

Verde Mente

Noviembre 2017 | N 217

Entrevista a
Arturo Castillo

Una nueva creación:
Hatha Yoga y los cuencos tibetanos
Noemi Fernández

La Gestalt, un camino de encuentro
Olga de Miguel

Los Fosfenos, nuestra luz interior
Adriana S. Sorina

El cojín y la silla
Juancho Calvo

El arte de detenerse
Juan Manzanera

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



Próximo Taller Taller de Fermentados

24 de Noviembre de 16 a 20h

Conoceremos la importancia que tienen los fermentados para la salud intestinal y general, sus orígenes y su implicación directa en la microbiota intestinal. Aprenderemos a realizar fermentados con recetas fáciles y llenas de vida.

Reservas fermentados@yahoo.es

Visita nuestra web para
ver las próximas fechas

Cocina Vegetariana y Vegana
Quesos Crudiveganos
Repostería Crudivegana
Yogures Crudiveganos Gourmet
Alimenta tu cuerpo

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

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía



Ángela Tello
Coach Nutricional



Raquel Serrano
El poder de los Fermentos

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma



NUEVOS E-BOOK

en nuestra web

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL EDITORIAL

Noviembre es uno de los periodos del año que siempre tenemos marcados en el Calendario. Especialmente, por la celebración de una nueva edición de **Biocultura**. Se trata de una nueva oportunidad de encontrarnos y conocer las tendencias en Alimentación, y también en Terapias Alternativas. VerdeMente lleva estando allí muchos años, y de hecho, es fácil encontrar nuestra revista junto a la entrada, siendo un complemento estupendo de la feria.

Este mes, venimos como siempre muy cargados. Seguimos con la sección de la **Nueva Alimentación**. Agradecemos mucho vuestras observaciones, comentarios y reflexiones que hemos recibido a través de redes sociales y también email. Nos anima a seguir impulsando esta línea de nuestra revista. Seguimos convencidos de esa visión caleidoscópica en la que se combinan visiones diversas. La construcción de la Nueva Alimentación, la mercadotecnia, nuevas propuestas... todo ello a fin de cuentas resultado de las postmodernidad en la que no existen verdades absolutas, pero sí se identifica de una manera precisa la necesidad de esa casi mítica palabra “cambio”. Ese “cambio” que buscamos, que necesitamos, pero muchas veces nos sentimos perdidos en medio de una amplia oferta. No lo olvidemos la gran transformación de la vida, consiste en acercarnos al otro, desde un profundo conocimiento de nosotros mismos. Porque vivimos tiempos en los que la solidaridad, y el apoyo también debe ser nuestro “cambio”.

Este mes contamos con una entrevista de uno de los chefs más mediáticos y conocidos en el ámbito de las **Terapias Alternativas**, **Arturo Castillo**. Hace ya años que planteó la estrecha relación entre cocina y Ayurveda. Ésta no es nueva, en realidad, se trata de una particular reinterpretación de la tradición milenaria hindú que establece el Ayurveda como la base de la salud preventiva.

Junto a ella, una revista amplia y cargada como siempre. Ramiro Calle, que nos acerca al origen del Mindfulness, **Juan Manzanera** y la necesidad de detenernos como una vía de avance personal, **Juancho Calvo** y lo que nos aporta el Zen, la importancia del Diafragma por **Francisco Alonso**, la relación entre padres e hijos desde la perspectiva del Autocrecimiento, y mucho más...

Todo ello, nos permite avanzar hacia una revista cada vez más variada, y compleja, pero también más rica. Disfrutar del otoño, disfrutar de VerdeMente.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

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'

23 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2 D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3 planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Preparando medicina ayurvédica
en mortero de piedra (India)

Autor: Nila Newson

SUMARIO



Entrevista a Arturo Castillo 8

El valor del auto-conocimiento en el ejercicio de las profesiones de ayuda: la Gestalt, un camino de encuentro 14

Olga de Miguel

Descubre como mejorar tu visión. Método Bates 16

Beatriz Ballesteros

Sección el Poder de los Fermentados 18

Comida: vehículo de descarga de nuestro desorden emocional

Raquel Serrano

Sección zen y vida 20

El cojín y la silla - El Zen y la Terapia

Juancho Calvo

Los Fosfenos, nuestra luz interior 22

Adriana S. Sorina

La filosofía de la Gestalt 26

Domingo de Mingo Buide

Sección yoga y orientalismo 28

La todopoderosa atención

Ramiro Calle

La danza del vientre, una danza milenaria para la mujer de hoy 30

Cristina Gadea





Sección Espiritualidad para Ate@s 32

¿Qué significa ser padre o madre?

Daniel Gabarró

Una nueva creación: Hatha yoga con cuencos tibetanos 34

Noemi Fernández

Dieta vs nutrición energética consciente 36

Pablo Martín Rivera

El Círculo Ágora. Un espacio diferente 38

Círculo Ágora

Radiestesia Terapéutica y Reiki 40

Bárbara Meneses

Sección cuerpo, postura y salud 42

Libera el diafragma para mejorar tu salud

Francisco Alonso

Sección meditación 44

El arte de detenerse

Juan Manzanera

Sección Salud Preventiva 46

Somos agua. Necesitamos agua

Cathy Liegeois

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler 51



La nueva Alimentación (III)

Entrevista a



Arturo Castillo

Arturo Castillo es uno de los más activos promotores de la cocina crudivegana, junto a una personal aplicación “ayurvédica”, que relaciona la cocina con el bienestar y el equilibrio emocional. En esta entrevista, recoge algunas reflexiones generales sobre esa unión y lo principales proyectos que está desarrollando.

En esta entrevista, presentamos una visión más de ese enorme caleidoscopio que significa la “Nueva Alimentación”. Frente al perfil más físico de la Paleodieta, existen alternativas más asociadas al bienestar espiritual como la que defiende Castillo, que busca unirse con las “Terapias Alternativas” más tradicionales.

En esta entrevista, presentamos una visión más de ese enorme caleidoscopio que significa la “Nueva Alimentación”. Frente al perfil más físico de la Paleodieta, existen alternativas más asociadas al bienestar espiritual como la que defiende Castillo, que busca unirse con las “Terapias Alternativas” más tradicionales. Parte de esta realidad compleja, en la que se combina también aspectos más propios de la mercadotecnia, puedes verlos este mes en Biocultura. Pero, a pesar de algunos “inconvenientes”, es innegable que nos encontramos ante una nueva forma de entendernos y también de relacionarnos con nuestro entorno, en el que juega un papel fundamental la alimentación. Pero no sólo desde una perspectiva egoísta o individual, sino cómo vamos afrontar la sostenibilidad del planeta en una época de profundos cambios, que nos va a exigir una intensa solidaridad.

¿Cuáles son los elementos básicos que consideras son necesarios para una dieta sana?

Crear un estilo de vida es una idea fantástica que se puede sostener mejor en el tiempo. No creo en dietas, éstas limitan una parte de nosotros que más tarde es desatada como una riada tras la lluvia otoñal. Creo fielmente en forjar una disciplina de hábitos que nos permitan ser libres de elección allá donde estemos. Desde una mirada ayurvédica, esto quiere decir que tenemos el poder de elegir lo correcto en cada momento, siempre y cuando sepamos qué es lo mejor para nuestro cuerpo o biotipo (dosha). Llegados a este punto hablemos de la rutina diaria (Dinacharya) que en resumen se basa en nuestra rutina de cuidado personal, horarios estables entre otros... Por ejemplo tengamos en cuenta lo siguiente: comer cantidades prudentes según la capacidad digestiva de

“Comer cantidades prudentes según la capacidad digestiva de nuestro cuerpo, alimentos de calidad y nutrirnos sólo cuando se tenga hambre real. De esta manera ya tenemos la base para fluir en la vida.”

nuestro cuerpo, alimentos de calidad y nutrirnos sólo cuando se tenga hambre real. De esta manera ya tenemos la base para fluir en la vida. Cuando nos mimamos estamos reconociendo en nosotros mismos la divinidad del universo, esto nutre y forja más felicidad que cualquier otro alimento.

¿Cómo conseguir no caer en manos de la industria y sus tendencias a que nos alimentemos de una determinada manera?

En muchos casos el poder salir airoso de este gran oasis en el que nos vemos sumergidos una y otra vez, tiene más que ver con la disciplina y organización de cada persona, cocina u hogar. Por ejemplo: Si sabemos que mañana queremos comer lentejas, entonces las pondremos en remojo por la noche. Al igual con un sinfín de alimentos que requieren de un remojo previo o preparación, esto

garantiza un gran ahorro de tiempo y una mayor calidad de preparación para absorber mejor los nutrientes. Si no estamos organizados otros propondrán hacerlo y, ¡Claro! a su manera. La decisión es de cada uno. Si vemos en la estantería del supermercado alimentos con veneno incluido, en gran parte depende de nosotros que sigan ahí, ya que si los compramos, con este gesto estamos diciendo al reponedor del supermercado que hay que reponer más, al del almacén que hay que pedir más y al fabricante que ha que fabricar más producto de ésta u otra calidad. Al final es un tema de economía mental y auto-valoración. ¡Cuando sientes que mereces lo mejor, se acaban las dudas!

Una de tus líneas centrales de trabajo de investigación ha sido la medicina ayurvédica, y su aplicación en la cocina. ¿Cuándo descubriste el Ayurveda?

Ayurveda fue como un flechazo a primera vista en mi vida. Me transformó cuando escuché: Somos lo que somos capaces de asimilar. ¡Dije! Whow. Esto es para mí. Venía de República Dominicana, corría el año 1998, crudivegano de nacimiento, sietemesino y con dificultades para tolerar o asimilar la leche materna. En mis primeros meses me alimentaron a base de agua tibia con panela y más tarde de agua de coco. ¡Así nací! Tras vivir casi media vida comiendo crudo, al llegar a España me desequilibré por completo. En esta búsqueda encontré Ayurveda, que puede sonar exagerado pero me salvó la vida. La practico desde entonces.

Cuando llegué a esta conclusión, tras mis lecturas y estudios, fue como me atrapó Ayurveda. A continuación comparto:

Cuando comemos no desconectamos de la divinidad y la grandeza de la vida. Cuando nos nutrimos desde la consciencia entendemos la vida y fluimos con ella. Si utilizamos la palabra comer, inevitablemente asociamos una necesidad en la misma palabra. Si entendemos que somos más que una apetencia, entonces nos nutriremos de todo lo que nos rodea para (re) encontrarnos con nuestra mejor versión. ¡Con frecuencia, el cuerpo sufre los caprichos de la mente!

¿Cuál es el elemento central de tus cursos de cocina ayurvédica?

Si nos damos cariño, cuidados y amor a nosotros mismos, ya no tendremos que demandarlo fuera. “Somos naranjas completas”. Incluso he llegado a la conclusión de que no

“ *Cuando nos nutrimos desde la consciencia entendemos la vida y fluimos con ella. Si utilizamos la palabra comer, inevitablemente asociamos una necesidad en la misma palabra. Si entendemos que somos más que una apetencia, entonces nos nutriremos de todo lo que nos rodea para (re) encontrarnos con nuestra mejor versión.* ”

ser tu mejor versión es una forma de dar al mundo la peor parte de ti. Tener respeto por todo lo que nos rodea implica íntegramente una alimentación viva, basada en vegetales frescos, de temporada, proximidad y preparados con amor. Ayurveda, el Arte de fluir con la vida, donde todo forma parte de todo.

¿No te parece poco sostenible pensar en una cocina en un conjunto de ingredientes que tienen que venir del exterior?

La clave de mi #ARTURVEDA es que me he dedicado todos estos años a conocer las raíces profundas del Ayurveda, he recorrido 31 ciudades españolas con los cursos... con el fin de entender nuestra gastronomía, porque no podemos hablar de aquello que no conocemos ¿verdad?, para adaptar, así con éxito, un concepto ayurvédico acorde con nuestro entorno, época y ritmo de vida actual. O sea que podamos disfrutar con lo que tenemos en casa de una manera fácil, sostenible y adaptado al tiempo del que cada uno dispone.

¡Ayurveda de hoy!

¿Cómo realizas tú la adaptación “local” de ingredientes, para convertirla en un estilo de vida, que conlleva sostenibilidad?

Desde una mirada ayurvédica, lo principal es conocer nuestro biotipo (dosha) para idear un estilo de vida acorde con nuestra naturaleza. Así evitamos comer de todo y enfermarnos de todo... Al adaptar los alimentos a nuestra constitución, nos desprendemos de infinidad de consumo genérico que en muchos casos nos acompaña por costumbres, cultura... de esta manera evitamos el derroche de llenar el carrito de la compra con caprichos aprendidos, que a pesar de ser ecológicos, este gesto de consumir de una manera desatada promueve la falta de consciencia. Para conocer cómo remplazar muchos alimentos de fuera, debemos de conocer el rasa (sabor o emoción) de los alimentos de nuestra zona y, entender así, qué opciones tenemos para encontrar los atributos que nos equilibran, sin la necesidad de traer alimentos de fuera. En mis cursos promuevo este entendimiento del ser para facilitar, ahorrar y fluir como la brisa marina en la vida.

Eres un cocinero que se caracteriza por defender y practicar la cocina crudivegana. Desde tu experiencia ¿cómo observas fenómenos nuevos como la paleodieta?

Creo fielmente que cada individuo puede experimentar lo que considere oportuno en su proceso hacia la consciencia. De hecho es una de las bellezas de la vida que todo forma

parte de todo y hay sitio para todo. El juicio nos certifica la necesidad de tener razón y de sufrir por mantener dicha razón.

¿Por qué deberíamos ser veganos? ¿Y por qué no?

Estamos de acuerdo en que el proceso de cuidar el planeta y todo lo que nos rodea comienza por respetarnos a nosotros mismos eligiendo lo que promueve vida. En otras palabras, Ayurveda se basa en la ley de que lo símil aumenta a lo símil y lo desigual se resta entre sí. Si quieres más vida la opción es clara ¿verdad? “Mostramos ser más conscientes cuando respetamos a todo ser vivo”.

¿Hacia dónde crees que se dirige la “nueva alimentación”?

Es realmente bello ver cómo está cambiando el enfoque nutricional. Para mí, hoy en día tenemos más información que nunca sobre los alimentos que ingerimos y cómo estos pueden menguar o elevar nuestra salud. Todo esto nos dirige hacia personalizar la alimentación según nuestras necesidades físicas, espirituales y emocionales. ¡Cambio de conciencia hacia la divinidad del ser! Al mismo tiempo nos conduce por un bello camino a aquellas personas que comienzan con la autoescucha del alma, allá donde reina la consciencia y el entendimiento del ser, aquellas personas que escuchan los mensajes de su cuerpo, sus pensamientos, sus digestiones, estados de ánimo y tienen la necesidad de expresar que son divinos en todo lo que hacen. Estas personas pueden enfocarse con éxito al cambio de hábito sin sufrir por ello o depender del deseo o anhelo por un alimento que les quita la vitalidad. Esto incluye todas las edades, países y razas.

¿Cuáles son tus proyectos actuales?

Me siento como en un parto en cada instante de mi vida. En breve doy a luz a mi primer libro y mi web por fin está casi lista. Viajo por todo España y parte del extranjero con: “La mesa redonda del chef Arturo” (consulta nutricional grupal) donde todos aprenden de todos y reciben información muy útil para el fluir hacia su mejor versión. Desde hace unas semanas doy clases en directo desde mis redes sociales (@lacasitabio) sobre cocina ayurveda para toda la familia, mostrando cómo incorporar la magia de esta bella filosofía en nuestras vidas. A esta sección tan apasionante la llamo “Sazonando con Arturo”. Aún no puedo desvelar maravillosas sorpresas para el próximo año, jaja...

Revista VerdeMente



ACERCA DE ARTURO CASTILLO

Arturo nació en República Dominicana, donde comenzó a cocinar comida tradicional junto a su abuela. Las dificultades que había tenido desde niño en su alimentación, con una serie de intolerancias que la dificultaron, justifican una dieta crudivegana, no ya como opción sino como necesidad. A partir de su experiencia personal, considera necesario una aplicación individualizada a cada persona de una “forma” de alimentación, junto a la necesidad de una aplicación “ayurvédica” que implica un tratamiento preventivo y de sanación tradicional hindú.

www.lacasitabio.com
info@lacasitabio.com

Receta de Arturo Castillo

Pitma

Si el cuerpo está ligero, la mente estará más clara. Ahora que la mente está más lúcida, ésta puede ser objetiva para decidir lo que realmente es beneficioso para ambas partes.

