VerdeMente

Diciembre 2017 | N 218

Entrevista a
Joan Prat

Ábrete al sonido
Chema Pascual

El viaje interior
Ramiro Calle

Yo te deseo... ¡Feliz Navidad!
Daniel Gabarró

Los espejos y el Feng Shui
Shu-Yuan Chen

Los dolores del crecimiento
Francisco Alonso

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

¿CONOCES LA COMIDA REAL?

masala
Bio Market
Alimentación Ecológica
~ Real Food ~

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

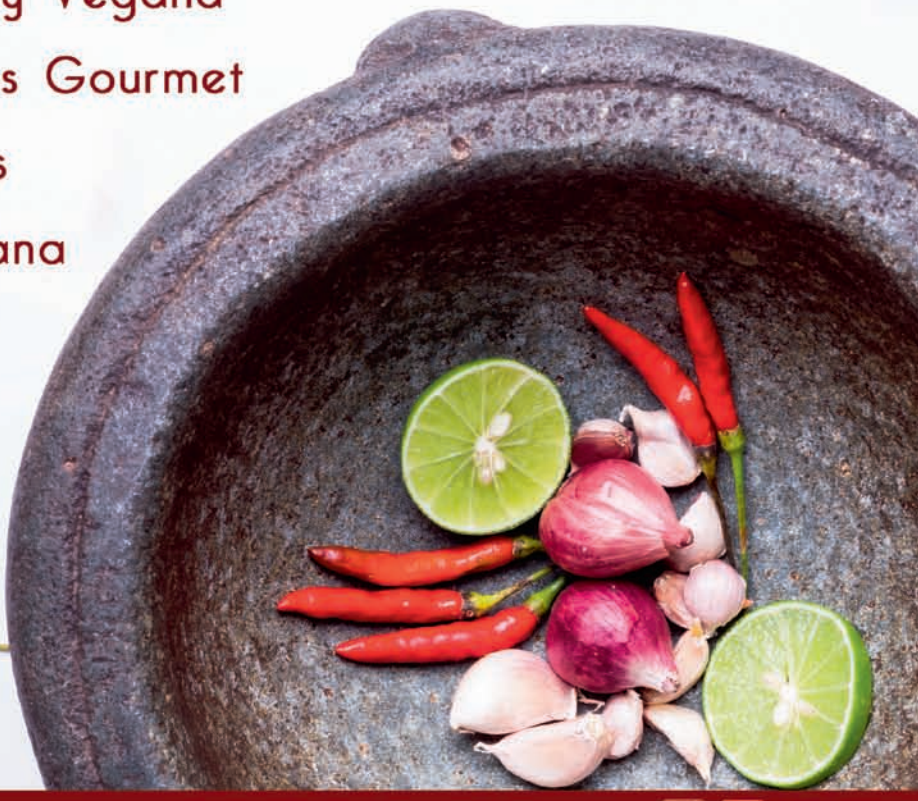
Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco

masala
Escuela de
Cocina Bio

VISITA NUESTA WEB PARA VER LAS PRÓXIMAS FECHAS

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

Reserva tu plaza!
Solicita información

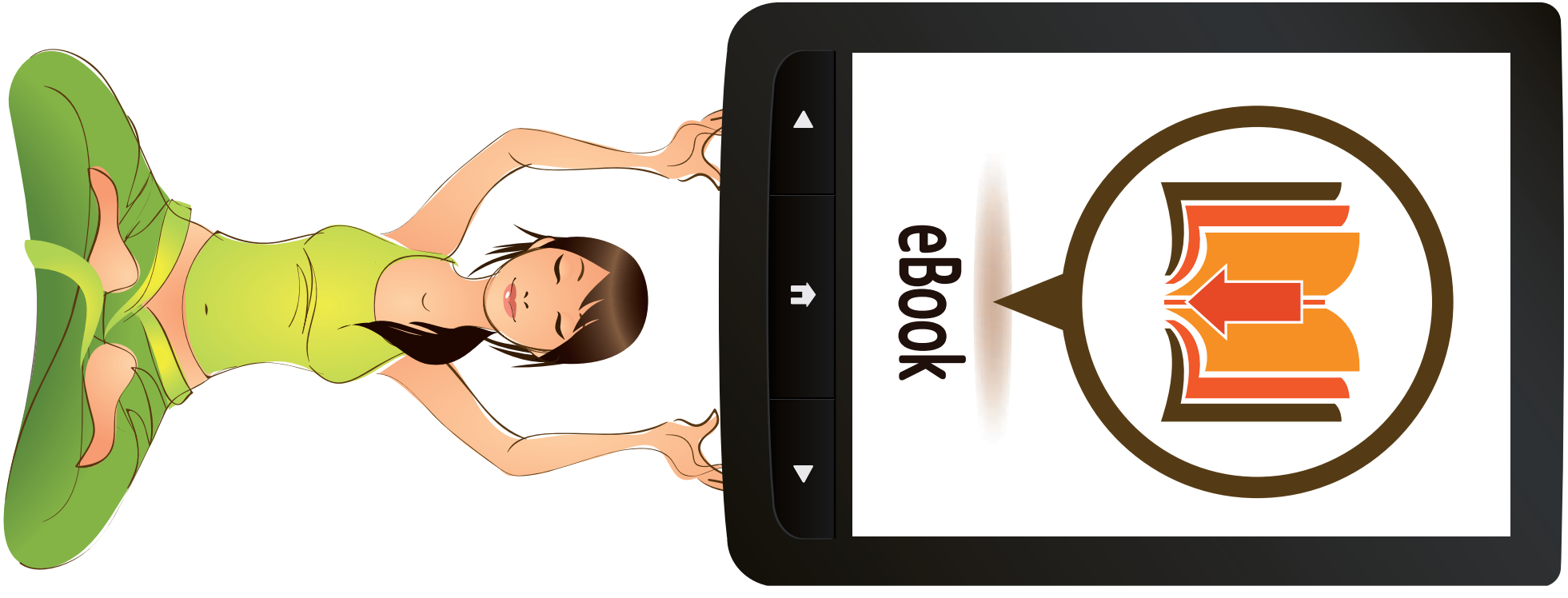


PROXIMA APERTURA
CALLE RELATORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID
ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509
WWW.MASALABIO.COM

E-BOOK

NUEVOS

en nuestra web



www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

Llegamos al final de año de un periodo muy intenso. Sorprendente en muchos aspectos, pero que no puede hacernos mirar el futuro con desesperanza. Necesitamos encontrarnos, y al mismo tiempo focalizar los objetivos que buscamos.

