permitan la comprensión de la enfermedad.

¿ENTONCES LA MEDICINA TRADICIONAL VA CAMBIANDO?

Esa es una de las principales características de la medicina tradicional, que nunca se queda estática, evoluciona junto con el ser humano, va perdiendo y heredando saberes, encontrando e incorporando conocimientos a lo largo del tiempo, pero siempre permanece.

¿DE QUÉ MODO SE INSERTA LA MEDICINA TRADICIONAL DENTRO DEL MARCO DE LA MEDICINA ACTUAL?

El siglo XX fue el siglo de la medicina alópata, basada en medicamentos hechos de sustancias químicamente puras, que buscaban remediar de forma efectiva y veloz las enfermedades parasitarias, infecciosas, gastrointestinales y respiratorias que eran la principal causa de muerte en países subdesarrollados como México, durante dos tercios iniciales del siglo pasado. Al terminar el siglo en México habíamos logrado que las enfermedades gastrointestinales y respiratorias ocuparan puestos secundarios en las causas de muerte y también logramos pasar al primer lugar las enfermedades crónico degenerativas como los problemas cardíacos y circulatorios, seguidos del cáncer y la diabetes, pasamos a enfermedades de primer mundo con un deceso cada 7 minutos por problemas cardiovasculares, cada 10 minutos por cáncer y cada 12 por diabetes.

En las enfermedades crónico degenerativas la medicina alópata solo ha encontrado medicamentos que solo mejoran los síntomas sin resolver el problema de raíz que suele ser de origen alimentario y en el estilo de vida sedentario que promueve los sistemas modernos. Muchas personas se resignan a formar parte del 50% de la población que vive enferma en México, o del 90% enferma de algo en países más desarrollados. ¿Cuántas de estas personas mueren ignorando que si logran la armonía entre su cuerpo, mente y espíritu a nivel individual, familiar y comunitario podrán reencontrar la salud integral y la felicidad? La medicina tradicional, con dos de sus mejores elementos la nutrición y

la herbolaria tienen el camino ya andado para reencontrar este equilibrio que no proporciona una sustancia pura en un frasco de alguna transnacional, sino que proviene del cambio de paradigmas internos que inician con la decisión de aprender que se necesita cambiar.

¿ENTONCES LA ALIMENTACIÓN POR SÍ SOLA NO RESUELVE TODOS LOS PROBLEMAS DE SALUD?

Necesitamos un estilo de vida integralmente saludable, cuyo pilar fundamental es la dieta, pero siempre existen pérdidas del equilibrio salud-enfermedad y entonces la mayoría de las personas recurren a la medicina convencional, estropeando el esfuerzo de una dieta saludable, pues se fuerza al cuerpo a “sanar” sin tomar en cuenta el origen del desequilibrio. En cambio, la medicina tradicional actúa mucho en el campo de la prevención y también aplicada con conocimiento puede resolver problemas agudos y crónicos sin violentar al organismo.

Si las personas no tienen aún el suficiente conocimiento y confianza para tomar un tratamiento tradicional único, siempre existe la opción de complementar su tratamiento convencional disminuyendo los efectos negativos de todo tratamiento alópata.

¿ENTONCES NO ES TOTALMENTE NEGATIVA LA MEDICINA ALÓPATA?

La medicina alópata ha resuelto muchos problemas que antes eran mucho más complejos como las fracturas por medio de cirugías, que antes requerían de años de pericia para lograr acomodar los huesos sin abrir el cuerpo. También los estudios de laboratorio han facilitado el diagnóstico que antes solo se hacía por medios empíricos como el pulso, los ojos y la lengua lo cual requería muchísima experiencia y no siempre eran tan precisos como ahora. No es necesario darles la espalda a estos adelantos, simplemente se debe tener una visión mucho más amplia que nos evite los riesgos y nos facilite el camino de la sanación integral.

¿QUIÉNES PODRÍAN BENEFICIARSE DE APRENDER HERBOLARIA Y MEDICINA TRADICIONAL?

Principalmente los usuarios de herbolaria que simplemente toman remedios sin entender cómo funcionan en su cuerpo. Al conocer su funcionamiento podrán tomar las dosis correctas, por los tiempos adecuados y combinar con los ajustes en dieta, ejercicio y emotividad necesarios que potenciarán el efecto del tratamiento tanto en sí mismos, como en su familia, por

lo que todo su núcleo social se verá beneficiado del proceso de aprendizaje. También las personas que ya están inmersas en la medicina alternativa y que desean profesionalizarse para pasar de simples vendedores a terapeutas de medicina tradicional que puedan analizar y buscar solución a los problemas de sus pacientes.

La carrera de medicina tradicional es tan compleja como la de medicina alópata sin embargo se debe comenzar por los conocimientos iniciales que permitan absorber todos los conocimientos necesarios para acompañar los procesos de recuperación de la salud individuales, familiares y comunitarios ●



Anantli Martínez

Doctora y Coordinadora del Diplomado Nutrición, Cocina y conciencia. Escritora del libro “Vida Saludable”.

Prepárate como:

Asesor en Herbolaria y Ayurveda

Teléfono y whatsapp:
+34 611 49 17 04

E_mail:
ing.anantli@gmail.com

Emplazamiento:
Centro Mandala
Calle de la Cabeza 15,
segundo derecha
Madrid

Diplomado de
55 horas

Diagnóstico inicial

Elaboración de tinturas, jabones y pomadas medicinales

Técnicas de recolección y conservación

Tratamientos integrales, nutrición, herbolaria y naturismo

IX MÓDULOS - Desde el 29 de Septiembre
¡Reserva tu plaza!

TU VIDA ES EL CAMINO, ¡CONÓCETE!

EL RETO DE VIVIR AQUÍ Y AHORA

La vida puede ser un camino apasionante si se sabe cómo recorrerlo. Hay quiénes lo andan con una pesada mochila, replanteándose constantemente el volver atrás; otros viajan mucho más ligeros, motivados por una meta idílica y lejana; y, otros, caminan por el simple goce de andar, disfrutando de cada paso.

En realidad, la diferencia no está en el camino, sino en cómo lo afrontamos.

Y tú, ¿con qué actitud te identificas? ¿deseas gozar del aquí y del ahora?

EL CAMPAMENTO BASE

Antes de emprender su ruta, el montañero/a se prepara en todos los sentidos: busca un mapa topográfico de la zona; marca los puntos más difíciles; busca posibles refugios a lo largo del camino; prepara concienzudamente su mochila; revisa el material técnico; etc. Todo ello, antes de dar un solo paso. ¿Por qué? Porque todo recorrido complejo requiere de una serie de pasos previos, de un entrenamiento.

En el camino de la vida sucede lo mismo. De nada serviría lanzarnos a la aventura si antes no nos hemos prepa-

rado lo suficiente, es decir, si antes no hemos entendido y asimilado cómo podemos ser felices con cada paso que demos, aquí y ahora.

Lo importante no es la longitud del camino que debemos recorrer, sino nuestra actitud y nuestra sabiduría. Y ambas vendrán determinada por nuestro grado de auto-conocimiento.

El auto-conocimiento nos permite descubrirnos y dejar de confundirnos con lo externo, con lo superficial. Descubrirnos nuestro yo, el aquí y el ahora, nuestra esencia más allá de lo simplemente físico, emocional o mental. Al saber quiénes somos, podemos mantener nuestra paz en todo momento y toda circunstancia: lo externo no nos hace dudar porque sabemos que nuestro valor está dentro, al margen de lo que ocurra fuera. Centramos toda nuestra energía hacia lo interior, hacia lo nuclear y así

comprendemos lo realmente importante, vivimos el significado profundo de la vida.

EMPRENDER EL CAMINO

El auto-conocimiento, sin embargo, no es un objeto que podamos meter en nuestra mochila sin más. Surge tras un trabajo y tras una profunda necesidad de conocernos, de comprender quiénes somos y saber cómo expresarnos. Si esta llamada no se produce dentro de nosotros, no podemos forzarla.

Sin embargo, muchas personas sí oyen esa llamada y la siguen. Entonces empiezan a dejar atrás la ignorancia y el sufrimiento en el que mucha gente vive. El trabajo interior se revela para aquellas personas que ya no quieren sufrir más.

Pero, ¿qué hay de ti? ¿Te apetece? ¿Es ahora tu momento? Si deseas emprender este hermoso camino de auto-conocimiento deberás tener presente que actualmente existen muchas propuestas de cursos de auto-conocimiento. Escoge aquella que te llame el corazón, pero asegúrate que ofrece un camino serio, comprobado y auténtico. Así como en una excursión al monte evitarías los mapas inexactos, evita los cursos que prometen mágicamente tu transformación y los que carecen de seriedad.

Dada la gran cantidad de oferta, es más importante que nunca tener algunos criterios de selección.

Uno de los más prácticos es observar si promueve la experiencia directa y la verificación de los contenidos que se enseñan. Solo podemos aprender lo que vivimos y es inútil cambiar un conjunto de creencias por otro, si no pueden comprobarse. Por lo tanto, escoge cursos que ofrezcan herramientas concretas y útiles para el día a día.

Otro criterio importante es que ayude a las personas a ser autónomas y a desarrollar todas sus potencialidades, a responsabilizarse de la propia vida y dejar de ubicar la culpa al exterior. Así se empieza una ver-

“El auto-conocimiento nos permite descubrirnos y dejar de confundirnos con lo externo, con lo superficial. Descubrirnos nuestro yo, el aquí y el ahora, nuestra esencia más allá de lo simplemente físico, emocional o mental.”

dadera transformación vital haciéndonos cargo de nuestra propia vida.

Por lo tanto, huye de cursos que te prometen cambios de la noche a la mañana, o donde hay que creer ciertos dogmas de fe que no se pueden comprobar.

Con estos criterios, te será algo más fácil decidir si un curso merece, o no, tu confianza. Pero una vez hayas descubierto un curso que te

llegue al corazón, ¡implicate y llega hasta el fondo! El premio no tiene precio.

LLEGAR A LA CIMA

En tus manos está decidir si emprendes, o no, este viaje apasionante hacia el auto-conocimiento. Lo que sí tengo claro, por propia experiencia, es que puede cambiar, y mucho, el peso que llevas en tu mochila y la forma que tienes de andar por tu camino.

Te animo a realizar un trabajo profundo de auto-conocimiento. No importa que no sea el curso que yo imparto en www.aulainterior.es, o en otro curso. Lo importante es implicarse en un curso serio y sólido y hacerlo de forma consciente para vivir felices aquí y ahora.

Ofrécete la oportunidad de crecer, de buscar dentro de ti y comprobar como, entonces, la vida se transforma positivamente. Si tú cambias, todo cambia ●



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.

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

Aula Interior

Curso de crecimiento personal.
Para vivir en plenitud el "aquí" y "ahora"

IMPARTE: Daniel Gabarró



+ información:

aulainterior.es



¿Cómo sería el Buddha del Siglo XXI si viviera en occidente, en una gran ciudad, tuviera pareja, estuviera atravesando una separación o tuviera hijos? ¿Cómo sería el Buddha del Siglo XXI si fuera mujer, si fuera directivo de una empresa o estuviera en el paro, si tuviera internet y teléfono móvil? Más directamente, ¿cómo sería yo si fuera un Buddha del Siglo XXI tal y como es mi vida en este instante? Esta es una pregunta fundamental si quiero ahondar en la meditación y me planteo caminar la vía del Zen.