A menudo acuden a mis consultas personas con desajustes hormonales, aletargamiento... éste último se apodera con más intensidad que el anterior y nubla las decisiones y los objetivos de la vida. ¿Qué podemos hacer ante esta alocada tragedia Griega?

Infusión para cuando las mañanas están cuesta arriba y el aletargamiento físico y mental se apodera.



- 1 rama de Canela (3 cm)
- 6 bolas de pimienta negra*
- 1/2 cucharada de jengibre rallado fresco
- 1 clavo de olor
- 3 vainas de cardamomo peladas (sólo usaremos lo que contiene en su interior)
- 3 puntas de una estrella de anís
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 380 ml agua mineral o filtrada

Elaboración

Moler sutilmente las especias. Con ayuda de un molinillo de café o mortero. La idea es que no queden completamente molidas.

Pon agua a punto de ebullición, echa la mezcla (*masala*) y deja a fuego medio entre 3-5 minutos unos minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar reposo durante 10 minutos.

NOTA: Ideal para Kapha (pesadez y retención de líquidos).

*Pitta, sustituir la pimienta por 100 ml de leche de coco. Evitar en caso de tener ardores o insatisfacción en general.

*Vata, tomar con moderación para que no salgas volando o te seque demasiado. Evitar en caso de artritis.

¡Este aroma es una caricia para el alma, reparte amor y suavidad por toda la casa!

¡Que disfrutéis!

¡Aromas y sabores para to@s!



BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

bio
2017

LA FERIA DEL GRAN CAMBIO
DALE UN GIRO A TU VIDA



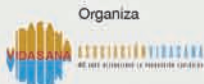
MADRID
9-12 NOVIEMBRE
IFEMA

ALIMENTOS "BIO" COSMÉTICA ECONATURAL MODA SOSTENIBLE
TERAPIAS CASA SANA TURISMO RESPONSABLE ARTESANÍAS

Showcooking | Eco-foodtrucks | MamaTerra, festival infantil | 400 actividades



¡Síguenos en las redes!



Organiza

en
Feria de
Madrid

www.biocultura.org

El valor del auto-conocimiento en el ejercicio de las profesiones de ayuda



te intento de ayuda, al abogado con su cliente perdido y desesperado, al juez con el poder de impartir justicia, al político con sus decisiones que determinan la vida social...

En cada una de estas profesiones y otras, los profesionales tienen sus conocimientos cognitivos adquiridos en sus universidades, tienen los recursos técnicos –más o menos limitados– para cumplir su tarea, pero ¿dónde está su formación humanista? Aquella formación que requiere de ese acercamiento a uno mismo lo suficientemente sincero, como para acercarse más empáticamente al otro. ¿Dónde está el conocimiento de la naturaleza humana que permite encuadrar todo lo que ocurre?

La calidad del encuentro en cualquier profesión viene marcada por el autoco-

nocimiento sincero y la mirada empática hacia el otro.

La Gestalt, un camino de encuentro

Todos nos relacionamos marcados por unos patrones rígidos que se consolidaron en nuestra infancia. Éstos funcionan tan automáticamente que nuestra conciencia no los capta si no es con una observación voluntaria. Preferimos creer que la forma en la que nos relacionamos está más determinada por el otro y las circunstancias externas, así nos eximimos de nuestra responsabilidad, entramos en la queja y en la acusación y nos privamos de nuestro propio poder y capacidad de aportación a una vida más saludable y crecida.

El autoconocimiento nos empodera frente a las situaciones vitales que nos toca vivir. Este autoconocimiento nos permite conocer y comprender los patrones aprendidos que rígidamente distorsionan nuestra realidad y nuestras relaciones. Visualicemos al médico con el dolor de su paciente, al maestro con las ganas de aprender del alumno, al trabajador social en su generoso y constan-

te para alcanzar este conocimiento de uno mismo se requiere de un proceso de acompañamiento y de formación, de un otro o de unos otros que nos ayuden a mirar, a saber dónde y cómo hacerlo. Otros que a su vez han hecho ese camino y han profundizado en él, otros con los que nos encontramos y que nos permiten conocer nuestras maneras inconscientes de relacionarnos.

Es necesario recuperar y dar el valor que tiene a la formación psicológica como complemento para un buen ejercicio profesional. Reconocer la importancia del conocimiento de uno mismo sin complejos para ejercer nuestra vocación profesional en la sociedad de una manera más ajustada a las necesidades y a las realidades humanas, y así acercarnos a lo que somos sin artificios.

Perls, fundador de la terapia Gestalt, vio claramente

que la forma de encontrarse y de retirarse del entorno, además de la calidad del propio encuentro con uno mismo, determina nuestra existencia, y que ese encuentro está determinado por una previa mirada a nuestros condicionantes emocionales y nuestros puntos ciegos.

La Gestalt, cada vez más extendida y conocida, se ha ocupado y se ocupa de desarrollar una actitud y unos recursos que faciliten el autoconocimiento honesto. Aporta una mirada no patologizada de los patrones de relación y confía en la relación humana como fuente de salud.

El darse cuenta y responsabilizarse de nuestra propia existencia, en el aquí y el ahora, son pilares gestálticos de enorme valor para todas las profesiones, fundamentalmente aquellas basadas en relaciones de ayuda.

Es posible que para muchos profesionales esta propuesta de acercamiento al mundo interno pueda generar inquietud por lo desconocido de la experiencia, ya que desde pequeños, en la educación familiar y social, se nos fuerza a alejarnos de nosotros mismos. Esta inquietud se transforma en satisfacción y tranquilidad cuando al iniciar este proceso descubren con alegría la presencia en su interior de su propio ser que

“EL AUTOCONOCIMIENTO NOS EMPODERA FRENTE A LAS SITUACIONES VITALES QUE NOS TOCA VIVIR. ESTE AUTOCONOCIMIENTO NOS PERMITE CONOCER Y COMPRENDER LOS PATRONES APRENDIDOS QUE RÍGIDAMENTE DISTORSIONAN NUESTRA REALIDAD Y NUESTRAS RELACIONES.”

aporta un nuevo conocimiento y un rumbo más certero a todo su ejercicio profesional.

La formación en Gestalt, en su proceso y en su estructura, tiene las condiciones necesarias para adentrarse en este camino de autodescubrimiento aportando los recursos emocionales y psicológicos necesarios. Como adultos comprometidos con ofrecer un

buen trabajo nos corresponde hacer este viaje de vuelta a nuestro interior para desde dentro, tender la mano a los otros ●

Olga de Miguel



Codirectora de la Escuela de Formación Gestalt, Equipo Centro. Formadora y supervisora en terapia Gestalt. Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta Gestalt. Formada en Psicoterapia Integrativa (Programa SAT), técnicas grupales y psicodiagnóstico de Rorschach. Miembro Didacta de la Asociación Española de Terapia Gestalt.

914451134

secretaria@equipocentro.com

2018/19

INICIO EN ENERO
21 promoción

Equipo Centro
Psicoterapia - Formación **GESTALT**

FORMACIÓN Terapia Gestalt

POSTGRADO La Relación Terapéutica

WWW.EQUIPOCENTRO.COM

914451134

SECRETARIA@EQUIPOCENTRO.COM

En unas semanas, a finales de noviembre, comienza la octava promoción del Curso de Formación de Educadores Visuales.

Es una oportunidad para aprender el método Bates y mejorar la propia visión, y también adquirir las herramientas y conocimientos necesarios para ser Educador Visual.

El Dr. W. H. Bates elaboró el método de “Entrenamiento Visual o Mejora Natural de la Visión” por primera vez en Estados Unidos hace casi cien años. Así nació una disciplina holística que ha permitido a millones de personas en todo el mundo resolver sus problemas visuales.

En Europa, la Visión Natural está desarrollada en países como Reino Unido, Alemania, Francia e Italia, donde existen asociaciones de educadores visuales que la enseñan desde hace años. En España, se creó hace tres años la Asociación para la Educación Visual (VEA) y hay dos escuelas para formar educadores visuales, una en Madrid y otra en Barcelona. Cada vez más personas se interesan en aprender a ver más claro.

En los últimos tiempos buscamos aumentar nuestro bienestar físico, mental y emocional, porque sentimos, y la ciencia lo corrobora, que no podemos separar cuerpo, mente y espíritu, que el ser humano no está compartimentado.

Sabemos que la tristeza, las preocupaciones, los pensamientos y emociones negativas pueden desencadenar pro-

blemas físicos (respiratorios, digestivos, etc). Los ojos no están exentos de esta influencia. La tensión mental se traslada a los músculos del cuerpo y los ojos no son una excepción.

Por otra parte, vemos como el cuerpo se regenera y se cura, si le damos los cuidados y la atención necesaria, ¿por qué no pensar que los ojos pueden recuperarse también?

La reeducación visual es una aproximación que permite la mejora de la visión a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. Se aprende a usar los ojos para ver bien de nuevo de una forma agradable y placentera. Es efectiva para miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, estrabismo, así como otras dificultades visuales. También es útil y eficaz en síntomas relacionados con la fatiga o malestar visual, ojo seco, etc.

Para aquellos que gozan de una buena vista y quieren mantenerla, aprender el Método Bates de Visión Natural les proporciona, a modo de prevención y cuidado, todas las herramientas para ello.

¿Y si pudieras mejorar tu propia visión y además ayudar a otras personas a mejorar la suya?

El próximo curso que comienza a finales de noviembre es un camino de crecimiento y de consciencia visual indicado para cualquier persona. Va dirigido a quien quiere mejorar su vista de forma natural, obtener los recursos necesarios para ser Educador Visual; o a alguien cuya profesión está relacionada con el bienestar, la salud y la psicología y quiere

DESCUBRE COMO MEJORAR TU VISIÓN

EL MÉTODO BATES





RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma
Tienda Online y Showroom - Talleres y encuentros

Nuevo Encuentro - Taller

DIDGERIDOO

Sábado, 25 de Noviembre



BIOCULTURA - STAND N904

CONCIERTO PRESENTACIÓN "Ritual Sound Ensemble"

12 de Noviembre - 14h - Sala 102

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20

www.ritualsound.com - info@ritualsound.com

enriquecer sus conocimientos; y también a médicos y optometristas que quieran ofrecer a sus clientes una alternativa natural a las gafas o lentillas basada en la mejora.

En el curso, se abordan cuestiones oftalmológicas como la anatomía y fisiología del proceso visual; la relajación, centralización, movimiento, memoria e imaginación, que son los pilares del método Bates; la postura y la psicología de los problemas visuales; los usos y beneficios de las gafas reticulares (de agujeros); y se da oportunidad de practicar dentro y fuera de las clases con la asistencia a talleres de educadores visuales certificados.

El desarrollo se estructura en nueve sesiones, un fin de semana cada mes, de noviembre a julio. Cada sesión está dedicada a uno de los pilares básicos del método Bates, con contenidos teóricos, y ejercicios prácticos. Los profesores que conducen las sesiones mensuales son profesionales formados en el método Bates y otras disciplinas estrechamente relacionadas, que poseen una amplia trayectoria profesional.

Amelia Salvador, médica oftalmóloga comprometida con el desarrollo integral de la visión, combina su trabajo profesional con la reeducación visual, utilizando también terapias de luz, color y geometría. Profesora de las Escuelas

"SABEMOS QUE LA TRISTEZA, LAS PREOCUPACIONES, LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES NEGATIVAS PUEDEN DESENCADENAR PROBLEMAS FÍSICOS (RESPIRATORIOS, DIGESTIVOS, ETC). LOS OJOS NO ESTÁN EXENTOS DE ESTA INFLUENCIA"

de Visión Natural de Madrid, Barcelona y Roma. Maurizio Cagnoli, sociólogo, experto en percepción visual y técnicas psicocorporales para la mejora de la vista. Enseña Visión Natural desde hace más de 20 años en Italia, Alemania e India. Presidente de la asociación italiana

(AIEV) y director de la escuela Buena Vista en Roma.

Nina Hutchings, diplomada por la "School of Vision Education" de Londres, enseña desde 1997 el Método Bates. Formada en Somatic Experiencing, un método psicocorporal de resolución del trauma. Tiene su propio centro en Aix-en-Provence y trabaja en Francia, Suiza y Madrid.

Si te suena que este curso pueda ser lo que estás buscando, ¡no lo dudes! Aprender el Método Bates es un auténtico tesoro para tus ojos y para ti. Además lo harás de la mano de grandes profesionales de la visión holística. Es algo que te aportará beneficios para toda tu vida ●



Beatriz Ballesteros

Educadora de Visión Natural y Coordinadora del Curso Profesional de Educadores Visuales en Madrid.

620 96 18 22

escuelabates.madrid@gmail.com

¿SABÍAS QUE EXISTE UNA ALTERNATIVA A LAS GAFAS Y LENTILLAS Y OPERACIONES?



MÉTODO BATES DE VISIÓN NATURAL

**CURSO DE FORMACIÓN DE EDUCADORES VISUALES
MADRID 2017-2018**

Diseñado por el oftalmólogo americano Dr. Bates hace un siglo, es un Método basado en la educación visual a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. La vista es una condición cambiante y se ve influenciada tanto por nuestro estado físico, como mental y emocional. Podemos actuar sobre nuestra visión, aprendiendo a usar los ojos tal y como la naturaleza los ha diseñado para hacerlo.

No es complicado, está al alcance de todos. Se trata de un cambio de costumbres y de consciencia.

Nueve Fines de Semana

Comienzo el 25 y 26 de Noviembre de 2017

Centro Mandala - Metro Tirso de Molina



Información e Inscripciones

Beatriz Ballesteros - 620 96 18 22

Amelia Jurado - 649 19 58 09

escuelabates.madrid@gmail.com

COMIDA



Vehículo de descarga de nuestro desorden emocional

El hecho de comer se limitaría a su función nutritiva sino fuera por la estrecha asociación que existe entre alimentación y emociones. Es evidente que comer no solo constituye un acto fisiológico sino también placentero. Hablamos de “*apetito emocional*” cuando comemos no por hambre física, sino por hambre de sentir una determinada emoción o experiencia; es decir; cuando estamos nerviosos, ansiosos, aburridos, tristes o felices.

Desde la temprana edad de nuestra infancia, se nos acostumbra a calmar cualquier tipo de emoción sentida con la recompensa de la comida. Esto conlleva a generar un vínculo que constituye uno de los pilares en los que se basa nuestra historia emocional. Es decir, fundamentamos nuestras elecciones y preferencias culinarias en base a la asociación mantenida con nuestras emociones gratificantes y adversas del pasado. No sólo eso, sino que también constituye uno de los elementos

*“ Comer es una necesidad,
pero comer de forma inteligente es un arte”
La Rochefoucauld*

más socializadores del ser humano, nos reunimos y celebramos en torno a la comida.

En un principio, no supondría un problema, si nuestras emociones las supiéramos gestionar de la forma adecuada. El problema surge cuando la comida se convierte, de forma impulsiva, en el único método para poder actuar sobre nuestros estados emocionales.

Como un círculo vicioso comemos por comer y luego se reconoce que se ha comido y llegan los sentimientos de culpabilidad y recomienza el ciclo.

¿Hasta qué punto lo que comemos influye en nuestra psique? ¿Dónde reside el origen?

Cada día son más los estudios que consideran que el Sistema Nervioso Entérico (encargado de controlar el sistema gastrointestinal, conocido popularmente como Segundo Cerebro) influye de forma directa en nuestras emociones. En él se forman gran parte de los neurotransmisores que el cerebro craneal emplea.

Así, en la mucosa del intestino, se produce el 90% de la serotonina y el 50% de la dopamina del organismo (neurotransmisores que juegan un papel fundamental en el estado de ánimo) gracias a nuestra microbiota intestinal.

Todo ello es determinante

en la toma de decisiones. Por lo que respecta a la alimentación nuestra microbiota determina 'qué comemos', 'cuándo comemos' y 'cómo nos sentimos emocionalmente'.