Muchos de ellos pueden ser anhelos pequeños, rutinarios (comenzar una dieta, tal como nos describe A. Tello), y otros más grandes (irse a vivir fuera de España), pero igual de importante uno que otro. Porque lo fundamental en tu vida, lo decides tú.

Y la Navidad es un magnífico momento para realizar esa revisión. En ese sentido, giran algunos de los artículos que publicamos (D. Gabarró, M. Simón, M. Gómez), pero también sobre un significante particular de la Navidad (P. Veloso), aportando una nueva visión sobre los participantes del Nacimiento.

Si hay algo especialmente navideño es el recuerdo de nuestros orígenes. En la búsqueda de respuestas en el pasado espiritual, o heterodoxo, en el deseo de encontrar una felicidad individual, reflexiona el Catedrático de Antropología Social la Universidad Rovira i Virgili, J. Prat. En esa línea, de encontrar una nueva percepción profundiza R. Calle, que nos acerca al significado de la Meditación.

Pero también hay artículos sobre el Bienestar y cómo crecen nuestros hijos (F. Alonso), o el llamativo sobre la relación entre los espejos y la felicidad de acuerdo al Feng Shui que nos presenta S. Yuan-Chen.

No te olvides, además, de disfrutar con los artículos de Chema Pascual (Ritual Sound), sobre el poder del sonido, y de M. Castro, que reflexiona sobre la violencia de género (esa lacra que seguimos sufriendo), y cuál ha sido el enfoque desde la Antropología social y cultural.

Como no paro de repetir Disfruta VerdeMente, porque Verdemente la haces tú.

Como siempre aquí.

Feliz Navidad, y nos encontramos el año próximo.

Antonio Gallego

VerdeMente

23 años

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"

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

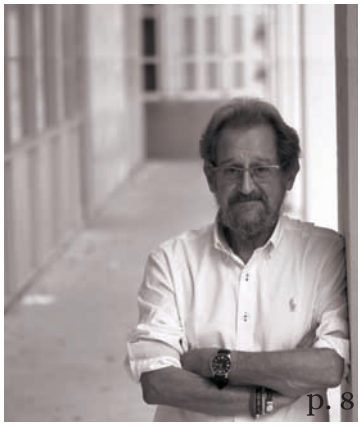
VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS
OPINIONES VERTIDAS
POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M– 27254–1994

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

Ejemplar gratuito

Mujer encendiendo una vela
Autor: Sondem

SUMARIO


p. 8

Entrevista a Joan Prat 8

Sección Coach Nutricional 14
Propósitos de año nuevo: cómo perder peso sin perder la paciencia
Ángela Tello

Cambiando el mundo 16
María Gómez Casal

Sección Zen y Vida 18
La mente en paz
Juancho Calvo

Habitar el cuerpo 20
Pilar Campayo y Rosa León

Los colores radiestésicos 22
Bárbara Meneses

Sección Yoga y Vedanta 24
La Navidad recordada
Montse Simón

Sección Instrumentos para el alma 26
Ábrete al sonido
Chema Pascual

Sección Yoga y Orientalismo 29
El viaje interior
Ramiro Calle

Sección Espiritualidad para Ate@s 32
Yo te deseo… ¡Feliz Navidad!
Daniel Gabarró

p. 18

p. 29

La formación en Terapia Gestalt 34
Domingo de Mingo

Los espejos y el Feng Shui 36
Shu-Yuan Chen

Sección cuerpo, Postura y Salud 39
Los dolores del crecimiento
Francisco Alonso

Sección Orientalismo y Evolución 41
La Navidad como metáfora
Pablo Veloso

Sección La Imagen del "Otro" 44
Antropología y las mujeres invisibles
Manuel Castro

Sección Salud Preventiva 46
Diciembre y nuestras articulaciones
Cahty Liegeois

Libros 48

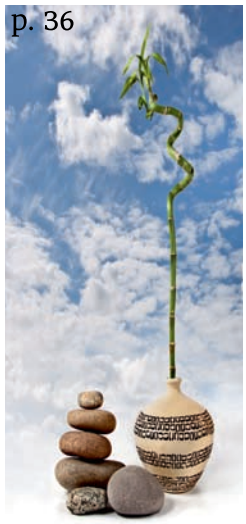
Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