Para muchas personas el Zen es un monje budista sentado en una meditación inamovible en el centro de un silencioso templo japonés. Aunque esa imagen es muy válida, quizás es una imagen fija y además se aleja mucho de mi realidad. El Zen es un camino de vida, solo los vivos pueden recorrerlo, solo en esta vida. Y la vida es continuo movimiento, en todos los planos: mental, físico, emocional, social, etc. Además, el Zen y particularmente su práctica meditativa esencial, el zazen, no es un ejercicio rígido y mental sino una vivencia existencial, completa, fluida e integradora.

Con esta visión amplia, dinámica y contemporánea

surge “Zen y Vida”, un grupo de hombres y mujeres que apreciamos especialmente el espíritu vivo y transformador de este camino tan apasionante. No nos interesa una vida cuyo centro sea el Zen sino un Zen cuyo centro sea la Vida. Por eso nuestro referente no es el del ser humano que busca al zen sino el del Zen que busca al ser humano.

Y es que el Zen no invita solo al despertar de la Mente sino también al despertar del Cuerpo y al despertar del Corazón. El Zen invita al despertar de la totalidad del ser humano. Por eso resulta esencial adentrarse en el zen (o incluso en el mindfulness actual) de forma certera, para que quietud, silencio, concentración o sabiduría y compasión, no se confundan con rigidez, control, desconexión o creencias new age y pensamiento positivo.

La aventura de la meditación es descubrir amablemente cómo el zazen y nuestro día a día pueden hacerse uno con la vida misma, que es siempre manifestación de lo espontáneo, de la interconexión, de la respiración conjunta de las partes y el todo, lo cual incluye ineludiblemente nuestro corazón, nuestro sentir y la capacidad de relacionarnos, conovernos y de hacernos Uno con todo aquello que negamos y mantenemos separado de nosotros, incluso dentro de nosotros mismos.

“No nos interesa una vida cuyo centro sea el Zen sino un Zen cuyo centro sea la Vida. el Zen no invita solo al despertar de la Mente sino también al despertar del Cuerpo y al despertar del Corazón. El Zen invita al despertar de la totalidad del ser humano.”

El Buddha del siglo XXI



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

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

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

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



- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- 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

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

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

VIAJE ESPIRITUAL A INDIA

Peregrinaje Himalayas, navaratri,
puyas y cantos curativos, del
19 de Septiembre al 14 de Octubre

Susana 658.245.767
Radhika 630.160.811

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

No estamos en la China del siglo sexto ni vivimos aislados en una cabaña en lo alto de una montaña. Hoy en día el reto de una enseñanza zen viva y transformadora es respetar al máximo el valioso legado del Zen tradicional e integrar la experiencia meditativa en el contexto actual y en la realidad personal y cotidiana de cada individuo. Por eso nuestro Taller de Meditación Zen, que abre la puerta a participar de esta propuesta personal y colectiva que es "Zen y Vida", lleva como sobrenombre el título "Movimiento-Corazón-Despertar", porque en él exploramos profundamente la respiración y el movimiento vital espontáneo, abrimos nuestro espíritu con dinámicas de grupo y de autoconocimiento y no solo aprendemos a meditar según la tradición zen sino que muy especialmente buscamos el despertar completo del potencial humano.

Si te interesa el Zen y quieres aprender a meditar con nosotros, el requisito para entrar no es que dejes tus problemas afuera. Al contrario, ven con todo lo que eres, con tu cuerpo, tu corazón y tu mente, no importa si están llenos de tensión, pereza, miedos, deseos, pensamientos o anhelos. Así es la experiencia humana y es precisamente con lo que eres y tienes, a cada instante, con lo que el

Zen te invita a comenzar el camino y a madurar en él. Esta es la única manera en que puedes descubrir tu forma genuina y singular de ser un Buddha en el Siglo XXI ●



Juancho Calvo

Profesor de meditación y movimiento en "Zen y Vida".

Licenciado en Bellas Artes y formado como director de cine y televisión en Estados Unidos, ha dirigido películas y numerosas series de tv, ha recibido premios por su trabajo como director. Camina desde hace décadas la Vía del Zen y profundiza en la práctica del Seitai y del movimiento natural espontáneo, formándose con maestros europeos y japoneses.

www.zenyvida.com - 639 210 808

Taller de Meditación Zen "Movimiento-Corazón-Despertar"



Nuevos talleres, otoño 2017

Charla gratuita: 19 de sept. 20:00 hrs.
Centro Mandala, calle Cabeza 15, Madrid.

www.zenyvida.com Tel. 639.21.08.08



Śirodhārā

masaje ayurvédico frente al insomnio y el estrés

El masaje ayurvédico comprende un conjunto de técnicas de oleado y manipulación del paciente con diversos productos, entre los que destaca el aceite. Constituye una forma de tratamiento pero también es parte de los hábitos saludables en las distintas etapas de la vida. Las primeras referencias históricas de este masaje tienen cinco mil años de antigüedad. En la literatura védica, particularmente en el Rīg Veda. En la épica del Mahābhārata y el Rāmāyaṇa también se menciona la relación entre el masaje y la salud. Incluso en el Kāma-sūtra de Vatsiāna se cita explícitamente el masaje como recurso para mejorar la salud y la sexualidad.

Śirodhārā consiste en olear la cabeza con un fluido. La palabra “dhara” significa ‘goteo’, y en este contexto refiere la aplicación continua de un fluido sobre la cabeza. Es habitual utilizar aceite, leche o suero de leche, dependiendo del problema de salud y la constitución.

Esta técnica está considerada como una de las más eficaces frente a las enfermedades relacionadas con el sistema nervioso. Las indicaciones más frecuentes de śirodhārā son las enfermedades neurológicas, psiquiátricas y psicosomáticas: cefalea, parálisis, esquizofrenia, insomnio, depresión, estrés, ansiedad, alopecia, psoriasis, hipertensión, etc.

La duración del tratamiento depende de la enfermedad. Lo más habitual es administrar el procedimiento entre siete y catorce días, teniendo en cuenta

otros aspectos como la fuerza mental del paciente. El tiempo de administración oscila entre veinte y treinta minutos, aunque es frecuente incrementar el tiempo de forma progresiva. El modo de acción de esta técnica se atribuye a los siguientes factores:

- Efecto terapéutico del aceite medicado que se utiliza.
- Aspectos procedimentales como el flujo y el ritmo de oscilación aplicados.
- Temperatura del aceite.
- Número de procedimientos y horarios de aplicación.
- Se aplicará preferentemente por la mañana.

Śirodhārā produce una relajación de la musculatura frontal y reduce la actividad del sistema nervioso simpático.



co, actuando sobre la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, y la producción de cortisol y adrenalina.

El procedimiento habitual sigue los pasos descritos a continuación:

El paciente permanece tumbado sobre la camilla en posición decúbito supino. Es conveniente colocar una pequeña almohada debajo del cuello. Olear el cuerpo con aceite.

Depositar el fluido tibio en el recipiente de cobre o barro. Es importante mantener la temperatura constante durante todo el procedimiento.

Dejar caer el fluido de forma continua sobre el entrecejo.

Al terminar, masajear suavemente la cabeza.

Lo ideal es que participen dos terapeutas, uno para realizar el procedimiento y otro para recoger el aceite vertido, calentarlo de nuevo y devolverlo al recipiente.

Después de realizar śirodhārā, el paciente debe evitar las comidas pesadas, los alimentos y bebidas frías, o la exposición al viento o a cualquier corriente de aire. Puede lavarse la cabeza con agua tibia y luego secarse con una toalla. Se recomienda también aplicar “rasnadi choorna”, descansar y, por último, tomar un baño completo.

Śirodhārā está contraindicada en presencia de sínto-

“Esta técnica está considerada como una de las más eficaces frente a las enfermedades relacionadas con el sistema nervioso”



Formación en arteterapia gestalt

el Caminante
Centro de Arteterapia Gestalt

www.elcaminante-arteterapia.com
formacionmadrid@elcaminante-arteterapia.com
691 389 965 - 952 357 301

mas y enfermedades relacionadas con la agravación de kapha, y también durante los días nublados ●



José Manuel Muñoz Muñoz

Enfermero, Antropólogo, Master en Gestión Pública y Cooperación Internacional, Dr. por la Universidad de Granada. Desarrolló su tesis sobre la práctica de la Medicina Tradicional India en el Estado de Maharashtra (India). Dir. de Centro de Estudios Ayurvédicos.

www.centroayurveda.es
600 236 954



Āyurveda

Medicina Tradicional India

Programa de Estudios Presencial
Madrid – Septiembre 2017 - Julio 2018

Programa de Estudios Intensivos
Pune (India) - Navidades 2017

Dirección y profesorado nativo
Currículo completo y especializado en 3 años
Prácticas clínicas

¡RESERVA YA!



Consulta Ayurveda

Dra. Prachiti Kinikar

Profesora y consultora internacional con consulta regular en Madrid

Información

www.centroayurveda.es
secretaria@centroayurveda.es
Tlf. 600 236 954



Expresión corporal

El enorme interés por la comunicación y la creación a través del lenguaje del cuerpo parece ser parte del espíritu de nuestro tiempo, de la necesidad que mucha gente siente de restablecer contacto con sus propias emociones, la búsqueda de esa verdad afectiva que tal vez pueda expresarse sin palabras.

Se han hecho muchos estudios que entrelazan enfoques psicológicos, sociológicos, antropológicos y etológicos que reconocen al lenguaje del cuerpo como un nuevo modo de observar y comprobar cómo esta parte de la comunicación puede llegar a ser definitiva para nuestra vida profesional y personal.

Tomar consciencia del cuerpo, encauzar su expresión y comunicarse a través del arte del movimiento es la asignatura pendiente en la formación del individuo, desde primaria, pasando por la etapa adulta, continuando en la madurez y en los a veces complicados momentos del envejecimiento.

El cuerpo nos acompaña toda la vida y hay periodos en los que nos sentimos ajenos a él. No comprendemos sus manifestaciones o sus necesidades, las cuales “hablan” de nosotros mismos. Tenemos que brindarnos la posibilidad de indagar en la Expresión Corporal entendida como modo de profundizar en la toma de consciencia y no como un mero conjunto de juegos reunidos aparentemente gratificantes.

A través del método Schinca® de Expresión Corporal se puede sentir la empatía kinestésica, la transmisión de emociones y el intercambio de los procesos simbólicos a través del esfuerzo-forma (término acuñado por Rudolf von Laban). El esfuerzo y la forma hablan de las peculiaridades de la persona, de las cualidades de las emociones y su relación con la versatilidad de la calidad del gesto. Este estudio admite la observación del movimiento humano

y su comprensión, pero, lamentablemente para algunos estudiosos, no permite codificar la expresión, sino todo lo contrario: amplía su significación y lo hace más abierto, con más posibilidades de proyección formativa y artística que una mera codificación.

La actividad del cerebro de la persona creativa es parecida al funcionamiento del cerebro que sueña. Casi todas las artes desarrollan su técnica, su lenguaje y su creatividad de modo individual. Se sueña solo y se crea solo, aunque exista un pensamiento y una simbología colectiva. El músico puede unirse a la orquesta a través de la partitu-

Un arte del cuerpo para todos



Un arte para compartir

ra, pero “toca y compone solo”. En las artes plásticas, la creación es individual. El bailarín puede unirse al grupo de danza a través de la coreografía creada por un/una coreógrafo/a. Juntos sienten la partitura corporal y musical que los mueve y pueden interpretar. Solamente en el teatro (sobre todo en el teatro físico) la creatividad puede llegar a ser un hecho colectivo.