De ahí que la única salida posible de este laberinto es la elección consciente de lo que comemos, recordando que a todas las bacterias no les gusta lo mismo. **Objetivo: ¡da de comer a tus bacterias amigas!**

Y como vengo diciendo desde hace tiempo, los **fermentados** son los alimentos más completos que existen por su elevado valor probiótico (millones de microorganismos vivos beneficiosos), sus cualidades prebióticas (compuestos orgánicos que estimulan el crecimiento y actividad de nuestras bacterias beneficiosas), su alto valor enzimático (necesarias para digerir los alimentos), y vitamínico, facilitan la absorción de minerales y nos ayudan a detoxificar ●

¡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

24 de Noviembre

16 a 20 h

Conoce la importancia de tu salud intestinal a través de los fermentados. Aprende recetas fáciles y llenas de vida.
Reserva tu plaza

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

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

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.

Piza. 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



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. **91 705 74 37 609 915 925**

El Zen y la meditación pueden aparecer para ciertos buscadores como prácticas que supuestamente conducen al logro de algún objetivo: relajarse, concentrarse, conocerse mejor, penetrar el misterio de la existencia, trascender, incluso iluminarse; y lo cierto es que todo ello puede darse. Además de esto, hay personas que, ya sea por afán en su “crecimiento personal” o por un sufrimiento que les angustia, buscan en el Zen un progreso individual o la resolución de conflictos personales.

En este último caso es importante ser muy claro: el deseo de evolucionar es una motivación muy valiosa y el Zen ciertamente puede transformar tu vida, pero el Zen no es una terapia. El Zen no es una técnica para solucionar conflictos psicológicos ni para avanzar en aquello que

llaman el “crecimiento personal”. De hecho, más que en el crecimiento personal, el Zen está interesado en el “decrecimiento personal”, en poner en su sitio a esa superestructura egocentrada y sobrealimentada que en muchos casos es el primer y mayor problema del individuo.

A pesar de todo esto, las personas que meditan y tienen una vivencia más allá de lo biográfico cultivan una forma de experimentar la realidad que les permite relajarse y establecer distancia con esos asuntos que suelen vivirse como demasiado propios e intensos. Al mismo tiempo, esta vivencia amable de “lo personal” es más acogedora y no niega ni teme lo que acontece, por lo que es finalmente más integradora. Esta visión relajada, que es a la vez desapegada y unitaria, revela un espacio esencial desde donde todo lo personal puede vivirse con

EL COJÍN Y LA SILLA

EL ZEN Y LA TERAPIA



“Con ambos procesos, el meditativo y el terapéutico, la estructura egoica se descompone y recompone constantemente, dejando atrás el yo-viejo disfuncional y descubriendo un yo-nuevo más sano, lúcido y cordial.”

El meditador se sienta (y se siente) con todo lo que es, lo cual evidencia el fondo, la superficie y, por supuesto, los asuntos personales. Es aquí cuando podría decirse que la terapia echa una mano al Zen.

Un proceso terapéutico (especialmente si su abordaje es humanista y está centrado en el darse cuenta) puede ayudar a que la experiencia Zen tenga menos obstáculos y se viva de forma más plena e integradora. La terapia puede además recoger las cuestiones emergentes que a veces se revelan en la práctica meditativa y darles así la atención y el cuidado necesarios en el encuadre más adecuado. Por otra parte, el Zen puede facilitar que la terapia se viva más lúcidamente, desde un centro más sereno y amable, y puede ayudar a abrir el espacio y ubicar la terapia en su justa medida, evitando que el buscador caiga en una obsesión terapéutica que muchas veces, lejos de sanar, engorda el ego y aumenta el drama. Con ambos procesos, el meditativo y el terapéutico, la estructura egoica se descompone y recompone constantemente, dejando atrás el yo-viejo disfuncional y descubriendo un yo-nuevo más sano, lúcido y cordial.

Entendido de esta manera, la práctica Zen ayuda a la terapia y la terapia ayuda a la práctica Zen. La silla de una sesión de terapia y el cojín de la práctica Zen son ámbitos muy diferentes y no deben confundirse. Sin embargo, cuando ambos se articulan convenientemente, la silla y el cojín se complementan de forma muy positiva ●



Juancho Calvo

Profesor de meditación zen y movimiento en “Zen y Vida”.

www.zenyvida.com
639 210 808

Taller de Meditación Zen



Movimiento - Corazón - Despertar

Talleres invierno 2018

enero-febrero-marzo

Charlas de presentación

Martes 12 de diciembre, 20 hrs.

Martes 19 de diciembre, 20 hrs.

Centro Mandala

Calle de la Cabeza 15, Madrid.

www.zenyvida.com



Centro de Retiros Espirituales y de Crecimiento Personal

Donde todo el año puedes aprender a vivir en el presente

Un centro residencial abierto a todas las personas que quieren transformar su vida a través de un profundo cambio interior.

Aquí tenemos todos lo necesario para que lo logres:

- **Crecimiento personal:** yoga, meditación, tantra...
- **Naturaleza:** lindando con el parque natural de Gredos
- **Programa personalizado:** especialmente diseñado para tu crecimiento
- **Convivencia:** con otras personas que vienen a realizar un profundo trabajo interior
- **Equipo:** cualificado y con alto nivel de consciencia
- **Instalaciones:** con todos los recursos necesarios para que disfrutes de un gran retiro.



Mundo Consciente

www.mundoconsciente.es

927 57 07 25 - 606 35 03 32

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

Los Fosfenos



nuestra luz interior

Dr. Lefebure Methods© es un conjunto de técnicas conocido también como Fosfenismo, que tienen como objetivo principal estimular las capacidades cerebrales a partir de un método de trabajo individual y completamente autónomo, basado en las reacciones fisiológicas provocadas por los

fosfenos, que se obtienen como consecuencia de la observación fija hacia una fuente de luz adecuada.

“LA PRIMERA ACCIÓN DE LOS FOSFENOS SE HACE EVIDENTE DE INMEDIATO SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO, CON UNA RELAJACIÓN PROFUNDA Y UNA SENSACIÓN DE TRANQUILIDAD Y DE PAZ QUE SE SIENTEN DESPUÉS DE HABER HECHO ALGUNAS OBSERVACIONES FIJAS.”

Los fosfenos son las sensaciones luminosas subjetivas, o imágenes que persisten en la retina. Se obtienen fosfenos fijando la vista alrededor de unos 30 segundos en la lámpara fosfénica, situada a una distancia adecuada.

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*

**BIOCULTURA
Stand 977**

Conferencia domingo 12 de noviembre
15.00h - Sala 115

Curso presencial: día 2 de diciembre a las 10.00 h

Plazas limitadas, información y reservas:

Adriana S. Sorina

Tel: 609 119 646

www.luz-natural-mente.com

*Centro Mandala
C/Cabeza, 15
28012 Madrid*



da. Estas cortas observaciones no fatigan nuestros ojos, sino que al contrario, los fosfenos constituyen un excelente método de gimnasia ocular debido a que las lámparas fosfénicas son especiales, llevan un filtro protector y contienen todos los colores del espectro solar.

En la oscuridad, los fosfenos se presentan como unas manchas de colores cambiantes que persisten alrededor de unos 3 minutos.

También se pueden obtener fosfenos fijando la mirada en alguna superficie que polarice la luz natural, como por ejemplo el reflejo del sol en el agua, o el reflejo de la luz sobre un muro blanco o en las páginas de un libro, mirando la luna llena, o el reflejo del Sol en un espejo etc.

glándula pineal para desde allí irradiar al cerebro. De hecho, en los vertebrados inferiores tiene toda la apariencia de un ojo pues incluso posee en su parte exterior un cristalino y en la interior un humor vítreo, muy parecido a una retina, con células fotosensibles. Podemos convenir pues, que de hecho en el fondo del cerebro, tenemos un antiguo ojo que todavía está conectado con la visión pero que no ve, al menos como el ojo al que se conecta, pero que está vinculado estrechamente a la luz.

Los fosfenos activan nuestra glándula pineal, es la luz que toca el “asiento del alma” como denominaba Descartes a la glándula pineal y mediante la correcta aplicación del método podremos activarlo, verlo, entenderlo y exteriorizarlo, coherentemente, desarrollando nuestra



En todos los casos, la luz produce una fuerte estimulación cerebral y facilita el trabajo intelectual y de aquí la utilización de los fosfenos en la pedagogía por ejemplo.

La glándula pineal, uno de los mayores secretos de la humanidad, es la encargada de nuestro ciclo circadiano, allí se segrega la melatonina y la serotonina, también llamada hormona del humor o de la felicidad.

La glándula pineal es también un convertidor neuroendocrino relacionado estrechamente con las vías neuronales vinculadas a la visión, ya que las fibras ópticas provenientes de las capas ópticas, convergen en la base de la

mente, armonizando nuestras emociones y despertando nuestra conciencia.

La primera acción de los fosfenos se hace evidente de inmediato sobre el sistema nervioso, con una relajación profunda y una sensación de tranquilidad y de paz que se sienten después de haber hecho algunas observaciones fijas.

La simplicidad de este método permite multitud de aplicaciones y resultados inmediatos.

Cualquier persona puede disfrutar de este maravilloso y excelente método de trabajo personal. El campo de las

aplicaciones es amplio y sobre todo es compatible con todas las terapias naturales, su correcta utilización produce una expansión de la energía y aumenta el tono vital del cliente y también del propio terapeuta.

Está muy indicado en pedagogía para los niños y estudiantes para el aprendizaje, para mejorar el estudio, la lectura y la memorización correcta de los textos. Se han observado muy buenos resultados en personas que sufren de dislexia, de disortografía y también para un mejor rendimiento escolar.

Las técnicas fosfénicas aportan elementos que pueden solucionar muchos problemas, tal como han podido comprobar todos los estudiantes que han utilizado el método de en pedagogía. Obtuvieron tantos beneficios, que los fosfenos forman ahora parte integral de sus vidas, pues su acción es rápida, profunda y duradera.

La lectura en presencia de fosfenos proporciona en poco tiempo resultados muy interesantes.

Los fosfenos provocan, pues, el desarrollo de la memoria, de la inteligencia, de la atención, de la intuición, así como una mayor resistencia nerviosa y física que permite enfrentarse mejor a los desafíos diarios.

A nivel terapéutico los fosfenos se utilizan contra el estrés, contra las

“ESTÁ MUY INDICADO EN PEDAGOGÍA PARA LOS NIÑOS Y ESTUDIANTES PARA EL APRENDIZAJE, PARA MEJORAR EL ESTUDIO, LA LECTURA Y LA MEMORIZACIÓN CORRECTA DE LOS TEXTOS.”

depresiones, para la mejora del sueño, para un mejor dominio de sí mismo, relajación, ansiedad, creatividad y muchas más aplicaciones.

La única contraindicación para la utilización del fosfeno es el glaucoma, y claro está, las operaciones oculares recientes.

Con más de 60 años de difusión internacional, el método es más actual que nunca, dados los descubrimientos científicos en el campo de los biofotones.

Descubre más sobre Dr. Lefebure Methods y sus aplicaciones en la conferencia del domingo 12 de noviembre a las 15.00h en la sala no 115 en Biocultura 2017 y en el stand nº 977 ●



Adriana S. Sorina
Coach fosfeno pedagoga
www.luz-natural-mente.com





¡Atrévete!
Toma conciencia
y habita tu cuerpo

SESIONES INDIVIDUALES
GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES

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



www.antigimnasia.com





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

Clínica Wang
Acupuntura y Medicina China
www.clinicawang.es

*Acupuntura
*Moxibustión
*Fitoterapia
*Tui-Na



Dr. Bo Wang
Tel: 910 61 88 49 / Mov: 640 14 78 19
C/Bravo Murillo, 215, 1 B, Madrid
Horario 11:00 - 22:00

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia



www.eldruida.es

Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

CALLE DE LA FE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833



La Filosofía de La Gestalt

La Gestalt es un método psicoterapéutico post-analítico desarrollado en EEUU a partir de los años cincuenta. Sus creadores, el matrimonio Perls, ajustaron aspectos relacionados con el psicoanálisis que habían sido descuidados.

Desarrollaron una “biología del hambre” que tiene que ver con la capacidad de masticar y morder a partir del desarrollo dental en los humanos, dando entrada a la agresión como concepto positivo relacionado con aspectos evolutivos y de supervivencia. Lo que se busca es facilitar la desestructuración para poder metabolizar aquello que se incorpora del entorno. **El crecimiento tiene lugar cuando se asimila y metaboliza lo desconocido, incorporándolo y volviéndolo conocido.** Esto supone la posibilidad de un crecimiento en términos de creatividad, oponiéndose a una pasividad introyectiva.

“Un organismo vive fundamentalmente en su entorno, manteniendo su diferencia, y lo que es más importante, asimilando el entorno para nutrir su diferencia... lo elegido y asimilado siempre es algo nuevo; el organismo sobrevive asimilando lo nuevo, cambiando y creciendo. Por ejemplo, el alimento, como Aristóteles decía, es aquello “desigual” que puede llegar a ser “igual”, y en el proceso de asimilación, el organismo es transformado a su vez”.

(Perls, Hefferline y Goodman *Gestalterapia*, pág. 9).

Este planteamiento posibilita la superación del dualismo del psicoanálisis donde aparecen tensiones entre los impulsos del individuo y los planteamientos socio-culturales.

La novedad de las ideas de los Perls se ponen de manifiesto en “Yo, hambre y agresión” como un semillero de ideas, que posibilitarán su desarrollo más tarde en la emergencia de un nuevo modelo de psicoterapia basado en la experiencia de contacto (*Gestalterapia*, 1951) entre un organismo animal humano y su entorno.

FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL

No es un concepto unitario, ya que existen distintos enfoques de los que Husserl fue su propulsor.

La idea básica y subyacente es que nuestra percepción de la realidad es siempre intencional. La conciencia siempre es conciencia de algo: sentimos, pensamos o vivenciamos algo. Esto posibilita una forma de relación entre la conciencia y ese algo.

FENOMENOLOGIA Y EXISTENCIALISMO

En EEUU, Perls necesitaba divulgar su terapia expe-

riencial, más que validar su titulación de médico. Para ello recluta a personas con conocimiento en el área de la fenomenología existencial como experiencia observable: Isadore From, Paul Goodman entre otros

La Terapia Gestalt va a recoger lo siguiente de la Fenomenología (Ginger):

1. El **cómo** es más importante que el por qué (describir frente a explicar). Además es más operativo un cómo que un racimo infinito de “porqués” sin aclarar el origen de la primera causa.
2. La **percepción corporal** de la vivencia es inmediata.
3. Nuestra **percepción del mundo es subjetiva** y tiene sentido, que es diferente para cada individuo.
4. La importancia de la toma de conciencia del cuerpo (**aquí**) y del tiempo vivido como experiencia (**ahora**).

“La fenomenología (del griego phainomenon significa apariencia, lo que sale a la luz, lo que se muestra) estudia la experiencia directa de los fenómenos, y por aquello que les hace únicos. Pone el foco de interés en la particularidad, no en la universalidad, en vez de buscar las semejanzas, interpretando, como hace el método racionalista. La fenomenología da otra alternativa, pero no descarta, el racionalismo ni el positivismo [...] Para la posición fenomenológica, las diferencias, lo que hace exclusivo a cada fenómeno, no puede inferirse, sólo puede experimentarse, por lo tanto en lugar de interpretar recurre a la descripción [...] La fenomenología en su vertiente existencial se centra en el ser humano como ser-en-el-mundo [...] Este método clarifica el papel que los datos o fenómenos juegan en el proceso de construcción del significado. Desde ahí nada es correcto o incorrecto, si no que se procesa distinto [...] La postura fenomenológica participa de la idea de que es imposible separar al sujeto del objeto de estudio, por lo que tiene en cuenta lo relacional, lo interactivo y lo procesual, teniendo muy presente la evitación de los prejuicios y la apertura a la realidad inmediata”. (Yaqui A. Martínez).

Por otro lado el existencialismo (ex - sistere: salir, emerger, aflorar o surgir) en su esfuerzo de comprender al

hombre aporta a la terapia Gestalt, lo siguiente (Ginger):

1. La vivencia **concreta** está por encima de las consideraciones abstractas.
2. Cada experiencia humana es **única, personal e intransferible** y se centra en comprender la existencia.
3. Cada individuo es **responsable** de su proyecto existencial. Participar en el ejercicio de la responsabilidad supone hacernos conscientes de las propias emociones, pensamientos y acciones, reconociendo su existencia. También somos responsables, no de lo que sentimos, pero sí de lo que hacemos con lo que sentimos.