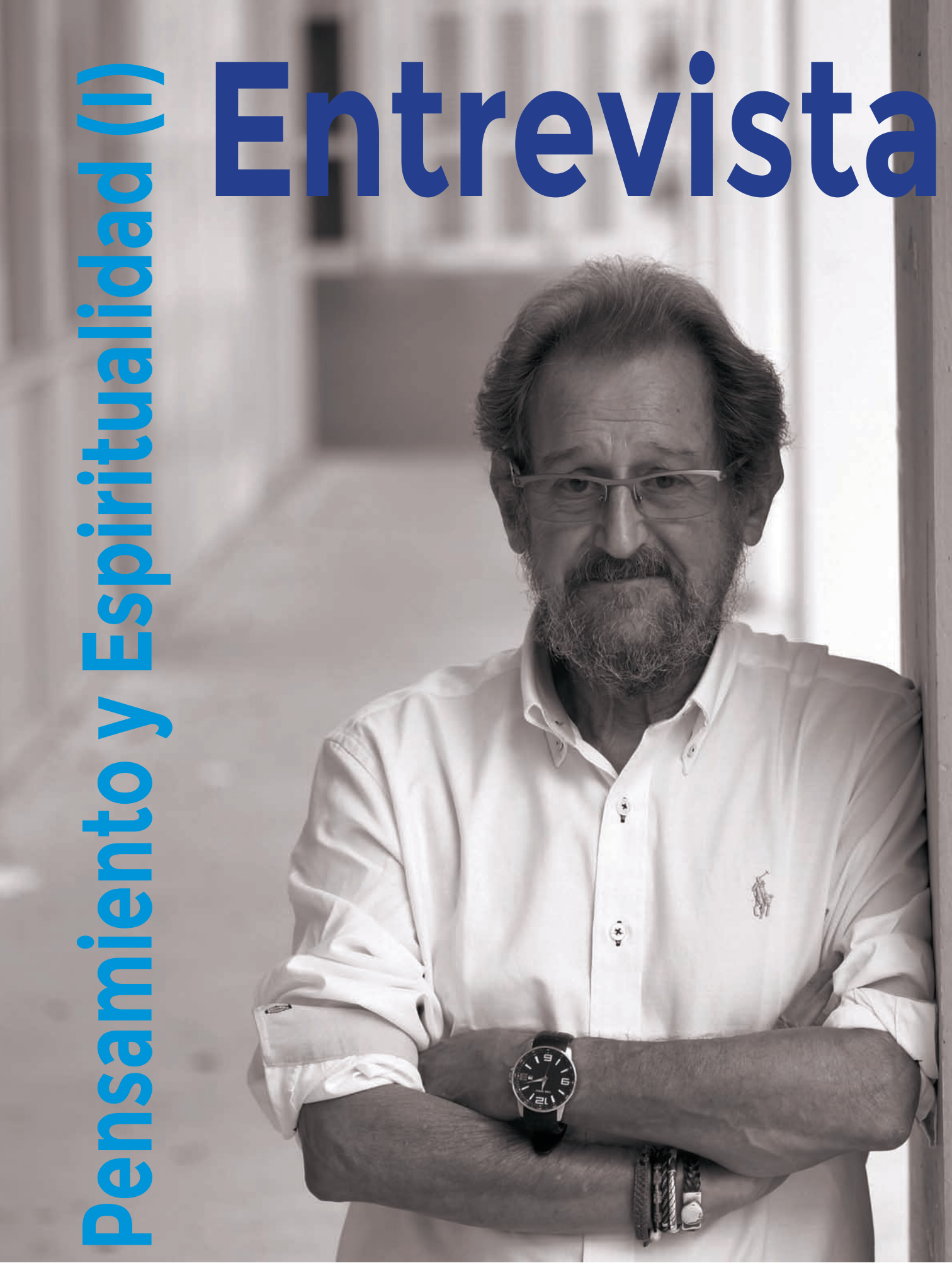
Esoterismo 51

Alquiler 51



Entrevista

Pensamiento y Espiritualidad (I)



a Joan Prat

Frente al paulatino decaimiento de formas espirituales tradicionales, vinculadas a instituciones consolidadas como La Iglesia, en los últimos cuarenta años han aparecido nuevas formas de aproximación metafísica o inmaterial. No se trata de una realidad histórica nueva, y frente a las religiones oficiales, siempre han existido alternativas o búsquedas de espacios espirituales heterodoxos propios o colectivos. El antropólogo Joan Prat, en su libro La Nostalgia de los Orígenes. Chamanes, gnósticos, monjes y místicos, Ed. Kairós, 2017, profundiza en esta visión, aunque aportando un punto de vista propio, centrado en "Los Orígenes". El pasado, como un ideal de felicidad en el paraíso perdido, que caracteriza a gran parte de los movimientos espirituales con mayor o menor recorrido y alcance social.

¿Por qué queremos retornar a los orígenes?

Según cuenta el mito del Génesis, los padres arquetípicos de la humanidad, Adán y Eva, vivieron y gozaron de un paraíso – El Edén- en el que fueron plenamente felices: no tenían que preocuparse por nada pues Yavé y la Naturaleza era pródiga con ellos, no conocían el trabajo duro y eran inmortales... Como consecuencia de una desobediencia perdieron este estado de armonía. Fueron expulsados del paraíso y ahí empezó el "llanto de los desterrados hijos de Eva". Pero el recuerdo de la felicidad inicial ha permanecido y de ahí el deseo de retorno a los orígenes. Si para mucha gente la infancia es su época feliz por excelencia, también existiría una infancia feliz de la humanidad reflejada en este mito de origen.

¿Algunas de estas formas de regreso a los orígenes desaparecerán bajo la nueva "religión" de la ciencia, tal como señaló Comte en el siglo XIX?

Yo pienso que no. Primero Comte y después de él, la mayoría de pensadores progresistas y evolucionistas del siglo XIX defendieron la misma tesis: que la ciencia borraría o barrería del mapa la religión. Un antropólogo británico James Frazer autor un libro famoso -La Rama Dorada-, estableció la existencia de tres grandes etapas por la que, según él, deben pasar todas las civilizaciones humanas: la magia, la religión y la científica, de forma sucesiva. Pero no parece que la predicción de Frazer se haya cumplido si bien las formas de religión institucional han perdido, por lo menos en nuestra sociedad, el peso específico que habían tenido hace unas décadas, su lugar ha sido ocupado por otras múltiples formas de religiosidad o de espiritualidad. Sería aquello de que, si las misas de doce de los domingos son poco concurridas, en cambio las clases de yoga, *mindfulness*, o los cursos de Reiki o meditación están llenos a rebosar.