La Expresión Corporal es el Arte del Movimiento por excelencia. Desarrolla las capacidades de comunicación, imaginación y creación desde el lenguaje del cuerpo res-

petando la idiosincrasia individual en aras de la manifestación artística del colectivo.

El lenguaje del cuerpo es muy rico y globalizador: emplea elementos temporales, emparentado con las estructuras musicales; elementos espaciales, emparentado con la pintura y la escultura, elementos tónicos (los grados de intensidad muscular), emparentados con los procesos emocionales.

Es una forma de experiencia creativa y comunicativa con los demás que sobrepasa al diálogo racional, es rescatar lo que cada uno tiene en común con los otros en una vivencia gratificante, empática y única en cada momento. Es vivir el acuerdo y la armonía en el espacio, el ritmo compartido en múltiples manifestaciones, la fuerza de la roca en una escultura interactiva, la fluidez del agua que se trasmite por las articulaciones y se traspasa al otro, la liviandad de los cuerpos que se tocan levemente o la pesadez de los derrumbamientos y caídas que despiertan ecos emocionales y afec-

“El lenguaje del cuerpo es muy rico y globalizador: emplea elementos temporales, emparentado con las estructuras musicales; elementos espaciales, emparentado con la pintura y la escultura, elementos tónicos (los grados de intensidad muscular), emparentados con los procesos emocionales”

tivos. Es revivir el vigor, la vitalidad y la compenetración rítmica, o la matización de la melodíacorporal que mueve al grupo en sus ondas.

Es habitar las transformaciones de la materia en su relación con estados anímicos individuales o colectivos.

Si mi cuerpo y yo somos esa materia unida al mundo, capaz de crear, percibir, inventar, transformar, imaginar, sentir a los demás y a uno mismo, ¿por qué reducir el cuerpo a una estructura biomecánica preparada para satisfacer nuestras exigencias de rendimiento al límite? Por exceso o por defecto, si los fines del cuerpo no trascienden el uso cotidiano de llevarnos de aquí para allá; el empleo estético o competitivo, esculpiéndolo y haciéndolo competir, nos perderemos una enriquecedora experiencia.

El método Schinca® de Expresión Corporal desarrolla y profundiza en el conocimiento del cuerpo, en su vivencia, y, sobre todo en las herramientas mediante las cuales convertimos ese mundo del imaginario personal y colectivo en Materia Artística. Los cursos se imparten en Centro Mandala, Madrid ●

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



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



Helena Ferrari

Es profesora titular de la RESAD y Doctora en Artes Escénicas. Actriz de Teatro de Movimiento. Fundadora junto a Marta Schinca el Estudio Schinca.

www.estudioschinca.com
info@estudioschinca.com
91 815 21 25 / 91 364 14 15

estudio Schinca

Formación Básica
Especialización Didáctica
Aplicación socioterapéutica
Teatro de Movimiento



TÍTULOS DE EXPERTO

MÉTODO SCHINCA®
EXPRESIÓN CORPORAL

info@estudioschinca.com
Telfs.: 918152125 • 913641415

El verdadero potencial de la voz está en la delicadeza, la sutileza y la sensibilidad. Cuando se liberan esas energías invisibles, la voz se expande hacia la inmensidad y te convierte en un/a Dios/a. A un nivel profundo posee un inmenso poder para generar cambios.

Podrías pensar que desarrollar la voz consiste en que ésta tenga más volumen o proyección, pero en realidad eso no es lo más importante. Si la voz ocupa su espacio correspondiente, el volumen crece por sí solo. Una voz solo con volumen sin contar con esas energías invisibles simplemente es destructiva.

La delicadeza, sutileza y sensibilidad... se asocian erróneamente a la debilidad, pequeñez y a algo de poco valor.



La labor del “Guía de Desarrollo Vocal” es acompañar a los alumnos a descubrir esas energías invisibles e integrarlas en su ser. No conozco herramienta más eficaz que la voz para eso.

Con tacto, con empatía, desde un entendimiento profundo, acojo al alumno que me trae esa vulnerabilidad, vergüenza y desprecio hacia sí mismo, los recibo sin juzgar, no de palabra sino con mi presencia. Siento de verdad amor y fe. Tanto que a veces me conduce al dolor porque intuyo (su voz me lo dice todo) de dónde viene esa vergüenza y ese sentimiento de ridículo por sentirse pequeño.

DE CANTAR A DESARROLLAR LA VOZ

Hasta hace relativamente poco, nadie tenía consciencia de “desarrollar la voz” sino que sim-

“Podrías pensar que desarrollar la voz consiste en que ésta tenga más volumen o proyección, pero en realidad eso no es lo más importante. Si la voz ocupa su espacio correspondiente, el volumen crece por sí solo. Una voz solo con volumen sin contar con esas energías invisibles simplemente es destructiva.”

Ser “Guía de TENER FE EN LAS

plemente querían cantar. Era una manera de acercarse a la voz.

Poco a poco, la demanda hacia el aprendizaje vocal ha cambiado de textura y hay más diversidad en el planteamiento. Hay personas que quieren cantar porque es verdad que solo quieren cantar, y otras personas me cuentan sus motivos como: crecimiento personal, desarrollarse, desbloqueo, abrir su espacio vital, trabajar el quinto chakra, trabajar los daños emocionales, relacionales, etc. Y están convencidos de que la voz tiene poder para ello. En una palabra, han elegido cantar para repararse.

En esos casos, cantar es una excusa y no es el fin. Una clase de canto ya no puede ser solo una clase de canto.

PSICOLOGÍA VOCAL

Como he comentado, antes la gente quería cantar. Lo malo es que a la hora de buscar su tutor solían preferir a los “titulados”, que en realidad sólo somos los que hemos estudiado canto lírico, pero no pedagogía. Es verdad que ser cantante lírico significa que has tenido una vivencia vocal extensa y muy comprometida, y, de hecho, conocemos -tal vez los que más- lo que es la materia “voz”. En nuestra carrera nos han convertido en guerreros de la voz, pero no maestros de la vida a través de la voz, que



Guía de Desarrollo Vocal

Formación Creada y Dirigida por Makiko Kitago

Octubre 2017 - Mayo 2019

1: Plan desarrollo personal: Sin querer ser Guía, pero participar como herramienta para tu propio crecimiento.

2: Plan "a saco Paco": Hasta llegar a ser Guía de Desarrollo Vocal. Al menos, quieres probarlo e intentarlo

Contacto, información
e inscripción:

makikokitago@gmail.com

619817637

No es necesario conocimiento previo de ningún tipo
Plazo de inscripción y entrevista: de 4 a 15 de Septiembre

6 de Octubre - Comienzo de las Clases Formativas
29 de Septiembre - Participar en una Clase Previa Vivencial

es lo que realmente buscan los alumnos con inquietudes espirituales. Pienso que cualquier tipo de docente debería tener una amplia base de psicología humana, experimentada en su propia historia personal. No basta sólo con especializarse en una asignatura y reproducir la información en un aula.

evidenciado. En esta formación, no pretendo formar terapeutas, porque mi fin no es sanar enfermedades a través de la voz. Pero, la voz por su naturaleza tan delicada, sutil y sensible, al trabajarla puede resolver conflictos internos. Y por lo tanto, para ser "Guía de Desarrollo Vocal" se tiene que realizar un proceso personal muy profundo ●

Desarrollo Vocal"

ENERGÍAS INVISIBLES

Y cuando se trata de la voz, una materia tan subjetiva, directamente ligada a la emotividad, hay que saber mucho de psicología porque la voz va a reflejar el mundo interno y no se le va a escapar ningún detalle. La materia en cuestión es su mundo interno, el niño interior, en forma de sonido.

Por tanto, el "Guía de Desarrollo Vocal" tiene que adquirir una capacidad auditiva casi paranormal. El "Guía" no solo oye si la voz es bonita o fea, sino que tiene que saber escuchar la psique que se refleja en ella, descifrarla y lanzar discretamente una propuesta sónica, en forma de juego, para que el alumno solucione el nudo que se ha



Makiko Kitago
Soprano, guía
del desarrollo
vocal y terapeuta
morfoanalista



¡Ven a cantar mal con nosotros!

Clase Grupal de Canto "para ser libres"
Lunes: de 19:00 a 20:30

Septiembre, Octubre y Noviembre

Espacio Ronda, C/Ronda Segovia 50, madrid



Información e Inscripción
Makiko Kitago

Blog: desarrollovocal.com
Tlf: 619 817 637

CHI KUNG TERAPÉUTICO

El Chi Kung o Qi Gong, es un conjunto de prácticas orientadas a mejorar la salud del ser humano con todo lo que ello implica, el cuerpo, la mente y la energía - el CHI.

Tiene su origen en China hace unos 4000 años y se basa en los principios energéticos del Yin y el Yang y en la visión de la Medicina Tradicional China acerca de la salud, como un sistema de energías circulando en nuestro interior, en equilibrio con la naturaleza y el cosmos que nos rodea, estos conocimientos médicos se enriquecen con la filosofía del Tao que nos muestra el camino para encontrar la paz interior.

Para comprender lo que es el Chi Kung verdaderamente, debemos tomar en cuenta que abarca al ser humano

qué se han creado tantas formas de QI GONG?, ¿no bastaría con una serie de ejercicios que valiera para todo?, sería como preguntarse ¿por qué existen tantos platos de comida diferentes?, la respuesta es fácil, porque las personas somos diferentes, porque vivimos en diferentes tipos de clima, los alimentos que da la tierra a nuestro alrededor es distinta según las zonas, nuestros gustos y necesidades nutritivas dependen de muchos factores, de ahí tanta variedad, al igual que la predisposición a las enfermedades y problemas de salud varían según las razas y en cada individuo.

TOMARSE SU TIEMPO. Antes en la cocina tradicional, las cosas se hacían tranquilamente, todo llevaba su tiempo de elaboración, y ese tiempo formaba parte de lo nutritivo y lo sabroso de la comida, igualmente los productos eran de la tierra, de la estación y necesitaban el trabajo del agricultor para producir el fruto.

En ese sentido, la comida tradicional era terapéutica. A diferencia de las comidas rápidas y los platos precocinados que han sustituido a la antigua comida saludable.

LOS BENEFICIOS. Con el Chi Kung ocurre lo mismo, no es un plato de comida rápida que está pensado para saciarnos pero sin nutrir, es una práctica que va transformándonos con el tiempo, “como el resultado del trabajo bien hecho, obtenemos un beneficio”, vemos como nuestra salud mejora y nuestra vida se alarga en tiempo y calidad.

DECADENCIA. a partir de los 40 o 50 años, según el estilo de vida, el cuerpo va perdiendo facultades y la salud empieza a decaer, muchas personas se encuentran en esas edades, con enfermedades que terminarán por convertirse en crónicas, problemas de corazón, mala circulación, problemas digestivos, dolores en articulaciones, debilidad en los huesos, insomnio, alteraciones del sistema nervioso, etc...

Cuando aparecen las enfermedades, es cuando la gente suele proponerse ¡¡¡Qué hacer para recuperar la salud!!! Hay un antiguo proverbio Chino que dice:

“No esperes a tener sed para empezar a cavar un pozo de agua, porque puede que ya sea tarde”.