“Es una postura filosófica que invita a dejar de hablar para comenzar a actuar; retoma la importancia de la realidad subjetiva del ser humano; El existencialismo no es una doctrina unificada, sino un conjunto de ideas de determinados pensadores; La existencia no es una realidad estable y cosificada, sino una continua creación en proceso; La existencia es relación; Se da primacía de lo que es sobre lo que debería ser; Recupera la primacía del organismo; Parte del supuesto de que la angustia no es un concepto necesariamente negativo (es el principal motor de desarrollo en el ser humano); Da preferencia a las preguntas más que a las respuestas; Reconoce la existencia como temporal y espacial; Ve la existencia como un proyecto que va del presente al futuro; Recoge la limitación de la existencia (mortalidad); Reconoce que existir es tener cuidado del ser; Se existe con el mundo y con los otros (co-construcción)” (Yaqui Martínez).

Esto nos pone en la pista de recoger lo experiencial como fundamento.

La confluencia de estos dos pilares (existencialismo y fenomenología) van a suponer un giro esencial en la psicoterapia humanista, y en concreto en la fundamentación del abordaje en la Terapia Gestalt ●



Domingo de Mingo Buide
Psicólogo Clínico
Psicoterapeuta

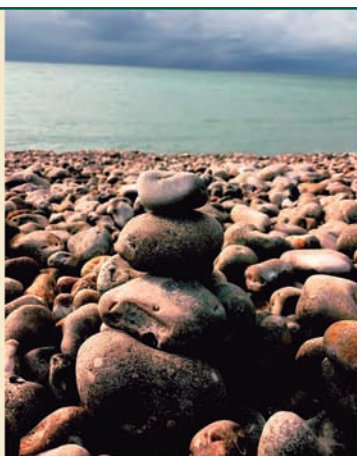
 **QUATRO**
Formación en Gestalterapia

Postgrado en Gestalt y otros
enfoques terapéuticos II
2017-2018

**TALLER GESTALT
Y EDUCACIÓN**
18 y 19 de Noviembre

gestaltquatroformacion@yahoo.es
659 938 992 / 91 308 03 48
www.gestaltquatro.es

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



Talleres

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

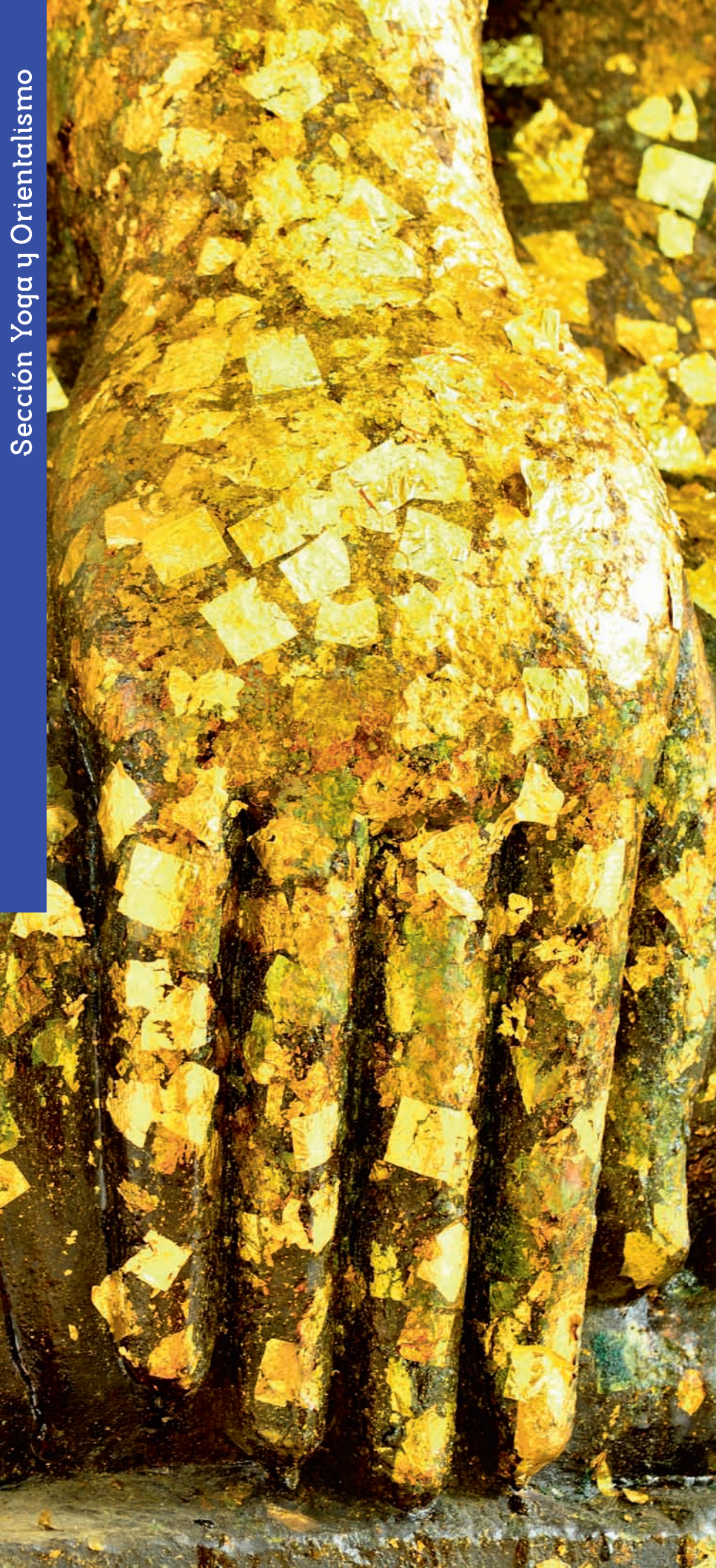
El ámbito educativo es un espacio en el cual la Terapia Gestalt puede tener lugar donde contribuir a la promoción de la salud emocional, tanto en la acción directa con el alumnado como con el resto de agentes de la comunidad educativa (profesorado, familiares...) ofreciendo herramientas para el objetivo común de contribuir en un desarrollo humano sostenible.

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 meditación es el entrenamiento metódico de la atención, que debe ser complementada tratando de estar más atento en la vida diaria. La atención debe apoyarse en la virtud o genuina ética y en el entendimiento correcto y penetrativo o Sabiduría. No basta la atención por la atención, porque nadie está tan atento como un ladrón robando o un torturador torturando. La atención se inspira en la virtud y va desarrollando la visión lúcida o sabiduría. La atención nos

LA TOD

ayuda en cualquier momento y circunstancia de la vida y hace más precisa y brillante cualquier actividad que llevemos a cabo. Es la luz, el filtro y el custodio de la mente. Mediante ella podemos estar atentos a lo que sucede fuera de nosotros, pero también a lo que acontece en uno mismo. La atención ayuda a estar autovigilante y regular las conductas mental, verbal y corporal.

En las últimas décadas la persona que más investigó y más hondamente escribió sobre la atención fue el venerable Nyanaponika Thera, al que visité en diferentes ocasiones en su ermita en Forest Hermitage (Kandy. Sri Lanka) y entrevisté largamente, para incluir dichas entrevistas en algunas de mis obras. Nyanaponika era un monje germano-cingalés, que nos ha dejado obras verdaderamente importantes y de irremplazable lectura para los interesados por la atención, el denominado *mindfulness*, la meditación o la transformación interior. Se encargó de traducirlas, con toda minuciosidad y amor, Almudena Hauré Mena, que era la persona idónea para llevar a cabo esta labor, dado que en su persona confluyen sus amplios conocimientos de budismo y de inglés. Entre las obras de Nyanaponika, todas muy destacables, sobresale “*El Corazón de la Meditación Budista*” (Editorial Ela), donde el autor hace

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



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

OPODEROSA ATENCIÓN

una minuciosa investigación sobre la atención y su alcance liberatorio. Mediante el asiduo entrenamiento de la atención se desarrolla la lucidez o clara comprensión. Son muy sabias las palabras de Santideva:

"Hay que estar atento para que la mente, que parece un elefante en celo, esté siempre sujeta al poste de la calma interior. Hay que estar atento para examinar a cada instante la condición de la propia mente".

Al ir entrenando metódicamente la atención, ésta desencadena la denominada "comprensión clara", de la que tan poco se habla, y que sin embargo es imprescindible para poder ver y penetrar las cosas como son y que es la que resulta realmente transformativa. El cultivo de la atención tiene su finalidad última desarrollar esa visión profunda y transformativa que es la sabiduría. Lo que no transforma es de escaso valor. Volviendo a Santideva, éste aseveraba:

"Una mente desprovista de comprensión clara es como un colador; no puede retener en la memoria lo que ha aprendido, pensado o meditado".

La comprensión clara permite ver las raíces del sufrimiento e irlo debilitando. Es una energía de lucidez que elimina los velos de la mente y permite la visión clara que conduce a la acción correcta y diestra.

Para el cultivo y desarrollo de la atención y subsidiariamente de la comprensión clara, se practica la meditación denominada de "visión penetrativa", que toma como objeto de atención todos los procesos psicofísicos que se desenvuelven en uno mismo:

sensaciones, percepciones, contenidos psicometales y consciencia. Esta atención está libre de juicios y prejuicios y debe aplicarse con la máxima ecuanimidad, sin estar a

favor o en contra de lo que se experimenta. Va permitiendo la captación directa de la insatisfacción, la transitoriedad y la provisionalidad del ego. En la medida en que uno ve las cosas como son, sin interpretarla egocéntricamente, se produce una honda y real transformación interior y se obtiene otra manera de ser más equilibrada, y no tan condicionada por el ego. Para Nyanaponika, como para los auténticos maestros de meditación budista, hay asimismo que cultivar la virtud o ética genuina. Mediante el cultivo de la virtud y de la concentración de la mente, va desencadenándose la visión penetrativa o Sabiduría y se rasgan los velos de la ignorancia básica de la mente, que son causa de gran sufrimiento ●

“ No basta la atención por la atención, porque nadie está tan atento como un ladrón robando o un torturador torturando. La atención se inspira en la virtud y va desarrollando la visión lúcida o sabiduría. ”



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

Es una danza de mujeres desde su origen en los templos egipcios. En los años que llevo enseñando, hace ya 15 años, he observado que aunque las mujeres somos muy dueñas de nuestras vidas (gestionamos trabajos, casas, relaciones y dinero perfectamente) no lo somos tanto de nuestros cuerpos.

Hay una desconexión y poca conciencia del propio cuerpo, de cómo funciona cada uno (diferente del otro) y de su movilidad. Las mujeres que vienen a clase por primera vez se sorprenden de poder aprender y hacer estos movimientos de manera fácil y adquirir el control muscular de la zona pélvica, diferenciar los distintos músculos de

“LA DANZA DEL VIENTRE ES ACCESIBLE A TODO TIPO DE PÚBLICO, YA QUE NO ES NECESARIA UNA FORMACIÓN O CONOCIMIENTO PREVIO DE DANZA, LOS PRIMEROS RESULTADOS DEL APRENDIZAJE SE VEN RÁPIDAMENTE”

otro aspecto que es fundamental para mí y es la conciencia de grupo, la idea de que la clase es un equipo, conocer el propio espacio y el del otro y respetarlo, desplazarte por el espacio y saber cuál es tu lugar en ese momento y en el

próximo. Para mí esto es muy representativo de la vida diaria fuera de la clase, concibo la clase como un microcosmos que te enseña a ubicarte como ser individual y colectivo.

Lo que más me gusta de esta danza es que admite todo tipo de edades y cuerpos, muchas llaman para informarse y hay dos cosas que se repiten bastante: “No sé si podré hacerlo por la edad” (ya tengan 30, 15 o 60 años) y “Mira

La Danza Del Vientre

manera consciente. Esto se ve reflejado de forma directa en su vida cotidiana: muchos problemas físicos mejoran (se reduce la incontinencia, disminuyen los dolores menstruales, después del parto la musculatura se recupera mejor, etc.).

El tener una mayor conciencia del cuerpo les lleva a una mejor y más positiva valoración del mismo. La mayoría de las alumnas no aceptan sus propios cuerpos, me refiero estéticamente. Siempre hay un “pero”, una barrera y me sorprende la cantidad de mujeres a las que les cuesta mirarse al espejo. Para mí esto tiene que ver claramente con que nos resistimos a admitir la propia feminidad. No me refiero a la impuesta desde fuera con esos cánones imposibles y frustrantes sino a la energía femenina de cada una. Es muy gratificante cuando observas que las alumnas se van dando cuenta de esto y se van reconciliando consigo mismas.

Por otro lado y en el otro extremo también me encuentro con mujeres hiperfeminizadas, llevando el estereotipo femenino al máximo. Ellas también entran en ese proceso, lo mejor de todo es que todas aprenden de las demás.

La Danza del Vientre es accesible a todo tipo de público, ya que no es necesaria una formación o conocimiento previo de danza. Es por esto que es tan popular. Los primeros resultados del aprendizaje se ven rápidamente, en pocos meses puedes hacer una coreografía sencilla. Por supuesto la especialización y profesionalización llevan mucho más tiempo, pero como yo digo esta es una danza “agradecida”, los resultados aparecen pronto.

En las clases me gusta crear esa idea de individualidad y valoración del propio cuerpo pero también trabajo

Una danza milenaria



RESTAURANTE Y SUPERMERCADO 100% ECOLÓGICOS CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

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



ECOLOGIA, CULTURA Y BIENESTAR
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO

**BioCultura
STAND 340**

91 657 25 15

info@espacioorganico.com

www.espacioorganico.com

Crta. Fuencarral, 1 - CC.Rio Norte II - ALCOBENDAS - 28108



que yo no tengo buen tipo". Por una parte, me molesta escuchar esto porque volvemos al tema de la no aceptación, pero por otra me encanta mostrarles lo absurdo de sus palabras. A la primera suelo responder con un: "¿a ti te apetece venir?, pues vente, hay chicas desde los 14 a los 65 y bailan juntas todas" y a la segunda con un simple: "¿Y?", y un pequeño silencio después bastan para que piensen, ok, no hay problema.

Como profesora incido mucho en la postura correcta para bailar porque eso mejora la postura corporal en nuestro día a día. También soy bastante exigente con las alumnas y las motivo a llegar más allá y desarrollar el potencial que ellas tienen y no lo saben pero que yo sí puedo ver.

Aprender bien la técnica te permite luego crear e improvisar arte y lejos de presentar esta danza como seducción del hombre, es una danza para recrearnos nosotras mismas ●

para la mujer de hoy



Cristina Gadea



Bailarina y profesora internacional de Danza Oriental. Directora de la Escuela de Danza Oriental Cristina Gadea (Madrid). Directora de la Compañía Internacional Dream Bellydace Company.

www.cristinagadea.com

Escuela de Danza Oriental Cristina Gadea

Danza del Vientre
Situada en el centro de Madrid
Alquiler de Salas
Clases regulares en todos los horarios

Profesora de reconocimiento
nacional e internacional con
15 años de experiencia.

C/ Andrés Borego 21,
<M> Noviciado, Callao, Plaza España

www.CristinaGadea.com

645 77 55 04

cristinagadeaoriental@gmail.com



¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRE O MADRE?

Un padre y una madre no son para toda la vida

NO HABLAMOS DE BIOLOGÍA

Cuando decimos que un “padre o una madre no son para toda la vida”, no estamos hablando de biología. Biológicamente un hijo/a siempre habrá surgido de la unión entre un espermatozoide y un óvulo, paterno y materno respectivamente. Así pues, no se trata de un tema biológico, sino que nos estamos refiriendo al **rol de padre** y al **rol de madre**.

Socialmente, nos han hecho creer que debemos seguir ejerciendo ese papel toda nuestra vida. Sin embargo, si lo hacemos, inevitablemente generaremos conflictos con las personas que amamos: nuestros hijos e hijas.

ENTONCES, ¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRE O MADRE?