> *"Llevo más de cuarenta y cinco años estudiando las creencias religiosas, los mitos, los ritos y las prácticas espirituales de los demás a pesar de que yo no tengo creencias propias a este respecto."*

¿Cómo has realizado esta investigación?

Llevo más de cuarenta y cinco años estudiando las creencias religiosas, los mitos, los ritos y las prácticas espirituales de los demás a pesar de

que yo no tengo creencias propias a este respecto. Comencé a finales de los años setenta investigando lo que denominábamos "religión popular", en mi caso muy centrado en los santuarios marianos. Posteriormente puse el foco en formas de religión heterodoxa, las denominadas "sectas" y publiqué un libro titulado *El estigma del extraño*. Un ensayo antropológico sobre sectas religiosas. Finalmente me interesé por lo que serían las espiritualidades *new age*, que primero trabajé con un equipo con el que publicamos un nuevo libro, este en catalán, *Els nous imaginaris culturals. Espiritualitats orientals, teràpies naturals i sabers esotèrics* (Universidad Rovira i Virgili, 2012) y ahora éste *La nostalgia de los orígenes*, que en buena medida es la continuación del anterior.

¿Por qué optaste por ese enfoque?

Soy antropólogo de profesión y he optado por un enfoque típicamente antropológico. Por una parte, he abordado los temas centrales –el chamanismo, la gnosis, el monaquismo y el misticismo- desde una perspectiva teórica intentando abarcar de la forma más amplia y exhaustiva posible, la literatura especializada en cada ámbito.

En segundo lugar, está el trabajo de campo, lo que llamo "experiencias participantes" que ha consistido en obligarme a vivir algunas de las vivencias que caracterizan a los chamanes, los gnósticos, los monjes y los místicos. De esta forma, en cada uno de los cuatro grandes capítulos que constituyen el libro, he procurado reflejar algunas de mis vivencias, por ejemplo, en los temazcales o ceremonias de la ayahuasca en el actual neochamanismo; también he participado en las experiencias de determinados

grupos de gnósticos y esotéricos de orientación cabalística o *mediúmnica* y me he interesado por las cartas astrales, el tarot o la lectura de los registros akásicos, etc.

Con respecto de la vida monástica he hecho estancias en monasterios de Montserrat o Poblet y en los *ashrams* de Hare Krishna en España o en India y también en los centros budistas. Finalmente, y por lo que atañe a la vía mística, he experimentado muy diversas formas de meditación, de búsqueda de paz interior o momentos de expansión de consciencia, cuya finalidad es la fusión con el Todo, con el Absoluto.

¿Crees que la aceleración tecnológica supone, por otra parte, un retorno a la búsqueda de los orígenes, en la que se combina un determinado tipo de ecologismo, espiritualidad, y también marketing?

Pues no lo sé, la verdad es que no lo sé. Si que parece obvio que la espiritualidad, el ecologismo y un activo marketing de todos estos ámbitos están a la orden del día, pero lo que no sé es si ello es debido a la aceleración tecnológica global o tienen su dinámica propia. Es posible que exista un vínculo entre tecnología pura y dura y espiritualidad, quizá a modo de compensación, pero nunca he reflexionado suficientemente sobre el tema...

> *"Primero Comte y después de él, la mayoría de pensadores progresistas y evolucionistas del siglo XIX defendieron la misma tesis: que la ciencia borraría o barrería del mapa la religión. Un antropólogo británico James Frazer autor un libro famoso -La Rama Dorada-, estableció la existencia de tres grandes etapas por la que, según él, deben pasar todas las civilizaciones humanas: la magia, la religión y la científica, de forma sucesiva"*

¿Cuáles son los puntos comunes de los arquetipos que planteas: el chamán, el gnóstico, el monje y el místico?

La tesis principal del libro es que las cuatro vías o las cuatro figuras arquetípicas que las caracterizan, el chamán, el gnóstico, el monje y el místico, persiguen el mismo fin: la recuperación o regreso al estado de armonía y felicidad iniciales. Pero las formas de alcanzar el objetivo son distintas...

¿Cuáles serían las diferencias?

Pues en mi opinión el chamán lo intenta a través de la fusión de los diversos mundos en los que vive, el mineral, el vegetal, el animal, el humano y el de los espíritus en su persona...

Para el gnóstico, la consecución del *Pleroma*, la plenitud, se consigna mediante un conocimiento esotérico al que únicamente tienen acceso un pequeño círculo de elegidos.

Para el monje, el verdadero mundo se alcanza renunciando al mundo "real" a través de los votos eclesiásticos. Si el común de los mortales ansía la riqueza, el poder y la capacidad de seducción, el monje o la monja renuncian a todo ello prometiendo ser pobres, obedientes y castos. Y la forma de conseguirlo es a través de la ascesis conventual.

Por último, la mística o el místico persiguen la iluminación y la salvación mediante la fusión con el Absoluto. La senda elegida, normalmente la del amor, es muy personal y alejada de las estructuras encorsetadoras de las iglesias e instituciones oficiales, que miran al místico con escasa confianza y a menudo con clara malevolencia...

¿Cuál es el reflejo material y físico de esa vuelta a los Orígenes?

Bueno, yo creo que el reflejo más específico es la existencia de chamanes, gnósticos, monjes y místicos en nuestro mundo, y no solo eso sino también la evolución o transformación de esos modelos clásicos con el transcurso del tiempo. En cada uno de los capítulos, dedico una atención, digamos que preferente, sobre dichos cambios y transformaciones. Por ejemplo, entiendo el neochamanismo como las prácticas chamánicas fuera de su contexto tradicional y que tan frecuente son ahora en nuestras modernas sociedades. O el neomisticismo que se pone en marcha a través de la expansión de consciencia, la denominada por algunos la "mística química" que se consigue mediante la ingesta de ciertas sustancias alucinógenas o enteógenas.