PREVENCIÓN. El Chi Kung como todas las medicinas tradicionales y sabias, está pensado sobre todo para que quien lo practica no caiga enfermo, esto es mucho más fácil que intentar curar desesperadamente una enfermedad que ya se ha instalado y que ha ocasionado cambios degenerativos en la estructura o en la bioquímica del cuerpo, o que se encuentra en estado avanzado.

EN LO FÍSICO. Una buena salud biológica, se traduce en fortaleza física, un cuerpo resistente, ágil y unos múscu-



en su totalidad, desde lo energético a lo físico, pasando por lo emocional y lo espiritual.

Para definirlo en pocas palabras, QI GONG o CHI KUNG es: *“El arte de cultivar la inteligencia del corazón para descubrir nuestra verdadera naturaleza y aprender a utilizar el CHI... Para vivir largos años con salud y vitalidad”.*

LA PALABRA TERAPIA. Proviene del griego antiguo y significa: cuidar, atender, aliviar y terapéutico, es todo aquello que forma parte y contribuye a la curación. El Chi Kung forma parte de una cultura tan antigua como la China, con más de 5.000 años de historia y que se ha ocupado de manera muy minuciosa de la salud de las personas, hasta el punto de desarrollar sus propios métodos para el tratamiento de las enfermedades, creando una medicina totalmente original, la Medicina Tradicional China, esta forma de medicina engloba muchos aspectos, desde el más conocido en occidente, como es la acupuntura, hasta el tratamiento con plantas (fitoterapia), las moxas, diferentes técnicas de diagnóstico y de manera muy importante, los ejercicios para la salud y la longevidad, el CHI KUNG o QI GONG, con numerosos estilos.

ESTILOS DE QI GONG. Podríamos preguntarnos ¿por

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 Otoño el 17, 18 y 19 de Noviembre Valle de los Abedules - Bustarviejo (Madrid)

Disfruta de un fin de semana junto a la Sierra de Guadarrama, en un enclave de gran riqueza biológica y geológica. Ideal para disfrutarlo en familia.

Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano

Meditación



Creatividad



Cursos

Talleres



Más información
www.circuloagora.com
info@circuloagora.com

650 146 115
606 525 426

los flexibles, la habilidad y la coordinación en los movimientos nos hablan de que tanto el cuerpo como nuestras neuronas motoras se encuentran en buenas condiciones.

El ejercicio produce bienestar físico y mejora el estado de ánimo, los ejercicios de Chi Kung mejoran nuestra salud y previenen la aparición de numerosas enfermedades, principalmente las de origen circulatorio, problemas cardíacos y respiratorios, y alteraciones del sistema nervioso y sistema digestivo, dolores articulares, sobrepeso, etc., ayuda a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, mejora nuestro sistema inmunológico y aumenta la vitalidad.

CHI KUNG Y SALUD. El ser humano vive dentro de un entorno natural, las estaciones, el clima, las horas de sol, los alimentos que tomamos de la tierra, todo está supeditado a un delicado sistema de energías en equilibrio.

Cada ser humano forma un pequeño ecosistema dentro de un ecosistema mayor que es la naturaleza y el cosmos que nos rodea, recibimos las energías del Cielo y de la Tierra, estas energías se manifiestan como calor, frío, sequedad, humedad, movimiento o viento. En cada uno de nosotros circulan estas energías en un armonioso equilibrio cuando estamos sanos, pero cuando ese equilibrio se rompe, la salud se pierde.

Por ejemplo, cuando vivimos de

una forma agitada o estresados, nuestra sangre se calienta demasiado y los líquidos corporales se secan, los sistemas energéticos del Hígado y el Corazón se desequilibran y aparecen síntomas de sequedad e irritación y aumenta la tensión debido al calor en sangre, si nos exponemos al frío por mucho tiempo nos resfriamos. Si vivimos la vida con exceso de preocupación, nuestros riñones se vacían de energía y sentimos frío y los huesos se debilitan, igualmente unos riñones débiles y faltos de calor hacen que vivamos con miedo.

El Chi Kung nos ayuda a que nuestras energías estén equilibradas y a vivir la vida con confianza ●

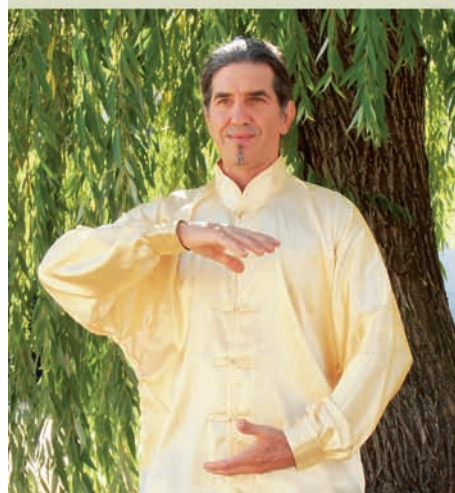
“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”



Janú Ruíz

Instructor de Qi Gong
914131421 - 65676231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com
januchikung.blogspot.com

QI GONG TERAPEUTICO



**CURSOS DE FORMACION
9 MESES - COMIENZA:**

22 de Octubre

- TITULACION -

**ESCUELA SUPERIOR
DE QI GONG XIAO YAO**

Organiza - Janú Ruiz:

656676231 - 914131421

www.chikungtaojanu.com

janu@chikungtaojanu.com

Sincronización Cruzada de las Articulaciones

ROTACIONES DE TOBILLOS



Las rotaciones -circunducciones pasivas-, sincronizan las articulaciones, permiten comprobar cuáles están en sincronía con las demás y detectar aquéllas que no sincronizan bien. Además, movilizan el líquido del cuerpo y producen un alto grado de relajación.

SINCRONIZACIÓN CRUZADA

Basamos una parte importante de nuestro trabajo en la teoría que hemos bautizado como Sincronización Cruzada, siguiendo los pasos del Dr. Keizo Hashimoto que ya había adelantado algo sobre esta idea. El doctor Hashimoto, comparaba el cuerpo humano con un edificio en movimiento, sostenido por cuatro columnas que son los miembros superiores e inferiores y planteaba, que si dicho edificio quería avanzar sin derrumbarse, sería necesario que una columna delantera y la trasera del lado contrario se movieran a la vez.

Si observamos a los animales cuadrúpedos en movimiento, con muy pocas excepciones, podemos verificar que avanzan con la pata delantera de un lado y, a la vez, la trasera del contrario. Esta forma de andar es igual en el ser humano, pero adaptada a la bipedestación. Cuando el ser humano camina, al adelantar su pierna izquierda adelante, a la vez, su brazo derecho e invierte esta posición en el siguiente paso. El eje del movimiento de marcha en el ser humano está situado en la columna vertebral y su soporte es la pelvis. La conformación de la columna sería ideal -siempre que fuéramos cuadrúpedos- con sus vértebras cortas, unidas por los discos intervertebrales y las articulaciones interapofisarias. Esta composición, permite la movilidad del conjunto de la columna en los tres planos, aunque, dependiendo de la región, dichos movimientos serán mayores o menores, como ocurre con la columna torácica cuyo movimiento de rotación es prácticamente nulo. Sin embargo, como el ser humano es bípedo y mantiene la columna en posición erecta, las deformaciones de la columna vertebral son, desgraciadamente, muy habituales.

Si la columna vertebral se deforma, los nervios raquídeos se pueden ver aprisionados produciendo altera-

ciones en las vías de transmisión del sistema nervioso, hecho que perturbará el intercambio de información y órdenes de los órganos, músculos, etc., con el cerebro. Estas alteraciones pueden a su vez provocar la disfunción de los demás sistemas, muscular, esquelético, circulatorio, digestivo, endocrino y, como consecuencia, originar enfermedades que afectarán a órganos, músculos, glándulas, etc.

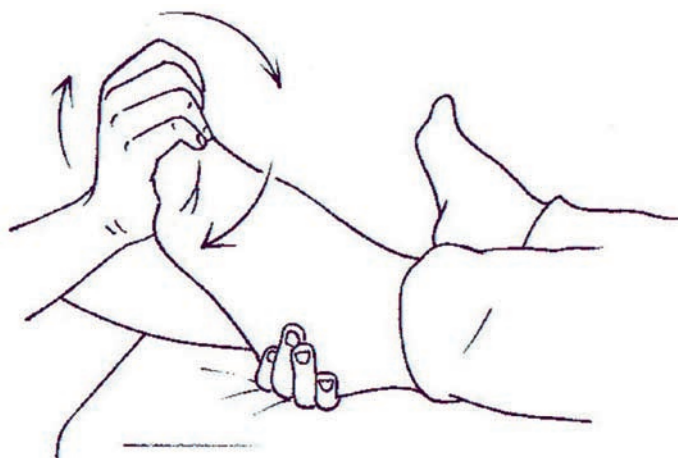
Como fórmula de ayuda a los problemas sobrevenidos por la deformación de la columna, es muy útil el método de la Sincronización Cruzada, basado en la observación de las personas y de su movimiento. El trabajo consiste en observar a la persona y comprobar qué partes de su cuerpo se mueven mejor y están más “sueitas”. Después, realizamos rotaciones en todas las articulaciones de caudal a craneal, es decir, empezando por los dedos de los pies y terminando por los de las manos, anotamos qué articulaciones tienen mejor y peor movilidad. Tras realizar estas comprobaciones comenzamos con las rotaciones.

El método de la Sincronización Cruzada consiste en reencontrar el equilibrio del cuerpo. Este método se puede utilizar en todas las partes del cuerpo, pero con las articulaciones es muy fácil y el resultado es muy rápido y eficaz.

Una parte importante de nuestro método de enseñanza es considerar y evaluar las causas externas que pueden originar un trastorno.

Queremos que quienes aprenden con nosotros, sean capaces de elaborar un análisis preciso de la situación de aquellas personas que acuden a sus centros. Por eso, en su formación incluimos enseñanzas que les ayudan a valorar todos los factores que concurren en cada caso.

En Shiatsu Yasuragi enseñamos a nuestros alumnos a realizar técnicas sencillas, pero de gran eficacia. Teniendo en cuenta las directrices de nuestros maestros y colaboradores en Japón Matsuko Namikoshi, Takashi Namikoshi y Yoshikazu Nemoto.



Hoy proponemos las rotaciones de tobillos, porque desde nuestro punto de vista son de las más efectivas. Puedes probar en tu casa con tu familia y comprobarás su excelente resultado.

Las rotaciones de tobillo reducen las tensiones en los músculos de la pierna, regiones sural y femoral, sacro, sacro ilíacas, caderas, columna y sincronizan hasta el cuello.

CÓMO HACER LAS ROTACIONES DE TOBILLO

El receptor está tumbado en decúbito supino y el especialista se coloca a los pies de la camilla.

Con la mano que está en la parte más interna en relación con el receptor, sujeta por el calcáneo. El pie del receptor queda apoyado en la palma de la mano del especialista.

La palma de la mano más externa en relación con el receptor se apoya en la cabeza de los metatarsos del receptor.

Los dedos del especialista sujetan el dorso de los dedos del pie del receptor, suave sin apretar.

El especialista inicia el movimiento de circunducción, 5 veces hacia un lado y 5 hacia el contrario.

Repite la operación con el otro pie (las manos del especialista deben cambiar, de modo que el movimiento se realice con la más externa y la sujeción con la más interna en relación con el receptor).