Bajo mi punto de vista, ser padre o madre significa cumplir con **tres características** fundamentales que podríamos sintetizar en tres palabras: **portal, amor y poder**. Cuando estas tres premisas se aúnan, estaremos cumpliendo con el rol de padre y el de madre. Al contrario, si una de ellas falla, nuestro papel como padres y madres será incompleto.

La primera palabra es **portal**. Como padres y madres, ya seamos biológicos o adoptivos, somos un portal a través del cual dejamos entrar a otro ser humano a la Vida. Un portal no escoge las personas que lo atraviesan. Simplemente, se limita a abrir sus puertas y a dejar que, cualquiera que lo desee, lo traspase. De la misma manera, nosotros no podemos escoger qué hijo/a atravesará nuestro portal, simplemente nos abrimos a la Vida.

Por esta razón, ser portal implica un enorme gesto de generosidad, pues significa acoger a todo el mundo al margen de cómo sea. Abrir el portal es sinónimo de aceptar lo que venga, renunciando a nuestras expectativas.



Recuerda: **lo más fundamental de un portal no es que escoge, sino que acoge.**

A continuación, nos encontramos con el **amor**. Precisamente, porque estamos dispuestos a acoger a cualquier persona, estamos dispuestos a apoyarle, a darle lo que necesite para que llegue a ser quien está destinado/a ser. Esta es la segunda característica de la maternidad y la paternidad: **la decisión de buscar el máximo bien para nuestros hijos/as, al margen de los sentimientos que nos despierten.**

**Sin excepción, el primer domingo de mayo se celebra el día de la madre. Nada fuera de lo común, si no fuese por la cantidad ingente de anuncios bombardeándonos con regalos para nuestras madres. Este año, recuerdo especialmente uno sobre una medalla. Decía algo así como “una madre es para toda la vida; hoy te quiero más que ayer, pero menos que mañana”. No obstante, siento decirte que “una madre y un padre NO son para toda la vida”.
¿Te atreves a descubrir por qué?**

Los padres y las madres somos como la tierra: acogemos a nuestros hijos/as como a una semilla. Independientemente de la semilla que sea, le damos abono y la regamos para que crezca. Este apoyo incondicional es el verdadero amor.

Por último, es necesario el **poder**. Se trata de la obligación paterno y maternofilial de tomar decisiones en nombre nuestros hijos/as. Como progenitores, debemos tener la capacidad de decir “no” a ciertas cosas y la capacidad de decir “sí” a muchas otras. Si no somos capaces de decir “no” y mantenerlo, nuestros “síes” no tendrán ningún tipo de valor. A eso se le llama jerarquía, a eso se le llama poder. Ningún padre ni ninguna madre pueden renunciar a ello.

SOBRE EL PODER MENGUANTE

Los padres y las madres tienen la obligación de ejercer el poder en aquellas áreas donde sus hijos tienen incapacidad para decidir. ¿Y cuáles son esas áreas? Básicamente, en aquellos temas donde su capacidad de decisión sea reducida o inexistente. Por ejemplo, un bebé tiene una capacidad de decisión del 1% (cuándo come, cuándo duerme y cuándo llora) mientras que sus progenitores deciden el 99% restante. En cambio, a medida que nuestros hijos/as crecen tienen mayor capacidad de decisión. En cada nueva área que conquistan, debemos dar un paso hacia atrás. Por ello afirmamos que el poder es menguante, pues cada vez tenemos menos.

Esta disminución de poder llega a su culminación en la edad adulta. Nuestros hijos/as tienen el derecho de decidir sobre la totalidad de sus vidas, mientras que nosotros

solo podemos respetar sus elecciones. A pesar de ello, muchos padres y madres olvidan este inmenso detalle e intentan seguir influyendo en áreas donde ya no tienen ningún poder: opinar sobre su trabajo laboral, sobre dónde vivir, sobre su pareja, sobre si tienen o no hijos, etc. Este hecho se vive como una agresión por parte de los hijos/as y dificulta la buena relación.

A algunas personas, esta afirmación les puede sorprender. Muchos pensarán: ¿y si mi hijo/a se equivoca? Bien, si nuestro hijo/a va a equivocarse, deberemos comprender que tiene derecho a hacerlo. Solo así, podrá aprender de sus errores. **Si le negamos la posibilidad de equivocarse, le estaremos negando la posibilidad de aprender.** Pero quizás seamos nosotros los equivocados. En todo caso, debemos respetar las decisiones de las personas que ya son adultas: si interferimos estropearemos la relación.

En definitiva, **querer imponer un poder donde ya no lo tenemos, es un error.** Lo único que conseguiremos será estropear la relación. Por ello, a partir de la adultez de nuestros hijos/as, ya no podemos ejercer el poder de padres ni de madres. Nuestro rol ha cambiado. En ese momento, seguimos amándoles, pero respetando su libertad y su posibilidad de aprendizaje. En caso contrario, estropearemos la relación. No lo creas: verifícalo en tu vida.

MÁS INFORMACIÓN

Si queréis profundizar en este tema, os invitamos a visitar el campus y a realizar el video-curso “Educar para la felicidad”, que será **gratuito hasta enero**.

Lo encontraréis en: www.campusdanielgabarro.com ●



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 para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. www.danielgabarro.com



UNA NUEVA CREACIÓN

Hace años que el yoga y los cuencos tibetanos cambiaron de vida, así fue como empecé mi formación en este sentido. Tras realizar diferentes formaciones y vivir diferencias muy intensas en mi profundo viaje a Nepal, sentí la necesidad de realizar algo diferente y distinto. De ahí, mi estilo propio y personal en las clases de hatha yoga, una fusión de yoga más la vibración y el sonido de los cuencos tibetanos.

Actualmente dirijo mi propia sala, “**Espacio Alma Madrid**” y es ahí donde se imparten las clases de yoga. Desde hace tiempo trabajo con cuencos tibetanos, terapeutas de sonido. Las clases de Hatha yoga con cuencos tibetanos, es una forma de Yoga lento y suave, con el objetivo que conectar con uno mismo y respirar, sentir tu propia respiración. Para ello hay que parar y escucharse. Darse permiso para sentir. Se centra en asanas simples, cada alumno dispone en clase de un cuenco tibetano para utilizar durante la sesión. Se trata de realizar las asanas a la vez que escuchas y sientes tu propia vibración que te transmite el cuenco tibetano, la mejor manera se sentir lo que te transmite el yoga: unión cuerpo y mente. Este tipo de yoga es perfecto para cualquier persona, no existen niveles o diferencia por edad, ES PARA TODOS. También es ideal para empezar o terminar un día pesado.

Señalar que, Hatha Yoga tiene varias definiciones, algunos lo traducen como “el yoga de la fuerza”, otros lo definen como “Ha” (sol) “tha” (luna), o lo que es lo mis-

mo, la integración de opuestos en una unión completa. Para mí, la definición más especial es esta última: HA-sol y THA-luna, es la fusión de la luna y el sol. El objetivo principal del Hatha Yoga es unir la mente, el cuerpo y el espíritu. El objetivo principal de utilizar los cuencos tibetanos, es sentir y experimentar el sonido y la vibración que estos instrumentos sagrados transmiten. Son maravillosos para entrar en un estado profundo de relajación, bienestar y paz interior.

Hatha Yoga con cuencos tibetanos se compone de los siguientes elementos: Posturas o asanas- Prácticas de limpieza (dhauti o shodhana)-Control de la respiración (pranayama)-Gestos con la mano (mudra) y Cuencos tibetanos (meditación).

Practicando este tipo de yoga, Hatha yoga con cuencos tibetanos, podemos tener muchos beneficios; por un lado, todos los que nos aporta el yoga y por otro, los que nos aportan los cuencos tibetanos. Así que imaginaros los beneficios que podemos conseguir en nuestro cuerpo y mente con nuestra práctica diaria. Mi humilde consejo es ser constantes con la práctica, y acudir a clase al menos dos veces por semana, siempre teniendo en cuenta el tiempo de cada uno. A veces si una persona dispone de poco tiempo es importante que acuda aunque sólo sea un día a la semana, como dice mi maestra: “más vale un gramo de práctica que toneladas de conocimientos”.

“ *La práctica de Hatha Yoga con Cuencos Tibetanos mejora la salud de quienes lo practican, gracias a sus múltiples beneficios.* ”

HATHA YOGA CON CUENCOS TIBETANOS





Huerto San Antonio



Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

*Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único*

Retiros, Alojamiento rural, Gastronomía, Eventos

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

Regala salud y bienestar estas Navidades

Sauna finlandesa dentro del bosque, Jacuzzi, Masajes, Comida energética, Meditación, Paseos en la Naturaleza, Yoga, Sesiones Coach personalizadas...



Personaliza tu pack de regalo, con o sin alojamiento

Como he comentado anteriormente, la práctica de Hatha Yoga con Cuencos Tibetanos mejora la salud de quienes lo practican, gracias a sus múltiples beneficios. Las posturas de yoga (asanas) no dejan de sorprender por los beneficios físicos, mentales y espirituales que se consiguen en las clases de yoga. Siente el aire por dentro y por fuera. Tenemos que saber que, este tipo de yoga aporta una expansión en todos los campos de la existencia humana. Su práctica garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente. Me gustaría hacer una diferenciación de los beneficios que se adquieren con esta práctica en los tres niveles de nuestro campo energético: a nivel físico, a nivel mental y a nivel espiritual.

Beneficios físicos del Hatha Yoga con Cuencos Tibetanos:

- Fortaleza: las asanas tonifican cada parte del cuerpo.
- Resistencia: la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- Flexibilidad: un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- Postura: mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- Energía: la mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- Salud: Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.
- Mejora de la circulación sanguínea.

Beneficios mentales del Yoga con Cuencos Tibetanos:

- Concentración: la penetración de las posturas de yoga profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.
- Estabilidad emocional: el contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- Paz: tranquilidad en el mente, tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- Autorreconocimiento: desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.

- Desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo: facilitando la expresión de los potenciales del practicante y fortaleciendo la autoestima.

Beneficios espirituales del yoga con Cuencos Tibetanos:

- Sabiduría: una práctica persistente desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría.
- Libertad: la ecuanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria.
- Integración: la exploración regular y la conexión de las capas mentales, espirituales, físicas y emocionales conducen a un estado íntegro de armonía.
- Descanso mayor durante la noche.
- Calma: otra forma de afrontar los problemas.

Esta práctica está al alcance de cualquier persona. Siente la vibración de los cuencos tibetanos en cada una de las asanas: diamante, embrión... una sensación única para sentir tu corazón. Si estás leyendo este artículo es el momento de parar y escucharte. Ya has visto todos los grandes beneficios que puedes obtener para la salud del cuerpo, de la mente y de tu espíritu ●

Este año estaré en BIOCULTURA MADRID, en el stand 954, acércate y siente la vibración y el sonido de los cuencos tibetanos.

Noemi Fernández Baz



Profesora de Hatha Yoga y Terapeuta de Sonido con Cuencos Tibetanos. Fundadora de la Sala de Yoga Espacio Alma Madrid.
www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com

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

Dieta Vs Nutrición

Cuando alguien está “haciendo dieta”, lo más probable es que muchas cuestiones estén implicadas, pero casi siempre estos aspectos están presentes: una razón inicial, un objetivo final y un cambio o proceso. Seguramente también haya habido una búsqueda de información (internet, libros, revistas, foros, opiniones de amigos, etc.), una toma de decisiones respecto a lo que se va a hacer, la obtención de algunos elementos (alimentos, productos, utensilios...) y, por supuesto, una puesta en marcha llena de buenas intenciones.

Algo en la vida le ha movido a dirigirse hacia un objetivo determinado, que le habrá conllevado un cambio más o menos profundo, y la persona, poniendo los medios necesarios, está dispuesta a llevarlo a cabo. Tenemos así los principales elementos implicados en el típico proceso dietético moderno. Que los motivos sean más o menos conscientes, el objetivo más o menos legítimo y el cambio se realice de forma consecuente, dependerá, en gran medida, el éxito de la nueva empresa.

Cuando un motivo nos entusiasma, nos sentimos cargados con una fuerza extraordinaria. Está en nuestras manos cómo dirigir correctamente este impulso. Si no lo hacemos con una sensación de libertad, puede ocurrir que nuestras intenciones terminen en el cajón de sastre de los buenos propósitos. Cuando nos referimos colo-

“ALGO EN LA VIDA LE HA MOVIDO A DIRIGIRSE HACIA UN OBJETIVO DETERMINADO, QUE LE HABRÁ CONLLEVADO UN CAMBIO MÁS O MENOS PROFUNDO, Y LA PERSONA, PONIENDO LOS MEDIOS NECESARIOS, ESTÁ DISPUESTA A LLEVARLO A CABO. TENEMOS ASÍ LOS PRINCIPALES ELEMENTOS IMPLICADOS EN EL TÍPICO PROCESO DIETÉTICO MODERNO”

qualmente al hecho de “hacer dieta” es común que lo relacionemos con la abstención total o parcial de algunos alimentos, con algo de carácter privativo, con la negación y, probablemente, con la escasez. Si la dieta se gestiona con una sensación de privación o restricción, la persona sentirá una rebeldía o melancolía interna, que le conducirá a volver a los hábitos alimenticios anteriores con fuerza redoblada. Sin embargo, si nos aproximamos hacia nuestro objetivo con libertad y sintiéndolo como un cambio positivo en el que no nos estamos negando nada, desaparecerá la prohibición autoimpuesta. Sin sentimiento de prohibición, con libertad y con el impulso extra que



Energética Consciente

“LAS DIETAS MODERNAS NO ESTÁN DISEÑADAS CONFORME A LAS LEYES NATURALES, ES POR ELLO QUE OFRECEN SISTEMAS ESTÁTICOS, EXCLUYENTES Y NO ADAPTOGÉNICOS.”

nos atrae a nuestro objetivo, conduciremos eficazmente nuestra energía hacia la consecución del mismo.

Las dietas modernas no están diseñadas conforme a las leyes naturales, es por ello que ofrecen sistemas estáticos, excluyentes y no adaptogénicos. Puesto que todos los seres vivos, y en general, todas las manifestaciones del universo son cambiantes, llevar a cabo una u otra dieta moderna del tipo: alcalinizante, crudívora, de los grupos sanguíneos, paleolítica, frugívora, Dukan, ortomolecular, etc se convierte, con el paso del tiempo, en una dieta inadecuada.

Supongamos que alguien decide regular su nivel de colesterol y adopta una dieta, pongamos vegetariana. Una vez regulados sus valores de colesterol, ¿qué ha de hacer la persona?, ¿seguir con su dieta sin carne?, quizá, si no atiende correctamente su alimentación, con el paso del tiempo, llegue a carecer de otros valores necesarios como vitamina B12 o hierro. Es decir, las dietas son válidas ciertamente para momentos puntuales sabiéndolas elegir y practicar correctamente. Pero puede que llevarlas a término sin un punto de vista más amplio, nos haga saltar de una dieta a otra, desde la que se aplica para controlar el colesterol, a otra para regular la B12; de ésta, a una para regular nuestra vitalidad, y de ésta a otra para regular nuestra acidez sanguínea, así sucesivamente hasta convertirnos en desorientados consumidores de dietas, cuando no en esclavos de suplementos y complementos alimenticios. ¿Pero es realmente esto lo que buscamos? Desde luego que no. Lo que necesitamos es que nuestra alimentación sea completa, equilibrada, sostenible y adaptada a nuestras cambiantes características. Para ello tendremos que hacer algunos cambios, y no sólo de hábitos alimenticios, si no primero y más importante de paradigma. Hemos de replantearnos el modelo de pensamiento del que partimos al iniciar nuestra búsqueda: ¿quiero erradicar tal o cual condición, o quiero encaminarme hacia un estado saludable?, ¿analizar tal o cual situación particular, o entenderme como un ser holístico?, ¿me ocupo de mi hígado, estómago, sistema nervioso, etc. Y enfrente al problema, o me entiendo como un ser vivo integral y coopero con mi Ser, ¿me baso en la lógica teórica y la razón, o aprendo a sentirme y a confiar en mi instinto e intuición?, ¿actúo de forma mecánica o de forma sinérgica? En mi opinión, no se trata de hacer una cosa o la otra, si no de complementar ambas filosofías

vitales para lograr un acercamiento libre a nuestra naturaleza y a la Naturaleza. De esta manera obtenemos una ganancia personal inmediata y además promovemos un beneficio plural a largo plazo. Interesante, ¿verdad? La Alimentación Consciente consiste en seleccionar e ingerir los alimentos adecuados conociendo cuál es su valor energético y cuáles sus efectos en nuestro sistema bioenergético. El objetivo de ello es conseguir un estado óptimo de la condición personal, que se expresa por medio de una salud mental, emocional y física plena, en función de las circunstancias vitales. Con los conocimientos adecuados y la consciencia despierta, la persona es capaz de decidir en cada instante lo que va a comer, con plena libertad ●

Pablo Martín Rivera



Nutrición Energética Consciente. Colaborador y consultor de Macrobiótica en La Biotika.

www.labiotika.es
macrobiotica@labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

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

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

1ª CONSULTA GRATUITA

¡SIGUENOS!