¿Por qué este Libro?

Pues la contestación que primero me viene a la mente es que me apetecía escribirlo. He tardado casi seis años para hacerlo, pero pienso que el esfuerzo

que me ha supuesto ha valido la pena. He tenido que leer mucho y sobre determinadas temáticas que, de entrada, no figuraban entre mis preferencias. También me ha obligado a multiplicar los esfuerzos en el trabajo de campo o las experiencias participantes que si bien y en general han sido gratos y placenteras, no siempre ha sido así. En fin, que la escritura del libro ha supuesto en esfuerzo teórico notable con los aspectos agridulces o de claroscuro inherentes a esa misma actividad.

¿Cuál es tu visión de las "Terapias Alternativas" como antropólogo social?

Como ya he mencionado anteriormente, con un equipo trabajamos precisamente sobre esta visión, reflejada en *Els nous imaginaris culturals. Espiritualitats orientals, teràpies naturals i sabers esotèrics* (2012). Quizás en alguna otra ocasión podríamos abordarlo con tranquilidad.

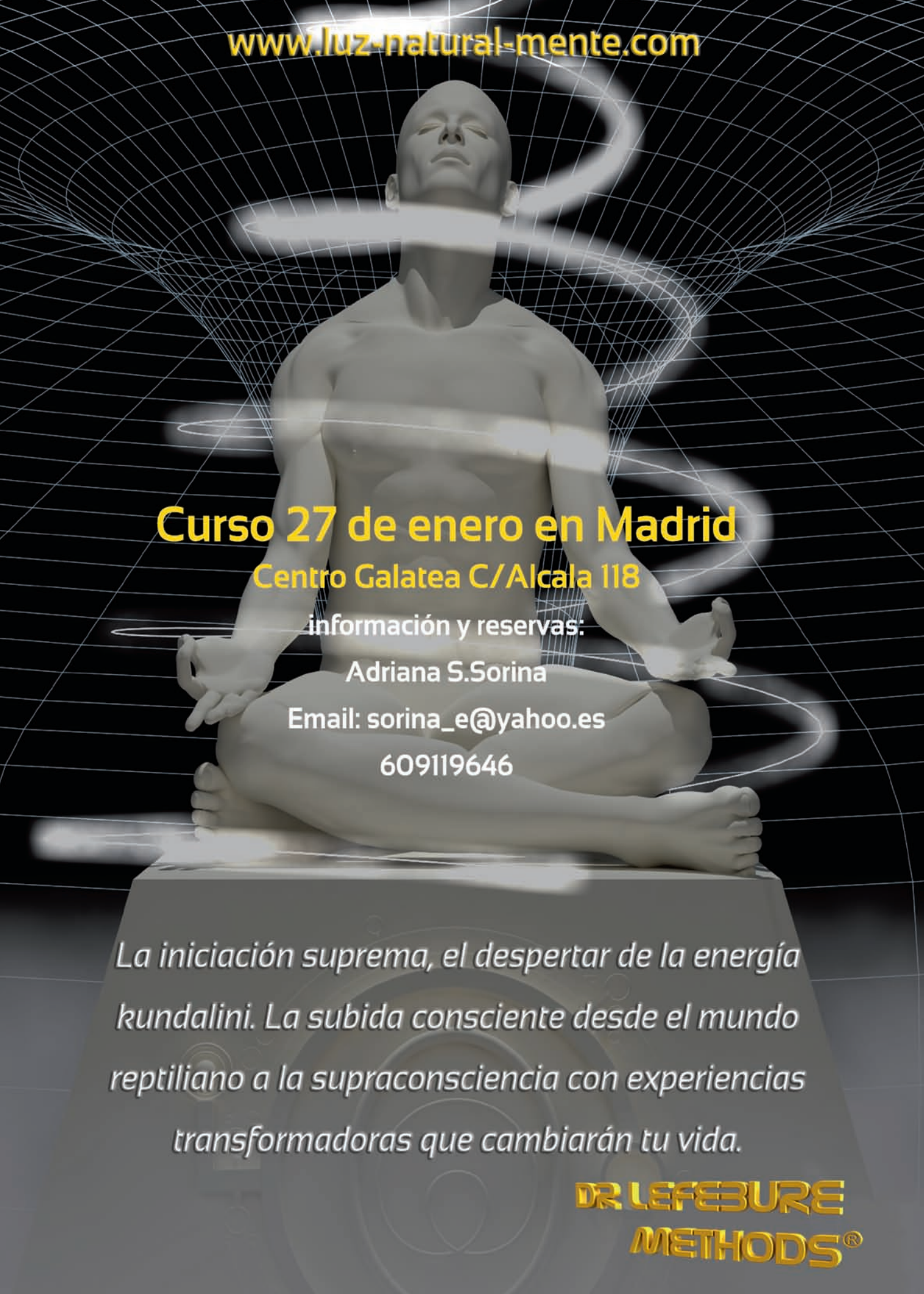
Si, es una reflexión que continuaremos. Gracias

Revista VerdeMente

Acerca de Joan Prat

Doctor en Filosofía por la Universitat de Barcelona (1976), ha realizado una intensa actividad docente e investigadora, ocupando la Catedra de Antropología Social en la Universitat Rovira i Virgili desde 1990. Es uno de los miembros fundadores del Instituto Catalán de Antropología, ITA. En el año 2003 le fue otorgada la medalla Narcís Monturiol (Generalitat de Cataluña) al mérito científico y tecnológico. Autor de una veintena de libros, su investigación ha estado siempre unida a la identificación de los imaginarios contemporáneos, las manifestaciones religiosas populares, y las formas de manifestación de las nuevas espiritualidades, desde las técnicas de investigación etnográficas. Entre sus obras cabe destacar: *Les festes populars* (1979, con Jesús Contreras); *La mitologia i la seva interpretació* (1984); *El estigma del extraño. Un ensayo antropológico sobre sectas religiosas* (1997) y *Los sentidos de la vida. La construcción del sujeto, modelos del yo e identidad* (2007). Desde 2009 es profesor emérito de la Universitat Rovira i Virgili.

www.luz-natural-mente.com



Curso 27 de enero en Madrid

Centro Galatea C/Alcala 118

información y reservas:

Adriana S.Sorina

Email: sorina_e@yahoo.es

609119646

La iniciación suprema, el despertar de la energía kundalini. La subida consciente desde el mundo reptiliano a la supraconsciencia con experiencias transformadoras que cambiarán tu vida.