Después, pregunta al receptor qué pie es menos rígido, más cómodo y no duele, se elige ése para realizar las rotaciones. En ese pie realiza rotaciones hacia un lado y otro y pregunta al receptor qué lado es más cómodo y no duele. Se realiza el movimiento de circunducción 100 veces.

Después se repiten 100 rotaciones en el otro pie, también hacia el lado más cómodo.

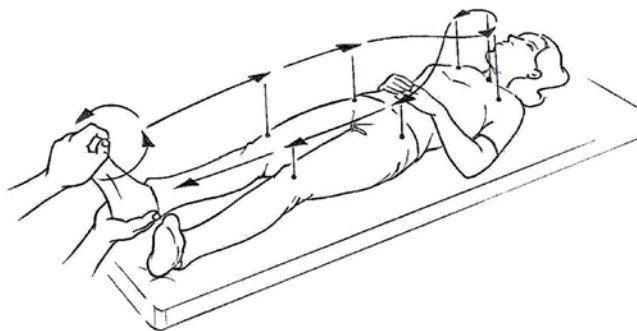
PRECAUCIONES

Nunca debe hacerse si duele.

Pondremos un rodillo o cojín bajo sus rodillas.

El ritmo es también importante (preguntar al receptor si prefiere rápido o lento).

El movimiento ha de ser lo más



amplio posible, si al principio no se consigue un movimiento amplio, empezar con uno más reducido y aumentar poco a poco hasta el límite máximo.

El especialista debe mantener relajados los hombros para no transmitir tensión al receptor.

Nunca se debe sujetar fuerte del talón, ni de los dedos. Si el especialista nota que existe fricción articular, comprobará de nuevo preguntando al receptor y cambiando la dirección de las rotaciones, si lo considera conveniente.

El especialista debe observar el movimiento del cuerpo del receptor e intentar que describa una figura similar a la de un lazo ●

Arturo Valenzuela

Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es




ESCUELA de SHIATSU
Matrícula Abierta
www.shiatsuescuela.es
sy@shiatsuyasuragi.com
Plaza de San Amaro, 7 Madrid
91 570 58 50

FENG SHUI Y

Un proverbio chino muy antiguo dice:

“Primero es el destino y la suerte,
después el esfuerzo,
y en tercer lugar viene el Feng Shui”

Según la cultura china, el destino y la suerte dependen de la fecha de nacimiento y de nuestros actos. El “Ba Zi” (Cuatro Pilares) y el “Zi Wei Dou Shu” (Astrología china)

cuando ayudas a otras personas, también recibirás ayuda cuando la necesites.

LA IMPORTANCIA DEL ESFUERZO

No se consiguen cosas sin trabajo. Si quieres tener éxito, tendrás que perseverar. Si quieres aprobar exámenes, tendrás que estudiar. Si quieres mantener una buena relación con tu pareja, tendrás que darle cariño. Si quieres



El Destino y La Suerte

son dos de las artes chinas más conocidas que estudian el destino de cada persona según su fecha de nacimiento. Para los chinos, aunque no se pueda cambiar la fecha de nacimiento, se puede llegar a cambiar la suerte con buenos actos.

Los honrados, los que ayudan a otros, los que no hacen daño a cualquier vida sea humana o animal, etc. tendrán más suerte y una vida mejor. Es fácil entender que

tener una buena salud, tendrás que cuidarte.

LA IMPORTANCIA DEL FENG SHUI

Según la cultura china, el Feng Shui es uno de los tres factores importantes en nuestra vida. El Feng Shui es una ciencia que estudia cómo nos afecta lo que nos rodea, los elementos circundantes como calles, edificios, ríos, montañas, etc. Si no hay un equilibrio en el entorno que nos rodea, se alterará nuestro equilibrio interior, físico

SUS BENEFICIOS

“El Feng Shui es una ciencia que estudia cómo nos afecta lo que nos rodea, los elementos circundantes como calles, edificios, ríos, montañas, etc. Si no hay un equilibrio en el entorno que nos rodea, se alterará nuestro equilibrio interior, físico o psicológico y no funcionarán bien las cosas.”

o psicológico y no funcionarán bien las cosas. El Feng Shui, es la ciencia de la antigua china que trata de este tema, es también llamado “Viento y Agua” (Feng es viento, Shui es agua), significa encontrar el equilibrio del hombre con la naturaleza y ayudar a mejorar nuestra calidad de vida. No se trata de magia, ni adivinación, ni espiritismo.

1. Negocio y vida profesional. La causa de que muchos negocios, que en un principio van bien

pero que empeoran pasado un tiempo, suele tener su origen en nuevas construcciones en los alrededores del lugar del negocio o dentro de él y son uno de los elementos negativos que perjudican al buen funcionamiento del establecimiento.

- 2. Salud, vida personal y vida familiar.** El entorno fuera de la vivienda, el nivel de elevación del suelo de esta, piedras y rocas del jardín, emplazamiento de puertas, muebles, decoración, cosas que obstaculizan el paso, que no se utilizan y no se tiran, etc. son causas de problemas de salud y problemas personales.
- 3. Colegios, institutos, centros educativos, etc.:** Un buen Feng Shui para colegios, institutos o centros educativos ayuda a evitar fracaso escolar, problemas entre profesores y estudiantes, o problemas de salud entre los que trabajan o estudian allí.
- 4. Terrenos para próximas construcciones, etc.:** Feng Shui, se puede aplicar en cualquier sitio, cualquier edificio o cualquier vivienda. Sin embargo, “Una tercera parte del éxito de las personas es destino y suerte, otra tercera parte es trabajo y el resto es Feng Shui”. El destino está, según dicen los chinos, determinado por la hora, la fecha de nacimiento, las cosas buenas y malas que ha hecho en esta vida y las anteriores. El trabajo es el conjunto de nuestras obras y sacrificios. Y por último, el Feng Shui es el equilibrio entre nosotros y el ambiente donde vivimos.

¿CUÁNTO TIEMPO SE NECESITA PARA SABER SI FUNCIONA O NO EL FENG SHUI?

Un buen experto en Feng Shui, después de estar PERSONALMENTE en el lugar, analizando y estudiando el entorno y la construcción en sí, sabrá exactamente las causas del problema y los métodos que hay que emplear para equilibrar la energía. El efecto es inmediato. Incluso puede calcular cuándo tendrán los descendientes un futuro próspero, quién de ellos empezará a mejorar su situación, cuándo tiempo durará, etc ●



Shu-Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en “La Biotika”
www.labiotika.es

Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

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

Tlf 646 85 64 28

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

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA

¡SIGUENOS!

1ª CONSULTA GRATUITA

¿Tenemos tiempo para amar?



Vivimos en una agitación permanente entre lazos invasivos del pasado y metas insaciables del futuro. La depresión, la ansiedad, el estrés y la falta de sueño, son las consecuencias de este transitar ausente, sin presente, sin presencia, sin sentido, sin PAZ.

En la meditación ejercitamos nuestra capacidad de estar presentes. Nos abandonamos y nos recogemos, sin ejercer actividad alguna, en una conexión profunda de sí. En esta actitud de aquietado silencio nos vamos liberando poco a poco de las tensiones superficiales, nuestros miedos y ambiciones.

Entramos con la práctica meditativa en contacto con una identidad más profunda, saboreamos el aroma de sencillamente Ser y Estar, soltando todo tipo de lucha, de control y evitaciones.

En este estado de serenidad,

nos dejamos ocupar por algo más grande, una fuerza sobrenatural, misteriosa y amorosa que nos abraza en armonía.

Es así, como alejados del tiempo y de espacio, permitimos que lo Esencial vaya tejiendo instante tras instante la riqueza de estar vivos; que nuestra presencia se haga transparente, espontánea y abierta al sentido primordial de la vida, La propia vida.

En este caminar atento, singular y único, desarrollas la semilla origen de tu existencia, tu capacidad de amar.

“EN LA MEDITACIÓN EJERCITAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE ESTAR PRESENTES. NOS ABANDONAMOS Y NOS RECOGEMOS, SIN EJERCER ACTIVIDAD ALGUNA, EN UNA CONEXIÓN PROFUNDA DE SÍ. EN ESTA ACTITUD DE AQUETADO SILENCIO NOS VAMOS LIBERANDO POCO A POCO DE LAS TENSIONES SUPERFICIALES, NUESTROS MIEDOS Y AMBICIONES.”

Paso a paso, momento a momento, en cada respirar, notas el cambio de sensaciones en tu tejido, en cada poro de tu piel; descansas en el sosiego de no tener nada que hacer, mientras va creciendo una energía creativa.

En esta danza formal de

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia



Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLE DELA FE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833



¿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
ello, todos los hombres y el resto de los seres
vivos tienen el mismo valor."*

www.cosmologiademartinus.es

ruidos/ silencio, atención/ dispersión, vacío/ forma, donde dentro y fuera se unen... te percibes cada vez más intensamente; y al iniciar el movimiento, en cada gesto, cada palabra, cada intención... cultivas el arte natural de compartir generosamente; Riegas tu alegría, tu amabilidad, tus ganas de dar, de apoyar, de acompañar... al otro.

La simplicidad se adueña de tu felicidad y juegas un baile de reconocimiento mutuo, permitiéndote tocar el cielo con las manos.

En el coraje de ser cada vez más consciente aprendes a mirar con ternura las huellas sombrías que afloran tus heridas. Tu corazón se va haciendo grande, te acuna, te comprende y te transforma; impulsándote a aliviar también las heridas de tu amado.

Es así como el silencio y la quietud te ayudan a trascender tus desvelos y conectar con lo Esencial de tu Ser en cualquier detalle de lo cotidiano, sintiendo al otro tal como tú.

Es así como desaparecen las rigideces motoras de un yo estático, dándote cuenta de cómo lo realmente útil y constructivo dimana de la unidad.

Te caes, te levantas, agradeces y perdonas una y otra vez...

Te sostienes soltando lo que sobra, lo que te separa, lo que te aleja.

Es así como te permites saborear la plenitud de sentirte eterno en el AMOR.

Es así como celebramos TODOS la unión de tres palabras: AMOR, VIDA Y MUERTE ●



Marcela Çaldumbide

Terapeuta Gestalt
Experta en Mindfulness
Mediadora familiar
e intergeneracional.

Directora de

El juego de Conocerse

660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

Siete puertas hacia la atención plena

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

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 21 de Octubre
- 2- La Mente / Emociones - 28 de Octubre
- 3- El Silencio y Creatividad - 4 de Noviembre
- 4- Los Sueños - 11 de Noviembre
- 5- El Alma - 18 de Noviembre

Duración: 15 horas

Fechas: 21 y 28 de octubre
4, 11 y 18 de noviembre

Precio: 175 € (los 5 talleres)

Día: Sábados de 10:30 a 13:30

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

PRESENTACIÓN
4 de Octubre - 20h.
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

Hay momentos en la vida que uno dice: ¡Basta!

Hay momentos cruciales en los que uno decide abandonar ciertas costumbres, cambiar sus hábitos... ¿Qué tiene que ocurrir?, ¿Cuándo decidir comenzar?

Cuando algo ha terminado, cuando decido abandonar una costumbre obsoleta, inapropiada, que no atiene a mi forma de pensar, de sentir..., que no se ajusta a lo que necesito...

Y siempre cuando algo acaba, algo comienza. Una nueva etapa, un propósito nuevo.