EL CÍRCULO ÁGORA

UN ESPACIO DIFERENTE

Nuestra sociedad vive tiempos turbulentos con una crisis importante de valores unido a unas dificultades notables para mantener nuestro bienestar físico y emocional.

En estas circunstancias, ¿Es posible sentir paz dentro de nosotros mismos y experimentar plenitud?

Todos los maestros espirituales coinciden: El camino para ello es ser capaz de adentrarnos en nuestro interior para conocernos y aceptarnos tal como somos que nos llevará a poner nuestra vida en orden y a un estado de equilibrio interior.

-que son infinitas-, es la vocación del Círculo Ágora.

El Círculo Ágora tiene también la característica específica de ser un proyecto común. Proyecto común significa que funciona sin depender de una o varias personas que lo sustenten, que no hay líderes, ideología dominante o intereses individuales que priman sobre otros. Y sí, hay reconocimiento y respeto de las diferencias, y un lugar para cada uno. El grupo apoya la iniciativa individual destinada a enriquecer a todos, sabiendo que cada individuo es pieza fundamental del grupo.



¿CÓMO Y DÓNDE PODEMOS PONER ESTO EN LA PRÁCTICA?

El Círculo Ágora te ofrece un marco donde llevar a cabo tu introspección por medio de un espacio abierto a cualquier persona en el que se organizan actividades de libre participación que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal.

LA IDEA DEL CÍRCULO ÁGORA

La idea del Círculo Ágora es vieja como el mundo mismo: el hombre busca por naturaleza intercambiar con sus semejantes en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Vivimos hoy en una sociedad que, en muchos aspectos, pierde de vista que el compartir es una de nuestras necesidades más vitales, ya que así tenemos la ocasión de descubrir quiénes somos en realidad. Recuperar ese compartir, fomentarlo, apoyarlo, de las formas que sean

En definitiva, cada uno en el Círculo Ágora aporta su grano de arena para construir un espacio de confianza, libertad y apoyo mutuo.

El Círculo Ágora reúne a los que quieren aprender de la vida en general, comprender la suya y la de los demás, por medio de compartir sus experiencias para así ampliar su conocimiento y nivel de conciencia.

El Círculo Ágora es un crisol donde es posible poner en común lo que cada uno ha descubierto y realiza para sí mismo, con el fin de integrarlo mejor a la vez que lo comunicamos a otros. No olvidemos que siempre tratamos de enseñar lo que queremos terminar de aprender.

La regla general es la de seguir tu propio camino de forma libre e independiente aprovechando las enseñanzas del camino de los demás.

Lo que distingue el Círculo Ágora de otros espacios similares es que no nos limitamos a una forma en concreto, sino que dejamos lugar para todas las expresiones del ser humano dentro del contexto cultural de nuestra vida social (artes, ocio, pensamiento).

El Círculo Ágora es también un nuevo experimento social. El de la colaboración sin ánimo de lucro de parte de entidades profesionales (individuos o empresas) al servicio de un interés común desinteresado. El de una nueva democracia, sin líderes, con reglas fluctuantes y adaptadas a los individuos, donde se busca entender y aprender de los conflictos internos normales en cualquier grupo humano.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS ACTIVIDADES?

“El Círculo Ágora reúne a los que quieren aprender de la vida en general, comprender la suya y la de los demás, por medio de compartir sus experiencias para así ampliar su conocimiento y nivel de conciencia”

Las actividades, que se generan libremente a partir de iniciativas de sus miembros, están abiertas a todos. Son, o totalmente gratuitas, o se pide una participación para los gastos de material o de local alquilado - ya que la asociación carece de local -, o tienen un coste mínimo, cuando promocionamos puntualmente y de forma totalmente independiente ciertas actividades externas o co-organizadas.



CHI KUNG

Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

19 de NOVIEMBRE
CHI KUNG PARA LOS PULMONES

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

Para asistir, no hace falta confirmar asistencia salvo que se especifique lo contrario.

¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS?

El Círculo Ágora es una entidad totalmente independiente de cualquier institución religiosa, política, económica o social, con un equipo organizativo abierto donde se permite la participación y aportación de quien quiera sumarse.

Los que quieran apoyar el Círculo Ágora y su desarrollo pueden proponer una actividad, participar en la organización, colaborar en un proyecto, o hacer una donación económica.

El Círculo Ágora organiza sus actividades y eventos semanalmente en Madrid desde enero 2000, y además trimestralmente, desarrolla festivales en distintos lugares de la geografía española buscando para ello espacios dentro de la naturaleza que faciliten la vida sana, la creatividad y la conexión con lo mejor de nosotros mismos ●

Círculo Ágora
info@circuloagora.com
www.circuloagora.com

El Círculo Ágora 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
Los Molinos - Sierra de Guadarrama (Madrid)

Disfruta de un fin de semana junto en la Sierra de Guadarrama, en familia y amigos. Aprovecha la oportunidad de formentar el espíritu del trabajo en equipo.

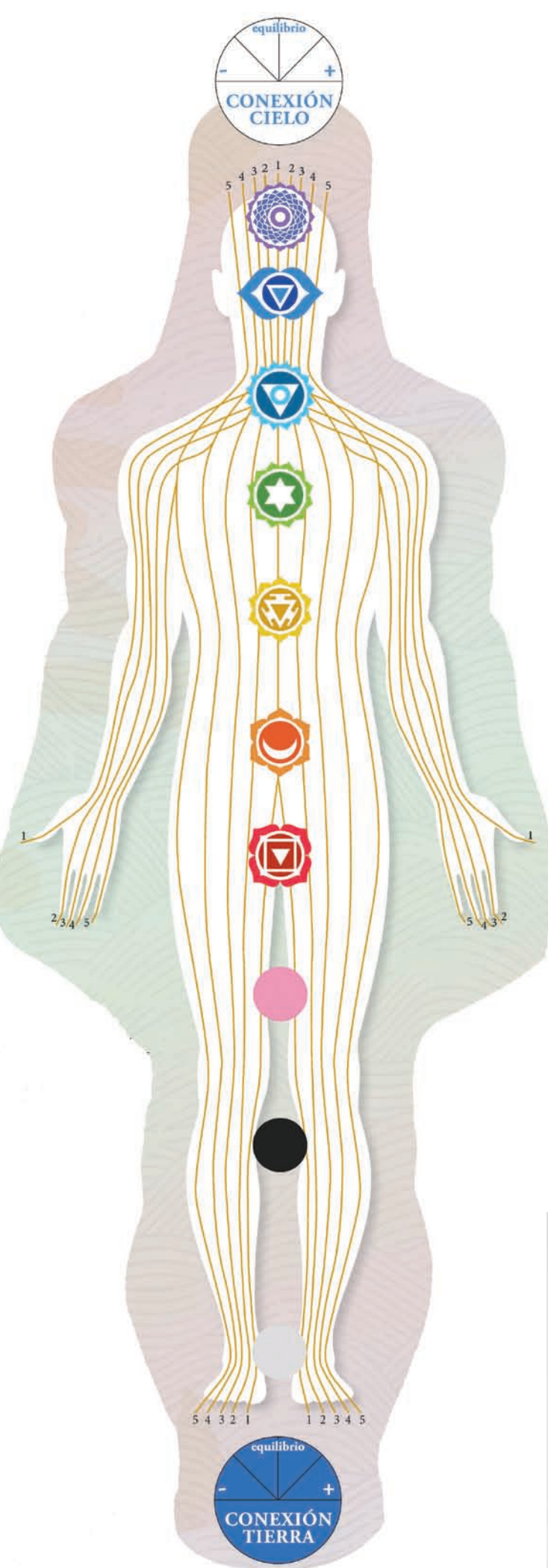





Encuentros **Desarrollo humano** **Meditación** **Cursos**

el Círculo Ágora

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



La radiestesia vibratoria ofrece herramientas y procedimientos que facilitan el acceso a las causas subyacentes bajo los bloqueos energéticos que experimentan las personas. El uso de péndulos especializados por sus propiedades, sus formas y sus cargas vibratorias pueden potenciar el trabajo que realizan los terapeutas energéticos como los practicantes de Reiki, expandiendo así su práctica a nuevos horizontes.

Las terapias energéticas han basado gran parte de su formación didáctica y práctica en desarrollar el sentido de la percepción energética del terapeuta. En el caso de

“LA RADIESTESIA VIBRATORIA, CON SUS PÉNDULOS ESPECIALIZADOS, PUEDE FACILITAR EL PROCESO DE DETECCIÓN DE ESA DENSIDAD ENERGÉTICA Y CONTRIBUIR A SU RÁPIDA DISOLUCIÓN MEDIANTE PROCEDIMIENTOS RADIESTÉSICOS.”

la formación profesional en Reiki, ha consistido en desarrollar la sensibilidad en las manos lo suficiente como para detectar el Byosen, las acumulaciones de toxinas energéticas en el organismo de la persona para así, mediante la canalización de energía Universal (Chi del Cielo, Reiki) proceder a disolver dichos bloqueos.

RADIESTESIA Y REIKI

La radiestesia vibratoria, con sus péndulos especializados, puede facilitar el proceso de detección de esa densidad energética y contribuir a su rápida disolución mediante procedimientos radiestésicos. Así, las sesiones de Reiki son más profundas y dinámicas, permitiendo el crecimiento integrado del paciente quien, no solo recibe energía de alta vibración, sino que puede procesar cog-



nitivamente los motivos y causas que generaron dichos bloqueos.

Fruto de esta combinación entre el Reiki y la Radiestesia, ha nacido una nueva herramienta que se suma a las ya existentes en el campo de la radiestesia vibratoria. Se trata del Péndulo Reiki Master, un péndulo iniciado con toda la fuerza energética del nivel de Maestría de Reiki y que permite tanto a reikistas como a radiestesistas canalizar energía Universal (Reiki) y descubrir bloqueos energéticos y tratarlos mediante procedimientos radiestésicos.

Esta herramienta ha sido creada para que, aquellos radiestesistas no iniciados a Reiki, puedan trabajar con esta energía. Igualmente, ha sido ideado para quienes, siendo reikistas, no tienen todos los niveles. Por último, permite a los Maestros de Reiki potenciar y facilitar su trabajo. Ese péndulo trabaja en tres dimensiones según las



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

Terapias Reflejas

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA
 Ven a aprender con "las manos en la masa"
 3 Niveles: Principiante - Medio - Avanzado

PRÓXIMAS FECHAS EN NOVIEMBRE:
 Introducción a la Cocina Energética
 Cereales Integrales – Legumbres - Verduras
 Desayunos – Meriendas – Postres
 Remedios Caseros Fundamentales

COCINA SANA PARA LAS NAVIDADES
 15 Diciembre 2017 de 17h a 21h - Con África Poyatos
 Dulces sanos y deliciosos para seguir comiendo bien durante los días festivos

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
 PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL
 Visión Psicoemocional Integrada
 Nivel 'Practitioner' y 'Especialización'
 Con M^a Rosa Casal

1ª clase-conferencia GRATUITA de presentación
 15 Noviembre a las 17:30h. en Escuela de Vida

Ecocentro
 Centro colaborador

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

1ª clase-conferencia GRATUITA de presentación
 15 Noviembre a las 10:30h. en Escuela de Vida

GABINETE DE TERAPIAS Y ASESORAMIENTO DE SALUD · CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

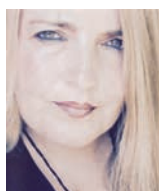
Más info: 695 309 809 · info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

T ERAPÉUTICA

posiciones del cordón:

- **Verde:** transmisión de Reiki.
- **Ultravioleta:** tratamientos mentales-emocionales.
- **Blanco:** limpieza y peinado aura.

Gracias a los péndulos de radiestesia vibratoria, podemos transmitir energías específicas según las necesidades de las personas e igualmente podemos servirnos de los procesos de búsqueda, detección y selección tan propios de la radiestesia. Con ello transmitimos vibraciones concretas para facilitar el proceso de liberación de bloqueos, contribuimos a la expansión de la conciencia de la persona y a su crecimiento interior al descubrir las causas subyacentes a los problemas que le afligen. Toda terapia energética está enfocada en promover que el río energético de un ser vivo, pueda fluir plácida y armoniosamente sin obstáculos. La sanación con péndulos, una nueva modalidad en creciente auge en España y otros países del mundo viene a ponerse al servicio de las terapias naturales para potenciarlas y cooperar con ellas para el mayor bien de sus clientes, ya sean personas, animales y espacios habitables ●



Bárbara Meneses

Directora de Baj Péndulos, radiestesista y consultora bioenergética
www.baj-pendulos.com



El Péndulo Reiki Master



Sanación energética con péndulo



Péndulo Reiki Master + Manual + Lámina de Reiki ya a la venta en
www.baj-pendulos.com
 Próximamente curso online



Péndulos con Alma

LIBERA EL DIAFRAGMA

El diafragma posiblemente sea el músculo más importante del cuerpo, y no ya por el papel que juega siendo el más implicado en la respiración como todos sabemos, si no también por las estructuras que lo atraviesan y cuelgan de él.

Tiene forma de paracaídas y separa la cavidad torácica, en la que están corazón y pulmones, y la cavidad abdominal, en la que se encuentran todas las vísceras del aparato digestivo y por lo tanto cuelgan de él.

El objetivo de este artículo es dar a conocer la múltiples funciones del diafragma y por lo tanto la importancia de su funcionamiento para que estemos en el mejor estado de salud posible.

En la imagen 1 podemos ver la forma de cúpula que tiene y cada vez que inspiramos esa cúpula se va a aplanar, abriendo las costillas en todos los sentidos para que en los pulmones entre la mayor cantidad de aire posible.

Por lo tanto la función como principal músculo de la respiración es bastante evidente y si tenemos en cuenta que respiramos alrededor de 30000 veces al día en reposo, podemos imaginar el trabajo que tiene este músculo y las tensiones que puede acumular.

La segunda función importante es la circulatoria, y es que si nos fijamos en la imagen 1 podemos ver que hay tres agujeros por los cuales pasan estructuras importantes. Por el agujero que está más pegado a la columna pasa la arteria aorta, la más importante del cuerpo, y por los dos anteriores pasan la vena cava inferior, encargada de todo el retorno venoso de vísceras y miembros inferiores, y el esófago.

Por lo tanto, en cada movimiento de bajada y subida, el diafragma funciona como una bomba de succión de toda la sangre venosa que está por debajo de él, ya que si no tuviéramos diafragma cuando estamos de pie no podría volver la sangre al corazón.

Si existen tensiones en el diafragma va a comprimir por un lado la aorta, haciendo que llegue menos oxígeno y sangre arterial a los tejidos, y por otro lado dificultando el retorno venoso por compresión de la vena cava con todo tipo de patologías que ello conlleva como varices, piernas hinchadas, falta de oxigenación en vísceras y tejidos o incluso hipertensión arterial.