DR LEFEBURE METHODS®

Propósitos para el nuevo año

Cómo Perder Peso Sin Perder La Paciencia

El treinta y uno de diciembre muchas personas tienen por costumbre poner en una lista de deseos todos esos propósitos que anhelan cumplir durante el nuevo año. Entre ellos, uno de los más solicitados, es la promesa de perder peso, que, en la mayoría de los casos, no es la primera vez que se hace.

Entiendo que para muchos perder esos kilos de más puede llegar a convertirse en una auténtica pesadilla, debido a que el cuerpo no siempre es capaz de responder como a nosotros nos gustaría. Dado que se acercan las navidades y con ellas los turrones y el tiempo de las reflexiones sobre nosotros mismos, os voy a indicar unas pautas para ayudaros a ver las cosas desde otra perspectiva. Antes de nada, me gustaría aclarar que no todas las dietas funcionan de la misma manera con todo el mundo. Podemos encontrarnos con que la misma dieta en una persona produce unos resultados espectaculares, mientras que en otra persona carece de efectividad.

Nuestros cuerpos suelen responder de manera distinta frente a diferentes tipos de alimentos. Si bien es cierto que las soluciones fáciles para perder peso no existen, hay muchos pasos que se pueden seguir para desarrollar una relación más saludable con los alimentos.

¿Cuál es la mejor dieta para perder peso de manera saludable?

Algunos expertos afirman que la clave está en comer menos y hacer más ejercicio, otros dicen que el camino a seguir es comer bajo en grasas y también los hay que garantizan que si eliminas los carbohidratos ya lo tienes todo resuelto ¿Entonces, a quién deberíamos creer? La verdad es que no existe una solución única para perder peso de forma permanente y saludable que sirva para todos. Como ya he mencionado, lo que funciona en otras personas, no necesariamente tiene que funcionarte a ti. Nuestros cuerpos responden de forma distinta frente a diferentes tipos de alimentos dependiendo de factores genéticos, de la edad, del sexo y de ciertas situaciones patológicas.

Como ya he explicado en números anteriores de VerdeMente, el planteamiento de pérdida de peso debe ser diferente para cada persona. Si ya has probado con la dieta de tu amiga y no has conseguido ningún resultado quizás es porque no es la más indicada para ti.

Estrategias para perder peso

Reducir calorías

Algunos expertos opinan que lo ideal es comer menos calorías de las que se queman. Esto suena fácil, sin embargo, es más difícil de lo que parece debido a los siguientes motivos:

1. La pérdida de peso no es algo que se mantenga de forma continua en el tiempo.

Cuando disminuyes la ingesta de calorías puedes reducir el peso durante las primeras semanas, pero con el paso del tiempo te estancarás. Solo si continúas bajando la cantidad de calorías podrás progresar en la pérdida de peso.

2. No todas las calorías son iguales

No es lo mismo comer cien calorías de jarabe de maíz alto en fructosa que cien calorías de brócoli; el efecto que se produce en el cuerpo es totalmente diferente. El primer caso te producirá un pico de glucosa en sangre muy elevado que acabará convirtiéndose en grasa en tu cuerpo, mientras que si te comes la misma cantidad de calorías de brócoli, el

> "No todas las dietas funcionan de la misma manera con todo el mundo. Podemos encontrarnos con que la misma dieta en una persona produce unos resultados espectaculares, mientras que en otra persona carece de efectividad"

efecto será muy diferente porque no contiene fructosa y además es rico en fibra, gracias a la cual te sentirás saciado y no necesitarás comer tanto.

El truco para conseguir una pérdida de peso segura es desechar los alimentos altos en calorías que cuando los consumes no te hacen sentir lleno. Lo ideal es reemplazar estos por otros que te llenen más y no contengan tantas calorías (por ejemplo las verduras).

Cortar con el consumo de carbohidratos

Siempre he dicho que quitar todos los carbohidratos de una dieta no es saludable porque la mayor fuente de energía para el cuerpo la proporciona este macronutriente. Dicho esto, es útil tener en cuenta estos conceptos: por un lado, sabemos que cuando comemos carbohidratos estos ingresan en el torrente sanguíneo tras haberse convertido en glucosa. Por otro lado, sabemos que la insulina se encarga de regular los niveles de azúcar en sangre, pero lo que probablemente no sepas es que además tiene otros dos papeles fundamentales:

1. Evitar que las células liberen grasa para que el cuerpo la utilice como combustible (porque su prioridad es quemar glucosa)

2. Crear más células grasas para almacenar todo lo que cuerpo no puede quemar en forma de glucosa. Dado que la insulina sólo promueve el gasto de carbohidratos, nuestro anhelo es consumir más carbohidratos, produciéndose un círculo vicioso que termina en un aumento de peso. Para romper con este ciclo es necesario reducir la ingesta de carbohidratos como el pan, arroz blanco, patatas fritas, cereales azucarados, chocolates, bollería industrial, etc., e introducir carbohidratos con fibra: avena integral, arroz integral, pasta integral.