"Necesito que cada paso me acerque más a mí, que la dirección señalada sea la mía, necesito ser la beneficiaria de mi propósito"

En septiembre nuestras agendas nos demandan reanudar las actividades. Los niños regresan al colegio, los mayores a sus trabajos u otras obligaciones. ¿Es el fin del verano un buen momento para comenzar?, ¿Es el otoño el momento de iniciar? Si observamos la naturaleza vemos como los árboles se despojan de sus hojas, la savia se recoge de las ramas y su actividad se repliega al centro y a las profundidades; es el momento de iniciar el recogimiento.

Quienes vivimos en las grandes ciudades estamos alejados de nuestros relojes biológicos naturales. La actividad antaño dictada por las estaciones, ahora lo está por el calendario laboral. Nuestro reloj biológico se ve diariamen-

te alterado por la alarma del despertador. Si nos levantamos con sueño, si nuestro cuerpo nos pide continuar descansando se ve sobresaltado por una dosis de estimulante café..., que se vuelve a repetir cuando baja la alerta. Nuestro ritmo respiratorio se acelera por la carrera para coger el autobús o el claxon de los coches. Nuestro corazón se agita para responder a las múltiples señales que le van llegando; miles de estímulos nos obligan a estar atentos a lo que ocurre ahí afuera...

"Nuestro reloj biológico se ve diariamente alterado por la alarma del despertador. Si nos levantamos con sueño, si nuestro cuerpo nos pide continuar descansando se ve sobresaltado por una dosis de estimulante café, que se vuelve a repetir cuando baja la alerta."

A lo largo del día, el natural ritmo de actividad-reposo se trastoca, quedando instalado el de actividad-actividad y un movimiento sin pausa. Cuando al final del día llega el deseo de reposo, en ocasiones todo nuestro sistema biológico está tan activado que es incapaz de bajar la alerta para conciliar el sueño. Entonces la ingestión de inductores del sueño, tranquilizantes o infusiones relajantes en el mejor de los casos resulta cada vez más necesaria para mantener el ritmo exigido; empujándonos al sueño de forma tan artificial como lo ha hecho al despertar. Y continuamos así alejándonos de nuestros propios ritmos.

Nuestra escucha interna se va atenuando.

Nuestro corazón necesita volver a encontrar su acostumbrado ritmo.

Es el momento de preguntarse: ¿Qué está ocurriendo debajo de mi piel? De escuchar el cuerpo dolorido, cansado de caminar a un ritmo que no es el suyo.

El momento es... ¡ya!





crispando tus músculos.

- Liberas las tensiones que te atentan.
- Sientes el regalo que es tu cuerpo.
- Te reconcilas con “tu tiempo” Vuelves al cuerpo como fuente inagotable de información.
- Re-confías.
- Te reconcilas con la realidad que eres .

El momento es... ¡ya! ●

En estas fechas multitud de personas se enfrentan a la resistencia a comenzar su actividad laboral, a volver a escuchar cada mañana sonar el despertador..., y entonces hablamos del síndrome post-vacacional; cuando el cuerpo está diciendo: “Me niego a volver a esa frenética actividad... ¡Escúchame!”

¡¡¡Somos vulnerables!!! Debajo de nuestra piel hay unos músculos cansados, crispados, tensos desde hace tiempo..., que gritan: ¡Basta ya!

Hay algo de ti que ignoras y eso es lo que está frenando tus movimientos..., Agazapado en tu nuca, en tu espalda, en los músculos de tus piernas y hasta en la planta de tus pies.

Tu cuerpo se resiste a volver a un ritmo que no es el suyo propio, a adaptarse a los ritmos sociales que le son ajenos.

Con Antigimnasia®:

- Encuentras tu ritmo.
- Conoces lo que ocurre debajo de tu piel.
- Sueltas los nudos que están



Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com



**La Semana
de la
Antigimnasia®**

**Del 11 al 17
de SEPTIEMBRE 2017**

Sesiones gratuitas
Inscripción previa
Pídenos información



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

www.antigimnasia.com

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

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




TERAPIA RENACIMIENTO



Un camino de auto-sanación

La Terapia Renacimiento consiste, en primer lugar, en la lectura del campo energético del cuerpo que nos introduce, paulatinamente, en un conocimiento profundo de nuestro ser, de nuestra esencia, brindándonos la oportunidad de renovarnos, desde la óptica de nuestra propia experiencia, para dirigirnos a un desarrollo distinto, limpiando, progresivamente los estados inconscientes que nos mantienen atados, solos, sin comprensión (la limpieza permite que la energía natural del cuerpo circule en armonía, estimulando la auto-sanación).

Durante las sesiones, entramos en contacto con instrumentos de interpretación que nos otorgan la explicación necesaria para evolucionar y sobre todo limpieza de los canales de comunicación internos que están repletos de información fidedigna, que cada uno sabemos identificar cuando la escuchamos (el cuerpo humano es un mapa de energías que contiene información de todas las vivencias

que es preciso ver, limpiar e integrar).

La Terapia Renacimiento permite que podamos distinguir, de un modo abierto, los entresijos ocultos, a menudo dormidos, que poseemos bien guardados y que están esperando ser vivenciados de una forma definida, para producirnos una rápida apertura a estados de comunión, de armonía, para confluir, finalmente, en una perspectiva totalmente renovada (renacida).

En multitud de ocasiones, huimos asustados hacia el exterior en busca de respuestas rápidas acerca de los acontecimientos que estamos viviendo y que suelen afectar a nuestro cuerpo físico, en algún grado (la enfermedad o trastorno físico pone de manifiesto una circunstancia, abre la puerta a una dimensión individual que necesita ser descubierta y actualizada para transmutarla). Esas respuestas rápidas que, a menudo, hallamos no nos apor-




HATHA YOGA MEJORA TU EQUILIBRIO

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

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

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

tan el equilibrio y la fuerza que necesitamos y que, en verdad, poseemos, aunque no logremos hacerlas conscientes. Solo nos permiten una tranquilidad aparente, detrás de la cual se halla un manantial inagotable de descubrimientos que necesitan salir a la luz.

En realidad, muchos estamos buscando una nueva afirmación que nos conduzca a esa certeza final, a esa calma ansiada, a veces inconscientemente, para, al fin, poder descansar y tomar las riendas de nuestra existencia, comprender el significado profundo, abrirnos a lo nuevo y desarrollarnos como seres humanos plenos.

Ha llegado el momento de respirar un aire diferente, donde los enigmas plasmados, frecuentemente, a fuego, en nuestro rompecabezas vital, lleguen a su conclusión. Y lo hagan, devolviéndonos a un estatus de serenidad, de certezas renovadas que muchos estamos esperando.

La Terapia Renacimiento nos lleva de la mano para que comencemos a recorrer el sendero que nos otorgará las herramientas para un cambio. Esas herramientas están dispuestas para nuestro despertar, para que recobremos una

“La Terapia Renacimiento nos lleva de la mano para que comencemos a recorrer el sendero que nos otorgará las herramientas para un cambio.”

conciencia perdida que, a veces, podemos percibir, pero que no tocamos, que desconocemos, que nos cuesta comprender y contemplar.

A través de esta terapia podremos experimentar bienestar, podremos transitar de un modo preciso por nuestra vida y, sobre todo, podremos respirar un orden singular que ella nos proporciona. La comprensión es luz, la luz es verdad que florece cual manantial inagotable. Toda energía retenida es putrefacta. Si no otorgamos luz y claridad a nuestra vida no podemos crecer, seguir hacia adelante, sabios, asumiendo el devenir

como lo que es: una puerta abierta permanente de recreación hasta el infinito ●



Claudia Guggiana

Autora de más de 20 libros de autoconocimiento, observación consciente y metafísica. Desde hace 20 años trabaja en la divulgación del contenido de los libros. Como consecuencia de su investigación ha desarrollado la Terapia “Renacimiento” Limpieza, Compresión y Transmutación Energética.

666 222 934 - 600 324 347

www.claudiaguggiana.com

autoconocimiento@eternityediciones.com



RENACIMIENTO

TERAPIA DE LIMPIEZA, COMPRENSIÓN Y TRANSMUTACIÓN ENERGÉTICA
Método creado por Claudia Guggiana

CHARLA PRESENTACIÓN GRATUITA

5 de Septiembre 19 h.

Centro MANDALA, C/de la Cabeza 15, 2º Dcha.

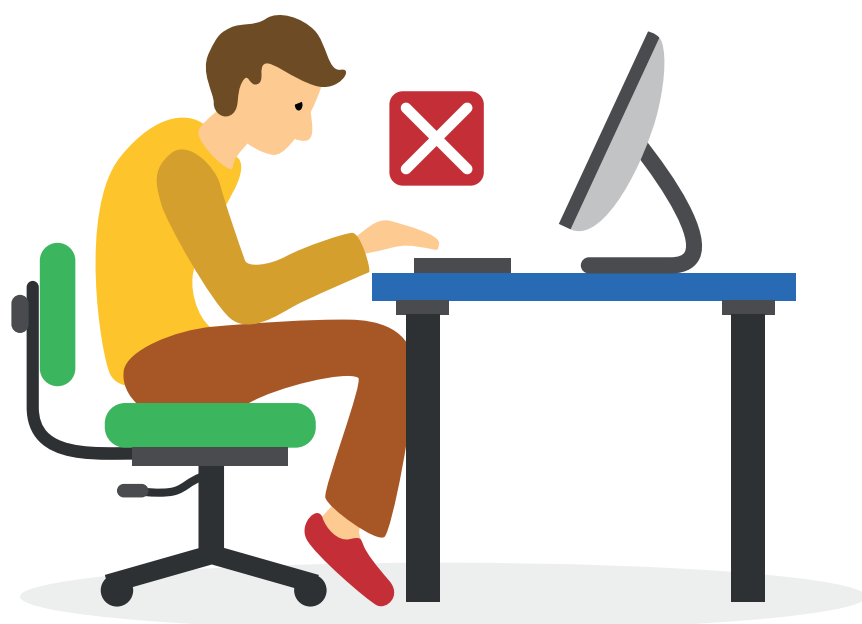
Lectura del campo energético del cuerpo.
La limpieza permite que la energía natural del cuerpo circule en armonía estimulando la autosanación.

PETICIÓN CITAS MADRID Y BARCELONA

666 222 934 - 600 324 347

www.claudiaguggiana.com - www.eternityediciones.com
autoconocimiento@eternityediciones.com

Mejora tu postura y di adiós a los dolores



cuerda que se acorta, produciendo dolor y artrosis a la larga.

En la consulta mucha gente me pregunta si tendrá artrosis como la tuvo su madre o su padre, y por lo tanto, si la artrosis es hereditaria, y mi respuesta es rotundamente no. Son mucho más importantes los factores ambientales como pueda ser nuestra alimentación, el ejercicio físico o las posturas mantenidas que tenemos a que si nuestros antepasados han tenido artrosis, de no ser así nos hubiéramos extinguido de la tierra.

¿Y qué se puede hacer para evitar esa temida artrosis o esas malas posturas que a la larga nos llevan a estar encorvados y son el origen de nuestros dolores?

En primer lugar espero que hayas tenido un buen verano y si has tenido vacaciones que te hayan servido para desconectar y cargar las pilas para afrontar de nuevo la vuelta al trabajo. En esta época dedicamos más tiempo a hacer actividades que nos gustan, y que cuando trabajamos nos es más complicado y sobre todo nos planteamos nuevos propósitos para el año desde el punto de vista de la salud.