La tercera función importante del diafragma es la digestiva, ya que cuelgan de él todas las vísceras digestivas. Para el buen funcionamiento de estas vísceras el diafragma las empuja hacia abajo cuando inspiramos y tira de ellas hacia arriba cuando espiramos. Es decir, en cada respiración

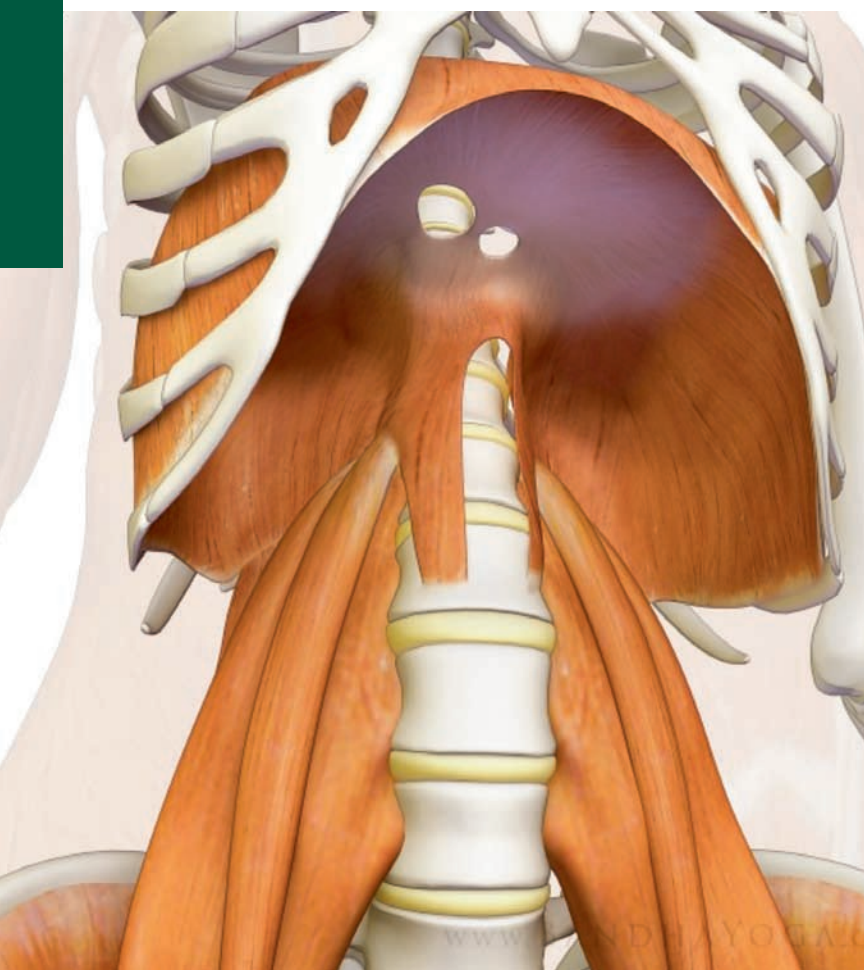


Imagen 1. Diafragma visto desde abajo sin las vísceras abdominales

PARA MEJORAR TU SALUD

comprime y estira las vísceras como si las sacudiera para que funcionen correctamente.

Cuando esto no sucede o el movimiento está disminuido se van a producir patologías viscerales como pueda ser estreñimiento, sensación de hinchazón, gases, dolores ginecológicos en la menstruación, hernia de hiato, gastritis, acidez,...

Sabiendo de la importancia del diafragma y su buen funcionamiento, vamos a ver que factores lo pueden perjudicar. En primer lugar las tensiones cadenas musculares del tronco pueden hacer que se mueva menos de lo que debería. Así vemos gente con tórax muy estrechos por tensión en los músculos oblicuos, que cierran las costillas, respiran superficialmente, con muy poco movimiento del diafragma, lo que genera tendencia al estreñimiento.

“ Si existen tensiones en el diafragma va a comprimir por un lado la aorta, haciendo que llegue menos oxígeno y sangre arterial a los tejidos, y por otro lado dificultando el retorno venoso por compresión de la vena cava con todo tipo de patologías que ello conlleva como varices, piernas hinchadas, falta de oxigenación en vísceras y tejidos o incluso hipertensión arterial.”

También vemos bastante en la consulta tórax muy expandidos por delante, en los que todos los músculos de la espalda están muy tensos y el diafragma parte de una posición ya bastante distendida y con poco movimiento en la inspiración, y por lo tanto con una tendencia a problemas de reflujo y hernia de hiato.

Además es un músculo muy emocional y hoy en día con el elevado nivel de estrés que sufrimos hace que esté bastante tenso dificultando su buen funcionamiento.

Por lo tanto, lo que tenemos que hacer no es que no sepamos

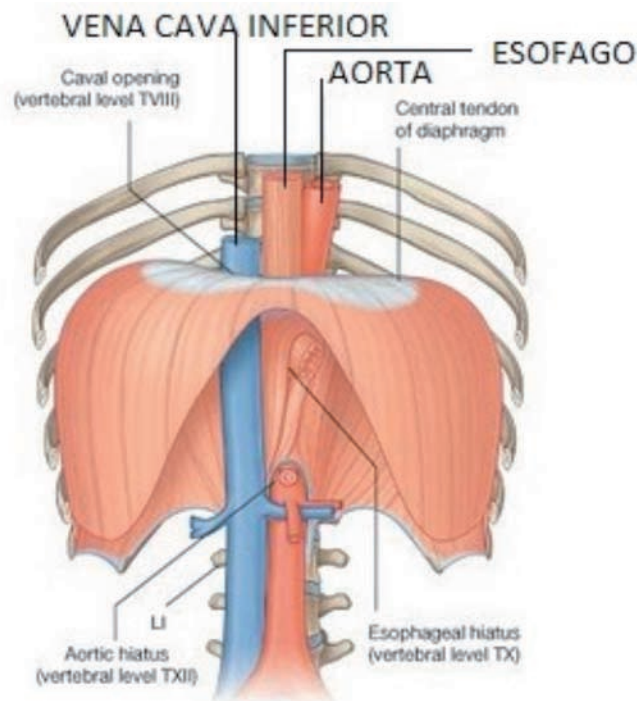


Imagen 2. Estructuras arterio-venosas que atraviesan el diafragma

respirar, es que respiramos donde podemos. Es muy importante hacer un buen diagnóstico postural y de las cadenas musculares que bloquean nuestro tórax y diafragma ●

“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



Vivimos en un movimiento constante. Responsabilidades, obligaciones, compromisos y deseos nos mantienen ajetreados y ocupados. Pero además, nuestro mundo interno de apegos, insatisfacciones, miedos, necesidades, creencias e inseguridades, también nos lleva a la inquietud, el desasosiego y la actividad.

El resultado de todo ello es que vivimos empujados por una inercia que nos domina. Sin quererlo la vida se acaba convirtiendo en padecer unos patrones que nos impiden libertad y espontaneidad. Terminamos víctimas de nosotros mismos, viviendo una vida que no es la nuestra y repitiendo comportamientos que no podemos evitar. Como dicen en forma poética algunos maestros: Somos como hojas secas arrastradas por el viento, sin ningún poder.

En principio, esto no sería ningún problema si no fuera porque en esta condición de inercia acabamos creando infelicidad y sufrimiento en nuestra vida y en la de nuestros seres queridos.

DETENERSE

Si queremos una cierta satisfacción y plenitud en la vida es esencial parar y poner conciencia. Es preciso detenerse para liberarse de la inercia y la programación en que vivimos. Desde la perspectiva espiritual, hay dos maneras de encontrarse pleno y satisfecho en la vida. Son, evolucionar y despertar. Evolucionar significa desarrollar el potencial que uno tiene; sea en las relaciones personales, sociales o laborales, vivimos cada vez más conscientes, más compasivos y más sabios. Despertar significa tener una lucidez tal que nuestros pensamientos, emociones y creencias no nos engañan. Cuando despertamos conocemos la realidad sin la distorsión de la mente.

Tanto para despertar como para evolucionar es imprescindible saber parar. ¿Pero qué quiere decir parar? Detenerse no significa no hacer nada. Tampoco significa dejar de hacer todo lo que uno hace. Detenerse es parar el movimiento interno de agitación mental, es dejar de mirar hacia algo en el pasado o en el futuro. Es dejar de estar siempre anticipando problemas y abandonar preocupaciones; es dejar de culpabilizarse, o quejarse de lo que sucedió.

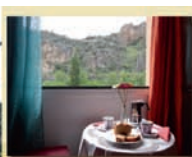
Cualquier persona comprometida con el camino espiritual tiene cada vez más claro que el sufrimiento que se experimenta es mayormente creado por uno mismo. Alguien así, deja de culpar al mundo o a los demás de su infelicidad y se hace responsable de sus experiencias. Detenerse significa dejar de crear sufrimiento.

EL SUFRIMIENTO INNECESARIO

¿Cómo creamos sufrimiento las personas? Podemos echarles la culpa a los padres, al gobierno, a la pareja, a la sociedad, etc. pero el sufrimiento viene de la propia mente, como bien enseñó Buda hace más de 2.500 años. Cuando queremos que las cosas sean de otra manera, cuando nos resistimos a las experiencias que la vida trae, cuando reaccionamos sin claridad a lo que nos sucede, creamos sufrimiento. Además, muchas de nuestras valoraciones, interpretaciones y juicios generan sufrimiento en nuestro interior. Siempre que nos dejamos llevar por ciertas ideas, pensamientos, emociones y creencias, también creamos sufrimiento. Cuando nos afeerramos a ideas fijas de cómo tiene que ser el mundo que nos rodea y las demás personas, creamos sufrimiento.

Hay una regla fundamental, una especie de axioma implícito en la esencia de la enseñanza budista: La fuerza del sufrimiento viene de la importancia que le damos a la experiencia. Es decir, el sufrimiento no está ahí como algo que nos llega desde fuera sino que surge de la combinación de la experiencia y nuestra propia mente. De modo que, el problema no son las cosas que nos suceden sino el valor, el peso y la importancia que le damos a las experiencias difíciles de la vida. Esto es lo que va a determinar cuánto sufrimos. Por consiguiente, la fórmula de la solución es bastante sencilla (aunque no por ello fácil de aplicar) quitando importancia a las experiencias difíciles, frustrantes e insatisfactorias, sufrimos menos.

EL ARTE DE DETENERSE



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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



En este orden de cosas, cuando desarrollamos esta idea y nos acercamos a lo que llamamos Despertar, finalmente se vislumbra que el sufrimiento no tiene ninguna importancia ya que su naturaleza es ilusoria. Recordemos el sutra del corazón que dice: *“En vacuidad, no hay sufrimiento ni causa de sufrimiento, ni cesación del sufrimiento ni camino a la cesación”*.

Así pues, detenerse también significa dejar de hacer todo eso que nos lleva a hacer de la vida muy difícil y costosa.

Queda claro que parar no significa permanecer pasivo vegetando ni quedarse indiferente o distante ante lo que nos sucede. Tampoco es dejar de tener ilusión por las cosas ni abandonar nuestras metas, objetivos y proyectos. Por supuesto, tampoco significa dejar la familia, el trabajo y aislarse del mundo.

DETENERSE CON SABIDURÍA

Ahora bien, el arte de detenerse va más allá. Una vez que aprendemos a dejar de producir sufrimiento en nuestra vida y atajamos todas las formas en que nos hacemos daño, el siguiente paso es parar para indagar en la verdad. Detenerse en este caso es soltar todo aquello que nos aleja de lo inmediato, de lo que hay aquí. El objetivo es encontrar lo que realmente somos.

Pero, esto no resulta fácil, sobretodo porque la mayoría llevamos mucho tiempo huyendo de nosotros mismos. Hay muchas cosas que nos disgustan, aspectos que llevamos años evitando. A menudo nos sentimos culpables por ciertos estados, emociones y pensamientos, nos da miedo experimentar ciertas cosas, nos desestabilizan otras, algunas nos resultan incómodas y las rechazamos. Hay mucho en nuestro interior que juzgamos, sofocamos y apartamos. Detenernos nos obliga a enfrentar todo eso que negamos en nuestro interior.

En lugar de sentarnos en una esquina a tener experiencias espirituales y evitar equivocarnos, nos detenemos a vivir lo que surge sin escapar más de nosotros. Al parar nos encontramos con nuestros miedos, ansiedades, preocupaciones y vulnerabilidades. La imagen que tenemos de nosotros mismos se resquebraja ante la verdad de lo que emerge.

Cuando dejamos de juzgarnos y vivimos con apertura lo que sucede, detenernos nos lleva a despertar a la esencia fundamental que somos.

“NOS AFERRAMOS A LO QUE NOS SUCEDIÓ EN EL PASADO E INCLUSO A LO QUE NOS PUEDA SUCEDER. DETENERSE ES SOLTAR ESTE AFERRAMIENTO. ES VIVIR LO QUE SE EXPERIMENTA CON LUCIDEZ, CLARIDAD Y APERTURA.”

Detenerse se convierte en un arte en cuanto que buscamos relacionarnos plenamente con las experiencias que hay en el presente. Dejamos a un lado todos los prejuicios, conceptos, interpretaciones, significados o

comparaciones, y nos acercamos con plena conciencia a lo que sucede. No buscamos una experiencia espiritual sino vivir lo que sea que hay aquí con la máxima lucidez.

Lo habitual es vivir aferrados a las experiencias y estados, bien por aversión o por apego. Nos aferramos a lo que nos sucedió en el pasado e incluso a lo que nos pueda suceder. Detenerse es soltar este aferramiento. Es vivir lo que se experimenta con lucidez, claridad y apertura. Cuando nos paramos a vivir sin resistencias las sensaciones, pensamientos, emociones y estados, descubrimos una dimensión nueva y desconocida. Detenerse es la primera llave al verdadero despertar espiritual.

Sin detenernos a vivir el momento, no hay indagación ni sabiduría. No hay camino a nuestra naturaleza primordial. No hay transcendencia ni liberación. Detenerse es dejar atrás lo ilusorio y enfrentarse a la realidad. Vivimos la experiencia presente porque no hay más. Todo lo que hubo antes y lo que pueda haber después de este momento es mera imaginación. No sabemos si lo que recordamos realmente fue así, ni sabemos si habrá otro momento después de este. Solo sabemos con certeza de lo que está sucediendo ahora.

Al parar descubrimos que cada momento de nuestra vida tiene un inmenso valor. Cada instante es una oportunidad, una puerta a otra perspectiva. Cuando aprendemos a detenernos sabemos que cada momento es sagrado, pues cada cosa que nos sucede es la vía hacia nuestra verdadera esencia. De hecho, cuando finalmente nos detenemos descubrimos que nuestra esencia, inconcebible y atemporal, se hace presente a cada instante en todas y cada una de las experiencias que vivimos ●

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com





EL TEMAZO DEL MES

LA PROSTATA

Ser hombre hoy en día con lleva una serie de desarreglos, que ocurren con la edad, tener el colesterol alto, hipertensión, problemas cardiacos y, como no, hiperplasia de la próstata.

Pero ¿es eso algo normal o es fruto de una degeneración de nuestra raza? ¿Y si es así?, ¿Por qué? ¿Cómo contrarrestar este problema? ¿Las demás especies sufren el mismo problema?

¡Darwin, dinos algo!

Mientras estaba escribiendo estas líneas, se me ocurrió investigar si en los animales salvajes (los domésticos no cuentan, están igual de contaminados que los humanos, pobrecitos) se manifestaba este fenómeno. Pues, hasta hoy, no he podido aislar ningún león con enfermedad prostática. Ni tampoco, mosquitos machos. Esto nos da ya una primera pista: es un desarreglo cultural, es decir, no es una evolución natural de la raza. Bien.

Estadísticamente, se estima que más de dos millones de europeos sufren un trastorno de esta glándula. La cifra no solo aumenta cada año, sino que abarca a varones cada vez más jóvenes. Se prevé que el cáncer de próstata será el cáncer más frecuente en hombres de aquí a

2020. Queda poco. ¿Destino inexorable? ¡No!

Detengámonos entonces sobre las posibles causas de esto.

A la hora de abordar este problema, tenemos que acordarnos de nuestra condición de ser humano: somos un conjunto de millones de células solidarias, y de miles de millones de bacterias, igual de solidarias tanto entre ellas como con las células.

Esto nos obliga a tener una visión holística de cualquier problema y debe ser la única forma de tratar nuestras distintas dolencias, sea dolor de cabeza, piedras en riñón o artrosis en rodillas.

Hablando pues de civilización, podemos aislar los elementos que nos distinguen de nuestros salvajes leones y demás animales. El sedentarismo, entendiéndose como falta de movimientos, la ropa, la contaminación ambiental y ¿Cómo no? nuestra alimentación.