Por supuesto es importante entender que aunque consumas alimentos integrales, las calorías están presentes igualmente. La única diferencia es que comes los carbohidratos con fibra y esto ayuda a que la entrada de glucosa en el torrente sanguíneo sea más lenta.

Cortar con las grasas

Un consejo que dan muchos profesionales es que si no quieres engordar no debes comer grasas. No obstante tengo que decir que he conocido muchos casos en los que dietas bajas en grasa no han funcionado de una manera satisfactoria.

1. No todas las grasas son malas: existen ciertos tipos de grasas que podríamos denominar "saludables", que pueden ayudar a controlar nuestro peso y de paso contribuir a disfrutar de un buen estado de ánimo. Me estoy refiriendo a las grasas no saturadas que se encuentran en aguacates, nueces, semillas, leche de soja, tofu y pescado graso que además nos van a proporcionar un efecto saciante.

2. A menudo nos equivocamos con los intercambios: muchos de nosotros pensamos que es mejor cambiar las grasas por las calorías vacías y carbohidratos refinados. Por ejemplo; en lugar de comer un yogur entero comemos versiones bajas en grasa o sin grasa que están llenas de azúcar para compensar la pérdida de sabor. Me estoy refiriendo a esos alimentos que en los envases suele aparecer una etiqueta tipo: "light".

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. *Monica Rodrlguez* Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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

- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- Periodoncia (encías).
- Ortodoncia invisible.
- Terapias para eliminación de Metales pesados.

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)

monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA: **91 369 00 03 - 669 703 981**

Controlar la alimentación emocional

No siempre comemos porque tenemos hambre, en muchos casos lo hacemos porque tenemos ansiedad, un derivado del estrés. Para evitar caer en la trampa de la alimentación emocional es necesario reconocer los factores desencadenantes: ¿comes cuando estas preocupado, aburrido o solo?, ¿comes viendo la televisión en días estresantes?, ¿comes mientras hablas por teléfono? Frente a cualquiera de estas situaciones mi recomendación es que antes de asaltar la nevera pruebes a intentar distraer la mente sea como sea: llama a una amiga o a un familiar, date un baño relajante o mejor vete de compras…

Sé que hacerse promesas con las dietas y conseguir cumplirlas es complicado, pero también sé que cuando el ser humano se propone algo de verdad es capaz de conseguirlo. Estoy segura de que tú también puedes hacerlo

Ángela Tello

Cursó estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. A realizado publicaciones en diferentes revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, así como en radio y televisión.

www.angelatello.com

Cambiando El Mundo

¿Has pensado alguna vez que cada pequeña decisión que tomas genera pequeños cambios en tu Mundo, en EL MUNDO? Sin duda es una enorme responsabilidad, pero también es una puerta abierta a infinitas posibilidades.

Si decides cambiar tu Estilo de Vida o tu Alimentación, si practicas algún tipo de meditación, puedes sentir que el entorno no te apoya. Y ese gran reto, podrás transformarlo y comenzar a ser TÚ quien haga el cambio e inspire a tu entorno.

Todas y cada una de nuestras decisiones y de nuestros actos diarios y cotidianos, tienen una gran repercusión en nuestra vida y en la de todo lo que nos rodea.

A veces pensamos que de nada sirve comer mejor, o dejar de fumar, o dejar el café, o dejar de consumir tanta carne o azúcar... Si total, sólo con lo que yo haga, no va a cambiar nada...

Nada más lejos de la realidad, cada pequeño acto o decisión que tomamos influye además de en nosotros mismos en todo aquello que nos rodea.

Cuando yo era pequeña, mi abuela hacía seitán en casa cada 15 días, porque no se vendía en las tiendas. Y había que ir a Francia a comprar algunos productos, porque en España todavía no se comercializaban. Gracias a los que vinieron antes, sí que había ya buenos cereales y legumbres integrales y biológicas. Pero yo era una niña y pedía chuches y galletas para no sentirme una extraterrestre en el cole... Y las galletas... ¡ay madre, las galletas integrales y sin azúcar!!! Mejor no os cuento... Nada que ver con la variedad y las delicias que hay ahora.

Esto nos demuestra que como consumidores de determinados productos, tenemos un grandísimo poder, en tomar nuestras DECISIONES, en decidir lo que quiero consumir y lo más importante, ¡¡¡LO QUE NO QUIERO CONSUMIR!!!!

Pero antes de tomar una decisión, que sea verdaderamente Objetiva y Libre, necesitamos investigar por nuestra cuenta.

Las grandes empresas de alimentación invierten mucho dinero para que sus productos se vendan y sean clasificados por los consumidores como saludables, ecológicos, beneficiosos para nuestra salud. Y para eso realizan miles de estudios que dicen y desdicen si algo es recomendable para el consumo o no. Así que las personas que pensamos más en los valores, y no tanto en los beneficios, tenemos un camino complicado de recorrer.

¿¿¿Sabéis que detrás de muchos productos "veganos" (y marco las comillas) sigue habiendo sufrimiento animal????

Por ejemplo.. ¡EL COCO! "San Coco".

Porque ahora parece que si no te lavas el pelo, te hidratas después, te lavas los dientes, lo tomas por las mañanas, lo añades a tus "*Smoothies*", a tus salsas y a

tus postres, tomas leche de coco, agua de coco, crema de coco y yogurt de coco y antes de dormir te vuelves a tomar otro chupito. Si no, ¡es imposible estar sano o comer delicioso! ¿Y qué ocurre para que en estas latitudes se pueda abastecer la desproporcionada demanda que hay de coco? Alguien tendrá que estar 24h al día cogiendo cocos, ¿no? ¿¿¿Sabéis quienes los cogen???