Aprovechamos para hacer más ejercicio físico y comemos mejor porque tenemos más tiempo para cocinar, todo ello sumado a que hay más horas de sol nos hace sentirnos mejor y con más energía.

Pero la vuelta al trabajo es inevitable, y con ello pasar muchas horas en una postura sentada o gestos repetitivos que al final son el origen de dolores y problemas tanto de espalda como de articulaciones. Esa postura mantenida durante tiempo hace que el cuerpo se vaya adaptando y tengamos la sensación con el paso de los años que cada vez estamos más corvados y con más dolores.

Esas malas posturas mantenidas durante horas todos los días son el origen de dolores, zonas de desgaste, artrosis, problemas discales y viscerales como pueda ser el estreñimiento o la gastritis. Nuestro cuerpo, o mejor dicho, nuestro sistema fascial, tiende a acortarse y a retraerse cuando estamos en una misma postura varias horas durante muchos días, buscando que los músculos hagan menos trabajo y ahorro de energía, pero se vuelve un arma de doble filo ya que pierde su flexibilidad con el tiempo y nos va fijando en esa postura, como si fuera una

Pues bien, son muchas cosas las que se pueden hacer, pero sobre todo el factor más importante es darle flexibilidad a ese sistema fascial que he comentado anteriormente, y no precisamente tomando colágeno, si no realizando posturas de estiramiento suaves y mantenidas que van a hacer que ese colágeno vuelva a recuperar su elasticidad y su longitud.

Después de mucho tiempo tratando gente y mejorando los dolores y posturas, me he dado cuenta que todos volvemos al patrón postural con el que funcionamos a diario o que nos es más cómodo. Ese patrón postural es el que nos hace adaptarnos a las circunstancias pero es importante que dentro de ese patrón estemos lo más flexibles posible.

Pongamos un ejemplo de una paciente que nos consultó por un problema de dolor en la zona



dorsal. Es un caso exagerado para que podamos entenderlo mejor. Es una paciente cuya profesión ha sido costurera y ha mantenido una postura en flexión durante mucho tiempo.

1. RX LATERAL

Lo que observamos en la radiografía es que el sistema fascial por delante se ha acortado y ha perdido flexibilidad, produciendo un aumento de la cifosis dorsal y dolor a nivel de los paravertebrales en la espalda, aunque no son la causa si no el síntoma. Además hay problemas viscerales como estreñimiento e hinchazón a nivel abdominal.

El objetivo con esta paciente es darle flexibilidad a los músculos de la parte anterior de su cuerpo, asistiendo a clases de Reprogramación Postural y de Cadenas Musculares, para que todo el sistema fascial de la parte anterior de su cuerpo esté flexible, ya que ha estado acortado y rígido durante muchos años.

“MUCHA GENTE ME PREGUNTA SI TENDRÁ ARTROSIS COMO LA TUVO SU MADRE O SU PADRE, Y POR LO TANTO, SI LA ARTROSIS ES HEREDITARIA, Y MI RESPUESTA ES ROTUNDAMENTE NO. SON MUCHO MÁS IMPORTANTES LOS FACTORES AMBIENTALES COMO PUEDA SER NUESTRA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO O LAS POSTURAS MANTENIDAS”

La postura más indicada para esta paciente sería lo que llamamos “La Rana”, de forma que vamos flexibilizando la Cadena Anterior para mejorar la flexibilidad de los músculos de la parte anterior del cuerpo.

2. POSTURA DE “LA RANA”

En la clases de Reprogramación de Cadenas Musculares, el objetivo es fácil, se trata de buscar el crecimiento y elongación de la columna vertebral de una forma suave utilizando la respiración, y a partir de ahí buscamos



elongar suavemente los músculos de la parte anterior, posterior o profunda del cuerpo, abriendo o cerrando los brazos en función de si tenemos rotación anterior de hombros o no.

Por lo tanto, como conclusión podemos decir que septiembre es un buen mes para continuar cuidándonos después del verano, asistiendo a clases para mejorar la postura y flexibilidad general, de forma que evitemos dolores y malas posturas. Además se puede acompañar de realizar un ejercicio físico aeróbico dos o tres veces por semanas y nos mantendremos en buen estado de salud ●

¡ NO DUDES EN CONSULTARNOS TU PROBLEMA O ASISTIR A UNA CLASE GRATUITA! ¡

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



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



OPORTUNISMO NATURAL

LA BUENA MADRE NATURALEZA LO PREVÉ TODO

No, no vamos a hablar de la vuelta al cole. Definitivamente es un tema frustrante, buenas recomendaciones seguidas de frustraciones. Nos basta con haber perdido la libertad del verano, no añadamos nada más a este dolor. Pintemos mejor de color este septiembre que se nos viene encima. ¿Qué nos aporta?

Recuerda, el verano es sol, aire ligero, playa para algunos, montaña para otros, y para todos, pies en libertad, hombros descubiertos, calor, inyección de vitamina D en estado puro. Pero también, la exposición exagerada lleva consigo el subidón de radicales libres. ¿Qué es un radical libre? Aquí tenéis una rápida explicación de este extraño fenómeno, que permite a la industria vender sus productos sin que nadie sepa qué son y para qué sirven.

Imaginemos el torrente sanguíneo, en él flotan sustan-

cias, minerales, vitaminas y otros nutrientes para las células. Cuando la célula necesita algo saca sus receptores, como antenas, y atrapa la sustancia necesaria. Al proceder de ésta forma, se produce una acción bioquímica y siempre se escapa un radical que va por libre, es un proceso normal. No obstante, varios factores aumentan la producción de radicales libres, uno de ellos es la exposición exagerada al sol. Cuando hay demasiados radicales libres éstos atacan el ADN y provocan daños.

Fijaos lo bien que la naturaleza hace las cosas. Nos proporciona plantas y frutas con antioxidantes, estos se une a los radicales libres quitándoles de esa manera su condición de libre. ¿Y dónde encontramos antioxidantes?: en frutas, verduras y plantas.

Pero volvamos a septiembre, nos trae las uvas, carga-



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

Vacaciones de Verano con niños - 7 noches

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



das de resveratrol, un potente antioxidante y gran auxiliar, por ejemplo: de la salud cardiaca. Llevo años aprovechando el mes de las uvas para hacer una dieta exclusiva con ellas. Me devuelve la energía, me aporta minerales y antioxidantes, pierdo lo inútil y gano en clarividencia, energía y concentración. ¡Gracias septiembre!

Septiembre nos aporta también las manzanas, con su ácido málico, capaz de deshacer las piedras de la vesícula biliar y las peras con alto contenido en potasio.

Pronto nos llegará el aceite de oliva, indispensable fuente de vitamina E siempre que sea virgen extra eco. En septiembre ofreceré una conferencia-cata de aceite de oliva, para que aprendáis por qué tiene que ser virgen extra eco y cómo apreciar sus cualidades. Otros aceites nos aportan también ayuda en este periodo de transición. El de lino, rico en omega tres, que protege nuestras células del famoso daño oxidativo proporcionando flexibilidad a las membranas celulares, el de sésamo, rico en Omega 6, de cártamo. Y el que considero un auténtico manjar: el aceite de nuez. Omega 3, vitamina E, antioxidantes y un delicioso sabor a nuez hacen de él el rey de las ensaladas.

Quien dice septiembre piensa en otoño. Poco a poco se nos va la luz, los días se acortan. Arándanos, grosellas, moras se presentan para ofrecernos su luteína que nos ayuda a adaptar nuestros ojos a estos cambios de luz.

Vamos preparándonos despacito para el invierno, volvemos a la tierra. Ella nos da sus verduras de raíz y nos invita a volver con dulzor al hogar: prepararemos estas verduras con estofados y cremas dulces cuando las tardes se hacen más frescas.

Los árboles nos regalan sus frutos, castañas, nueces, avellanas, ricas en minerales, dulces y nutritivas, que pueden ser consumidas de un sinnúmero de maneras sin complicarse la vida. De nuevo una invitación de La Madre Naturaleza a disfrutar sin nostalgia del otoño que llega.

Por desgracia, la sociedad moderna nos ha alejado de la naturaleza; y también de una tarea tan necesaria como

divertida: la cocina. Ya no sabemos cómo sacar provecho de los productos de temporada. De hecho, tampoco sabemos cuáles son de temporada y cuáles no. La globalización

ha provocado una uniformización y un empobrecimiento de los alimentos. Supuestamente, tenemos más oferta, cuando en realidad, tenemos menos en nuestra dieta cotidiana. La solución está al alcance de la mano: favorecer los productos locales y de temporada. Pero, sobre todo, re-aprender la creatividad en la cocina, sin pretensiones, integrando este gesto de preparación en nuestra vida.

Aprovechemos pues septiembre para organizarnos.

He preparado dos conferencias para aprender a conocer y gestionar nuestro cuerpo y nuestra vida

natural, incluso viviendo en la ciudad; Vuelta al cole de la vida: ordenar su alimentación, por dónde empezar. Comida y movida: cuando el movimiento viene al rescate del plato.

Hagamos de esta nueva entrada en el año escolar un momento de renovación.

Os invito a hacer de nuestro plato nuestro mejor médico, a dar alas a nuestra salud para disfrutar plenamente de nuestra vida ●

“Quien dice
septiembre piensa en
otoño. Poco a poco se nos
va la luz, los días se acortan.
Arándanos, grosellas, moras se
presentan para ofrecernos su
luteína que nos ayuda a adaptar
nuestros ojos a estos cambios
de luz. Vamos preparándonos
despacito para el invierno,
volvemos a la tierra”



Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro.

www.ecocentro.es



Más allá de la religión
Su Santidad el Dalái Lama

Este libro puede parecer extraño al provenir de alguien que desde una temprana edad ha vivido con los hábitos de monje. Su fe impulsa a procurar el bienestar y el beneficio de todos los seres sensibles, e intenta ir más allá de su propia tradición, y de otras religiones y de los que o pertenecen a ninguna.

15€

Ed. Dharma



Mente Zen, mente de principiante
Shunryu Suzuki

“En la mente del principiante hay muchas posibilidades; pero en la del experto hay pocas.” Así comienza uno de los libros más queridos sobre el Zen. Pocas veces un pequeño puñado de palabras como estas ha ofrecido una enseñanza tan fértil.

10€

Gaia Ediciones



El cultivo del amor incondicional

Bhante Henepola Gunaratana

Con su habitual claridad, elegancia y calidez, Bhante Gunaratana nos introduce en una de las enseñanzas cardinales y más profundas del budismo: metta, el amor incondicional o bondad amorosa.

14€

Ed. Kairós



Tranquilos y atentos como una rana

Eline Snel

Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen? La meditación es una herramienta sencilla y eficaz y les puede aportar beneficios inmediatos

24€

Ed. Kairós



Los mejores cuentos del Lejano Oriente y de los Himalayas

Ramiro Calle

Sugerentes narraciones que forman parte del legado espiritual de la humanidad y que pueden ser leídas, apreciadas y disfrutadas por toda clase de lectores. Son narraciones hermosamente sencillas. Sirven para niños, adultos y dogmáticas, encantadoras y sutiles.