Dos palabras sobre los tres primeros puntos, que no son exactamente mi terreno de trabajo, aunque les doy tanta importancia como al plato: Los movimientos del cuerpo mueven los órganos, los alimentan en sangre, los limpian y estrujan, los nutren y los “airean”. Y la ropa los comprime,

“SER HOMBRE HOY EN DÍA CON LLEVA UNA SERIE DE DESARREGLOS, QUE OCURREN CON LA EDAD, TENER EL COLESTEROL ALTO, HIPERTENSIÓN, PROBLEMAS CARDIACOS Y, COMO NO, HIPERPLASIA DE LA PRÓSTATA”

Hatha Yoga - Yoga Integral - Yoga Green - Nayana Yoga
Yoga Terapéutico - Kundalini Yoga - Yoga-Pilates
Pilates Contemporáneo - Danza Oriental - Tai Chi - Chi Kung
Estiramientos de Cadenas Musculares - Mindfulness - Zen

Horarios mañana y tarde - Grupos reducidos
Salas para cursos y talleres
Consulta nuestra Web - Siguenos en Facebook: Centro Mandala Madrid

www.centromandala.es
915 39 98 60

info@centromandala.es
646 92 60 38

los impide respirar por la piel, los desaloja de su sitio natural.

La contaminación ambiental es igual de preocupante o más si consideramos la poca influencia que podemos tener sobre ella, a nivel individual se entiende.

Los hidrocarburos nos entran por los pulmones y se acumulan en nuestro cuerpo, las emisiones de ondas constantes perturban nuestra actividad cerebral; el hormigón y la falta de “verde” nos priva de oxígeno.

Y mi plato, ¿Qué tiene que ver con la próstata y con mi salud sexual? Recordemos que la próstata es una pequeña glándula (funcionando pues con hormonas) que regula la emisión del semen. Las degeneraciones más comunes son la hiperplasia y el cáncer, pero ¿por qué se inicia este crecimiento anormal, bajo la influencia de las hormonas?

¿Podemos influir sobre las hormonas? Sí, regulando nuestra alimentación y eliminando productos que contienen los famosos “disruptores endocrinos”: ftalatos, aditivos y colorantes, y ciertos alimentos que encienden la actividad hormonal. Y utilizando aquellos alimentos que regulan la emisión de las hormonas. Quien dice hormonas obviamente piensa en las hormonas sexuales: estrógenos, testosterona, progesterona. Pero no son las únicas involucradas, porque el juego hormonal es un conjunto. Una hormona no se emite ni actúa por sí sola. Está inducida por otras, responde a factores medioambientales. Las hormonas son sustancias que transmiten ordenes, mediante un órgano lejano al lugar de acción (por ejemplo la tiroides) y concretan una respuesta a una situación precisa (al estrés, al hambre...).

Regularlas, activando o apagándolas por medio de la alimentación es algo que deberíamos hacer de for-

ma instintiva. Parece complicado por no decir imposible, ¿verdad?, no lo es.

El primer paso sería reconectar con nuestros sentidos: sentir la influencia del entorno sobre nosotros. Apagar el ruido externo ayuda mucho. Sentir también nuestras necesidades reales: ¿cuantas veces comemos porque realmente tenemos hambre y no por costumbre, aburrimiento o angustia?, ¿quién identifica la señal de hambre real, y menos aún la señal de la saciedad? Ambas están emitidas por hormonas. Y estas hormonas están falseadas por los glutamatos, exhaustivos de sabor, por algunos colorantes, por los ftalatos utilizados en los perfumes ambientales. Estos perturbadores se utilizan conscientemente con fines comerciales: en las tiendas de ropa, se difusa un olor agradable que induce a un comportamiento compulsivo. Es un disruptor endocrino. Cuando regalas a tu hijo unas gafas 3D para ver un videojuego donde él actúa, permites que se utilicen sus hormonas para provocar emociones en él.

Pero para volver a nuestro tema, la próstata, cualquier hombre tiene la capacidad de actuar sobre su salud prostática: practicando posturas de yoga concretas, comiendo sano, dirigiendo su alimentación hacia alimentos que van a modular la actividad hormonal, evitando aquellos que la perturban ●



Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro.
www.ecocentro.es



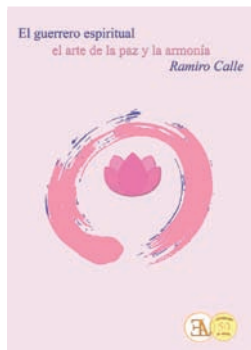
Cuentos para que pien-zen

Norberto Tucci

Las historias zen son divertidas y terapéuticas y resultan de gran ayuda, para ayudar al enemigo intelectual a chocar contra un muro, tras lo cual, es más fácil que aparezca la felicidad y la iluminación. El Zen es más una experiencia personal, que algo que pueda ser explicado con palabras e ideas.

13,95€

Librería Argentina



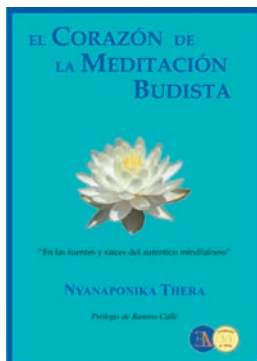
El guerrero espiritual. El arte de la paz y de la armonía

Ramiro Calle

La propia vida potencia, disciplina, ennoblece y clarifica al guerrero, que debe aprender a mirar más allá de las burdas apariencias y a captar la última realidad que todo lo anima. La vida es para el guerrero espiritual un aprendizaje y desaprendizaje para volver a aprender.

11,5€

Librería Argentina



El corazón de la meditación budista "En las fuentes y raíces del auténtico mindfulness"

Nyanaponika Thera

Una guía para comprender estas enseñanzas y aplicarlas en la vida diaria. "Debo asegurar con toda franqueza, que esta obra no debería faltar entre aquellas de habitual lectura, no solo del que simpatiza con el budismo, sino de todo buscador de lo Incondicionado y de la liberación definitiva de la mente"

22€

Librería Argentina



Elixir de los dioses

Raimon Pla Buxó

Elixir de los dioses es uno de los escasos libros acerca de las medicinas tradicionales del Perú. A caballo entre el trabajo de campo, el estudio fotográfico, el ensayo, la entrevista y el relato de viaje, el texto se centra en las tres grandes áreas culturales y antropológicas del país: la costa, la sierra y la selva.

20€

Ed. Kairós



Después del Budismo

Stephen Batchelor

Han pasado veinticinco siglos desde que el Buda inició su enseñanza y el budismo sigue inspirando a personas de todo el mundo, incluyendo a aquellas que viven en sociedades secularizadas. Pero, ¿qué significa adaptar unas prácticas religiosas a un contexto secular?

20€

Ed. Kairós

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

15 de Noviembre - Conferencia
Técnica Metamórfica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

15 de Noviembre - Conferencia
Reflexología Podal
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

18 y 19 de Noviembre - Taller
Gestalt y Educación
Cuatro Formaciones
659 938 992
quatrogestaltformaciones@yahoo.es

19 de Noviembre - Taller
Chi Kung para los Pulmones
656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

24 de Noviembre
Taller de Fermentados
Masala - Escuela de Cocina
693 568 509 - escuela@masalabio.com

25 de Noviembre - Taller
Didgeridoo
Ritual Sound
91 861 63 20
info@ritualsound.com

A partir del 3 de Noviembre - Curso
"La muerte, una enseñanza de vida"
605 800 697 - bijayoga@gmail.com

2 de Diciembre - Curso
Descubre los Fosfenos
Centro Mandala
609 11 96 46

www.luz-natural-mente.com
12 y 19 de Diciembre - Conferencia
Zen y Vida
Centro Mandala
639 210 808 - info@zenyvida.com

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

Retiros, Vacaciones

Mundo Consciente
La Vera, Sur de Gredos
606 35 03 32
www.mundoconsciente.com

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

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 Los Molinos
Círculo Ágora
info@circuloagora.com - 606 525 426

Ferías

9 al 12 de Noviembre

Biocultura
www.biocultura.org

Formaciones

Aula Interior
aulainterior.com

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

Formación Gestalt - Equipo Centro
Matrícula Abierta - Curso 2018/19
914451134
secretaria@equipo centro.com

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

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

Formación en Qi Gong Terapéutico - Chi Kung
656 676 231 - 91 413 1421
janu@chikungtaojanu.com

Método Bates - Educación Visual
Inicio 25 y 26 de Noviembre
620 96 18 22 - 649 19 58 02
escuelabates.madrid@gmail.com

Direcciones

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
Masala Escuela de Cocina - C/Relatores, 5, Madrid
Quatro Esc. de Terapia Gestalt - C/Martín de los Heros, 72, B.Dch., Madrid
Ritual Sound - C/Benigno Soto, 13, Madrid



El efecto del optimismo Norberto Tucci

Convierte lo que te suceda en “lo mejor que te podría haber sucedido”. “Optimismo” viene de la palabra latina “optimus”, que significa “mejor” y se describe a la persona optimista como “aquella persona que busca siempre lo mejor de cualquier situación y que espera que le suceda siempre lo mejor”.

13,9€

Librería Argentina



13 Razones para hablar con un adolescente Maite Nascimento Aritz Petrizan

El periodo que cubre la adolescencia suele fijarse entre los 11-12 años y los 18-20. Se trata de grupos de edad extremadamente diferentes que, sin embargo, se encuentran separados por una distancia temporal mínima. En un período tan breve se experimentan algunos de los procesos vitales que marcan una vida para siempre.

16€

Ediciones B



El paraíso es tu hogar Diana Quan

No hay nada como el hogar. aspectos esenciales como la luz, el color, la disposición de los muebles y objetos, los sonidos, los aromas e incluso los hábitos diarios, son la clave para hacer de nuestro hogar un templo de felicidad. De nosotros depende que sea como queremos.

15€

Ediciones B



Pan de pueblo Ibán Yarza

Es una verdadera memoria de la tradición panadera española. Ibán Yarza recoge la cultura del pan en las cincuenta provincias de España: las recetas de los panes más tradicionales de cada una, y también los obradores, las gentes, la historia y todos los ritos asociados a este alimento milenario.

22,9€

Ediciones B



1460 recetas para disfrutar las verduras todo el año Karin Leiz

Este particular recetario vuelve totalmente revisado y ampliado con más de 300 nuevas recetas y la indisimulada ambición de convertirse en un clásico contemporáneo de los libros de cocina y en parte imprescindible de la biblioteca de todo aficionado a la gastronomía que se precie.

28,9€

Ediciones B

RECOMENDACIONES

BIOCULTURA 2017 - MADRID 9 - 12 Noviembre

Recinto Ferial IFEMA



A lo largo de los cuatro días de feria, que tendrá lugar en IFEMA entre el 9 y el 12 de noviembre, se celebrarán más de 400 actividades. A los ya ineludibles talleres de **cocina saludable, conferencias sobre alimentación y hábitos saludables, actividades para niños o las jornadas sobre bioconstrucción** se le suman nuevas propuestas como los espectáculos y la música en vivo o jornadas de debate sobre el actual estado del sector bio.

www.biocultura.org

Pablo Picasso vs Henri Toulouse-Lautrec Hasta el 21 de Enero de 2018

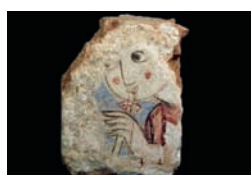
Museo Thyssen-Bornemisza



(Málaga, 1881 - Mougins, 1973), centrada en la relación de la obra temprana del español con la de Henri de Toulouse-Lautrec.

www.museothyssen.org/thyssen/exposiciones_proximas/150

El Museo Thyssen-Bornemisza presenta una muestra pictórica de la etapa parisina de Pablo Ruiz Picasso



El poder del pasado. 150 años de arqueología en España Hasta el 1 de Abril de 2018

Con motivo del 150 aniversario de la fundación del **Museo Arqueológico Nacional (MAN)**, esta exposición conmemora el proceso de creación de la arqueología en nuestro país, así como también el nacimiento de la red de museos arqueológicos españoles.

www.man.es/man/exposicion/exposiciones-temporales/poder-del-pasado.html

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 41)
695 309 809

Acupuntura

Clínica Wang (pág. 25)
640 14 78 19 - 91 061 88 49

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 39)
91 413 14 21 - 656 676 231

Danza

Cristina Gadea (pág. 31)
645 77 55 04
cristinagadeaoriental@gmail.com

Desarrollo Personal y Terapias

Charo Antas (pág. 29)
655 80 90 89

Daniel Gabarró (pág. 33)
www.campusdanielgabarro.com

Escuela Gestalt Quatro (pág. 27)
91 308 03 48

Equipo Centro - Gestalt (pág. 15)
91 445 11 34
secretaria@equipocentro.com

Fosfenismo (pág. 23)
609 11 96 46
www.luz-natural-mente.com

Radioestesia (pág. 41)
www.baj-pendulos.com

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág.31)
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. 43)
91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 25)
91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 19)
60991 59 25

Meditación

Juan Manzanera (pág. 45)
630 448 693

Música

Ritual Sound (pág. 17)
91861 63 20

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 19)
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.19)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 25)
660 337 671 - 677 038 461

Método Bates (pág. 17)
620 96 18 22 - 649 19 58 09

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 35)
91 868 92 14 - 617 401 805

La casa Toya (pág. 29)
976 609 334 - 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 45)
949 305 306 - 629 228 919

Viajes / Retiros

Círculo Ágora (pág. 39)
650 146 115

Mundo Consciente (pág. 21)
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Yoga

Centro Mandala (pág. 47)
91 539 98 60 - 646 926 038

Centro Shadak (pág. 29)
91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 35)
635 648 829



VerdeMente

El mejor camino para que te encuentren

Nos adaptamos a ti

el tarot de Julia

3ª Generación de videntes
 Vidente de Nacimiento
 Mentalista / Psíquica
 Clarividente / Numerología
 Tarotista / Medium

806 511 309
91 112 67 66

20 años de experiencia
 en temas de pareja

Oferta 15min / 12€

code italiano: 8061 Red Fax: 1.31 Red Mobil: 1.5718 locales
 Mayores 18 años. LPS Aparato Correo 500 45004 Bado

www.agoratarot.es

AGORA
 Centro de Ciencias Esotéricas

806 47 48 49
931 221 303

Tarot
 Videncia
 Expertos

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* * **Estoy para ayudarte** * *

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

ALQUILER

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 80m²; 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. El conjunto es apto para personas electro-sensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona. **Más información y muchas fotos:**

www.marisisofia.wordpress.com
marisisofia2.0@gmail.com

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

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.

Promociones Especiales
Contenidos
 WEB
 Blog
 Mailing
 Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38



La alegría de la vida saludable

Día feliz por el planeta

-10% en tiendas y restaurantes

En noviembre

-Sábado 4, luna llena.

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

-Imprescindible presentar DNI

Ofertas

Consultas gratuitas de Nutriterapia

Asesoramiento de 15 minutos para saber qué alimentos te convienen.

Con Cathy Liegeois.



La Hospedería del Silencio

Próximos seminarios

Noviembre

V 03 Taller de Arteterapia: Pintura y Emociones.
Con Centro Atenea y Víctor Cirujano.

J 09 Retiro de Yoga, Meditación, Fotografía y Senderismo. Con Padmasana Center.

J 09 Retiro de Meditación.
Con Centro Ram Das Experience.

J 16 Retiro de Respiración Tántrica.
Con Rajani Santosh.

V 17 Retiro de Yoga.
Con Cristina Aramburo.

V 24 Retiro de Ayurveda y Yoga: Aires de Vata.
Con Centro Sukha.

V 24 Retiro Yoga y Gestión Emocional. .
Con Miriam Simón y Yenifer Humanes.

Diciembre

V 03 Retiro de Mindfulness y Meditación.
Con Instituto Español de Mindfulness Transpersonal.

V 03 Seminario de Introducción al Silencio Interior.
Con Emilio J. Gómez.



Hospedería del Silencio 2018
Retiro El Conocimiento de Uno Mismo: La Constitución Septenaria del Ser Humano.

Por Emilio Carrillo

Del viernes 9 al domingo 11 de Febrero

+Info: mj@ecocentro.es



ecocentro

desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

La alegría de la vida saludable

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

ecocentro

Madrid

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

La Hospedería
del Silencio

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

www.ecocentro.es