12,9€

Librería Argentina

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

2 de Septiembre - Conferencia
3 de Septiembre - Práctica Zen
Budismo Zen - Centro Mandala
 zenluz@zenluz.org

5 de Septiembre - Conferencia
Terapia Renacimiento
 Centro Mandala
 666 222 934 - 600 324 347

22 de Septiembre - Conferencia
30 de Septiembre y 7 de Octubre - Taller
Taller de Fermentados
 Masala - Escuela de Cocina
 693 568 509 - 637 881 976
 escuela@masalabio.com

14 de Septiembre - Conferencia
23 de Septiembre - Curso
Fosfenismo
 Centro Mandala y Centro Galatea
 www.luz-natural-mente.com

12, 19 y 26 de Septiembre
3, 10 y 17 de Octubre
Curso Básico de Cocina Vegetaria y Vegana
 Masala - Escuela de Cocina
 693 568 509 - escuela@masalabio.com

11 al 17 de Septiembre
Semana de la Antiginmasia
 660 337 671 - 677 038 461

19 de Septiembre - Conferencia
Zen y Vida
 Centro Mandala
 639 210 808 - info@zenyvida.com

23 y 24 de Septiembre - Taller
Teatro y Gestalt
 Cuatro Formación
 659 938 992 - 91 308 03 08
 gestaltcuatroformacion@yahoo.es

A partir del 29 de Septiembre - Curso
Herbolaria y Ayurveda
 611 491 704 - ing.anantli@gmail.com

5 de Octubre - Conferencia
A partir del 21 de Octubre - Curso
Iniciación al Mindfulness
 Espacio Ronda - 660 473 346
 marcela.caldumbide@gmail.com

Viajes

19 de Septiembre al 14 de Octubre
Peregrinaje Himalayas
 658245767 - 630160811

Retiros, Vacaciones

Vacaciones Alternativas en Gredos
Septiembre
La Vera, Sur de Gredos
 677044039 www.vacacionesengredos.com

Spa Casa Río Dulce
Vacaciones de Verano con Niños
 casariodulce@hotmail.com
 949 305 306 - 629 228 919

Yoga y Meditación con Noemi Fernández
15 al 17 Septiembre
 635 648 829 - 617 248 728

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza
Centro de Cursos y Turismo Alternativo
 625547050/lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
 617401805 - info@ruralinside.com

Festivales

17 al 19 de Noviembre
Festival de Otoño en Bustalviejo
Círculo Ágora
 info@circuloagora.com - 606 525 426

Formaciones

Ayurveda Medicina Tradicional India
Abierta Matrícula - Curso Sep/17-Jul/18
 600 236 954
 secretaria@centroayurveda.es

Aula Interior
 aulainterior.com

Estudio Schinca
Matrícula Abierta - Curso 2017/18
 91 815 21 25 - 91 364 14 15
 info@estudioschinca.com

Guía de Desarrollo Vocal
Abierta Incripción - Oct17 - May19
 619 817 637 - makikokitago@gmail.com

Escuela de vida
 695 309 809 - info@escueladevida.es
 www.escueladevida.es

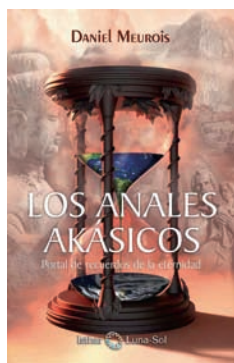
Escuela de Shiatsu Yasuragi
Abierta Matrícula
 91 570 58 50
 sy@shiatsuyasuragi.com

Formación en Terapia Gestalt Cuatro
Abierta Matrícula - Sept17
 91 308 03 48 - 659 938 992
 gestaltcuatroformacion@yahoo.es
 quatro@gestaltquatro.es

Formación en Qi Gong Terapéutico - Chi Kung
9 Meses - Inicio 22 de Octubre
 656 676 231 - 91 413 1421
 janu@chikungtaojanu.com

Direcciones

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
 Centro Galatea - C/ Alcalá, 118, Madrid
 Masala Escuela de Cocina - C/Relatores, 5, Madrid
 Cuatro Esc. de Terapia Gestalt - C/Martín de los Heros, 72, B.Dch., Madrid
 Espacio Ronda - Ronda de Segovia, 50, Madrid



Los Anales Akásicos Daniel Meurois

Viajar a través del Tiempo es sin duda uno de los más viejos sueños de la humanidad... ¿Se trata de un delirio? ¿Una investigación científica disparatada? Por supuesto que no. Desde hace milenios, siempre ha habido místicos y exploradores de lo invisible que han afirmado tener la capacidad de hacer navegar su conciencia entre los meandros del tiempo.

15€
Ed. Isthar Luna-Sol



La noche lo merece Gopala

¿Qué encontraré en estas páginas? Amor y Poesía; Poesía y Amor. A raudales. Ambos... Poesía... Susurros, Silencios, Sorpresas, Sueños y un Cuento para sonreír... Una vida que, nos sigue diciendo, es más Vida si exprimimos nuestro amor y lo regalamos constantemente..

10€
Ed. Séneca



El estómago habla La tragedia de la nutrición.

Arnold Ehret

Toda enfermedad, no importa con que nombre sea conocida por la ciencia medica, es una CONSTIPACIÓN. Cualquier síntoma especial es, por lo tanto, meramente una extraordinaria constipación local, por mayor acumulación de mucus en ese lugar determinado.

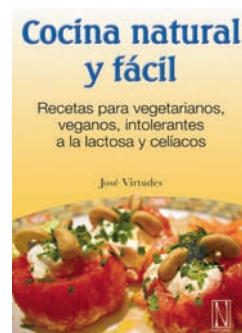
11,90€
Librería Argentina



Vida Saludable Anantli Martínez

El libro vida saludable contiene tanto las bases para iniciar un cambio alimenticio informada y conscientemente, como una detallada guía sobre los órganos y sus enfermedades comunes. Propone esquemas para retornar al equilibrio mediante alimentos, más de 120 plantas medicinales y técnicas de naturismo.

14,99€
Ed. Utrilla



Cocina natural y fácil: recetas para vegetarianos, veganos, intolerantes a la lactosa y celíacos

José Virtudes

Cada vez son más las personas con problemas de alergias alimentarias, por ello esta innovadora obra hace posible adaptar sus 78 recetas vegetarianas a todos aquellos que tienen intolerancias a la lactosa, el gluten, el huevo, los veganos, etc., para que también puedan disfrutarlas sin perder su sabor.

22€
Ed. Ecotienda Natural

RECOMENDACIONES

MADRID PRODUCTORES 30 de Septiembre-1 de Octubre

Museo del Ferrocarril - Paseo de las Delicias, 61



Madrid Productores es un evento que se celebra generalmente el último fin de semana de cada mes y donde el visitante disfruta, de la producción agrícola y ganadera local. Centrada en productos de la Comunidad de Madrid, muchos de ellos cuentan con el sello Eco. Del 30 de Septiembre al 1 de Octubre se celebra la 31ª Edición, que cambiará su habitual lugar, el Madero, para realizarse en la zona exterior del Museo del Ferrocarril. www.mercadoproduktores.es

CIBELES DE CINES Hasta el 7 de Septiembre

CentroCentro Plaza de Cibeles, 1



Cibeles de Cine ofrece las mejores películas del último año combinadas con joyas recientes del cine de animación, películas con temática gastronómica, estrenos, cine español, clásicos, Premios Platino, títulos pertenecientes a nuestro país invitado, Suecia, y mucho más.

www.cibelesdecine.com

OTRAS RECOMENDACIONES



Día Mundial de las aves. Dehesa de la Villa. 1 de Octubre a la 10:30h. Se realizarán diversas actividades para todos los públicos. Yincana de las aves, observatorio de aves migratorias que pasan por la Dehesa de la Villa y taller de identificación de aves. Requiere Inscripción.

91 480 21 41 - www.actividadesambientalesdehesavilla.com

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 13)
695 309 809

Fermentados (pág. 11)
693 568 509 - 637 881 976

Chi Kung

Janú Ruiz (pág. 32)
91 413 14 21 - 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Ayurveda (pág. 27)
600 236 954

Charo Antas (pág. 29)
655 80 90 89

Daniel Gabarró (pág. 23)
www.campusdanielgabarro.com

El Caminante (pág. 27)
691 389 965 - 952 357 301

Escuela Gestalt Quatro (pág. 19)
91 308 03 48

Herbolaria (pág. 21)
611 411 704

Luz-Natural-Mente (pág. 9)
Adriana S. Sorina
609 119 646

Renacimiento (pág. 43)
666 222 934 - 600 324 347

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág.13)
91 657 25 15

Ecocentro (pág. 52)
91 553 55 02 - 690 334 737

Escuelas de Conocimiento

Cosmología de Martinus (pág. 39)
www.cosmologiademartinus.es

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 45)
91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 39)
91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 25)
60991 59 25

Shiatsu Yasuragi (pág. 35)
91 570 58 50

Meditación

Juan Manzanera (pág. 37)
630 448 693

La Casa Oriental (pág. 13)
617 575 483

Meditación Zen (pág. 25)
639 210 808

Música/ E. Corporal

Estudio Schinca (pág. 29)
91 815 21 25 - 91 364 14 15

Makiko Kitago (pág. 31)
619 817 637

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 25)
91 369 00 03 - 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 37)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág.25)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 41)
660 337 671 - 677 038 461

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág.25)
91 868 92 14 - 617 401 805

La casa Toya (pág. 11)
976 609 334 - 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 47)
949 305 306 - 629 228 919

Viajes / Ocio

Círculo Ágora (pág. 33)
650 146 115

Vacaciones en Gredos (pág. 11)
677 04 40 39

Viaje a la India (pág. 25)
658 24 57 67 / 630 16 08 11

Yoga

Centro Estima (pág. 39)
610 256 668

Centro Mandala (pág. 45)
91 539 98 60 - 646 926 038

Centro Shadak (pág. 37)
91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 29)
635 648 829

VerdeMente

El mejor camino para que te encuentren

Nos adaptamos a ti

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 encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. **Más información y muchas fotos:**

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

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

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

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.

RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

* * **Estoy para ayudarte** * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

www.agoratarot.es

AGORA
Centro de Ciencias Esotéricas
806 47 48 49
931 221 303
Tarot
Videncia
Expertos
Coste máx €/min: Red Fija: 1,21 Red Móvil: 1,57 IVA incl. Mayores 18 años. Promonext SL, Muntaner 479, Box 126, 08021 BCN

Promociones Especiales
Contenidos
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales



www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 62 60 38

La alegría de la vida saludable

Día feliz por el planeta

-10% en tiendas y restaurantes

En septiembre:

-Miércoles 6, luna llena.

-Viernes 22, equinoccio.

Para otras fechas, consulta nuestra web.

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

Novedad

Tarjeta joven

Para personas entre 18-26 años.

Descuentos fijos:

-20% en los restaurantes

-10% en las tiendas

Ofertas

Consultas gratuitas de Nutriterapia

Asesoramiento de 15 minutos para saber qué alimentos te convienen.

Con Cathy Liegeois.



La Hospedería del Silencio

Próximos seminarios

Septiembre

V 29

Taller de masaje tántrico para parejas.

Ananda Sandra y Jose Miguel Sambhavo.

V 29

Gestión emocional y meditación activa.

Diana Muñoz y Norma Ruiz.

Octubre

V 06

Retiro Mindfulness basado en hipnosis.

Alessandro Massaro.

Retiros de Panchakarma

Desintoxicación y revitalización desde el Ayurveda. Grupos todos los meses.

Invitamos a tu acompañante



Para cenas en el Restaurante Gourmet, en el mes de septiembre.

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



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