Los monos, monos que viven esclavizados, subiendo a las palmeras a coger cocos hasta que exhaustos ya no pueden continuar. Y aquí estamos nosotros, a 5 grados por las mañanas, tan contentos de utilizar una grasa "tan sana" y "libre de sufrimiento animal"

¡O los Anacardos! Imprescindibles ahora para poder seguir comiendo quesos o helados, "veganos", libres de sufrimiento. Los anacardos los descascarillan mujeres. Mujeres que tienen las manos quemadas por el ácido que sale al descascarillar toneladas al día.

Igual de importante es decidir no consumir productos animales, como asegurarse de la calidad y procedencia de los productos vegetales. Igual de importante es decidir no consumir tomates en pleno diciembre (que ya sabemos que vienen de invernaderos de Almería, dónde a día de hoy la esclavitud humana sigue existiendo).

Igual de importante es no consumir manzanas que vienen desde Chile, con el consiguiente impacto medioambiental del transporte de miles de kilómetros, cuando en tu entorno seguro que hay unas frutas, de la estación, deliciosas.

Lo que no es bueno para la Tierra y para otros, sean de la raza o especie que sean. ¡No puede – de ninguna manera – serlo para mí!

Y es ahí, en nuestro día a día, en nuestras pequeñas decisiones, como vamos cambiando el mundo.

Es pidiendo a tu tienda de barrio que te consiga esos productos de proximidad que quieres consumir. Es preguntando al camarero del bar donde desayunas cada mañana, si además de café y de té negro, puede tener algún otro tipo de infusión o café de cereales. Es pidiendo en los aviones, trenes, hoteles menús que se adapten a nuestra necesidades a través de hojas de consumidor, crear esa demanda allí donde vamos.

"A veces pensamos que de nada sirve comer mejor, o dejar de fumar, o dejar el café, o dejar de consumir tanta carne o azúcar. Si total, sólo con lo que yo haga, no va a cambiar nada."

Así es cómo hacemos que se sepa que cada vez más, existe una necesidad en la sociedad.

Así fue como se consiguió que ahora vayas a cualquier herbolario y puedas comprar seitán, de todos los tipos y tamaños. ¡¡¡ Mi abuela estaría encantada!!!!!

Es con cada una de nuestras palabras, de nuestros actos y de nuestros pensamientos, con los que podemos ser una inspiración y ésta es la manera de que las cosas cambien poco a poco

¿Quién quiere cambiar el Mundo?

¿Quién está dispuesto ser ese Cambio?

María Gómez Casal

Directora Y Profesora de Escuela de Vida. Profesora de Cocina y Consultora Macrobiótica.

www.escueladevida.es

La Mente en Paz

Muy habitualmente, las personas que comienzan a meditar o que se inician en el Zen se pelean con su incesante pensamiento y, con tono frustrado, argumentan que les es imposible *"dejar la mente en blanco"*. Otras personas se lamentan diciendo que no pueden meditar porque son incapaces de "parar la mente" y otras dicen que lo intentan con gran determinación pero que *"los pensamientos les atrapan"* o que *"no los consiguen controlar"*.

Estos y otros razonamientos similares son los que se escuchan al principio cuando se acompaña a personas que desean caminar la vía del Zen. En todos ellos subyace un mismo error de base que necesita ser aclarado de raíz: la meditación no es dejar la mente en blanco, la meditación es dejar la mente en paz. De alguna manera, este extendido bulo espiritual de *"parar la mente"* o de *"dejarla en blanco"* tiene un origen muy lógico: quien sufre los ruidos del vecino piensa que el problema es el vecino molesto y que la solución es que el vecino molesto se calle o se vaya. Pero nuestra mente no es el vecino de arriba. Y que se calle o se vaya parece bastante improbable.

Una de las facultades naturales y propias de la mente es el pensamiento, así que no debemos condenarlo pues es deseable que nuestra mente despliegue su potencial natural. Otra maravillosa facultad de la mente es la de *"darse cuenta"*, con la que ponemos luz sobre el pensamiento y también sobre el cuerpo, la respiración, el sentir, el sabor del té, un pájaro, las otras personas, la existencia al completo. El pensamiento es solo uno de los muchos fenómenos que aparecen y desparecen en el plano de la experiencia. Lo que nos limita no es tanto el hábito de pensar constantemente sino más bien el hábito de poner constantemente la atención en el pensar. Por esto, si estamos constantemente *"en el pensamiento"* y además este es dual

© Rafael García

y conflictivo, es normal creer que *"no hay paz mental porque la mente está llena de pensamiento"* y que *"la paz mental solo llegará cuando la mente se vacíe"*.

> *la meditación no es dejar la mente en blanco, la meditación es dejar la mente en paz*

Sin embargo, para meditar no es necesario ni dejar de pensar ni dejar la mente en blanco. De hecho, en la meditación y en el día a día, los pensamientos no nos atrapan, somos nosotros los que los atrapamos con nuestra atención. Y ellos no nos controlan, somos nosotros los que nos implicamos y generamos más pensamientos para controlar una batalla pensada que solo genera más pensar. Es como si nuestra mente y nuestro pensamiento quisieran en realidad unirse a la meditación y fluir libremente como hace nuestra respiración o nuestras sensaciones corporales, pero somos nosotros, alimentados por el apego y la aversión, los que nos empeñamos en encadenar y encarcelar todo. Visto así, no soy yo el que busco que la mente me deje en paz, sino que es la mente la que busca que le deje en paz el yo; no soy yo el que anhelo liberarme de la mente sino que es la mente la que anhela liberarse de mí.

El Zen no pretende decapitarme. El Zen es un camino de despertar completo en el que la mente, incluso la mente pensante, se descubre como una parte esencial de mí mismo, cuya narración no puede ser la responsable de mi experiencia de la realidad, pero cuyo exilio no es el requisito necesario para mi liberación. Muy al contrario, cuando la mente se libera, se revela no solo como algo mío o dentro de mí sino como Algo que soy yo y que a su vez lo es Todo. Por eso, cuando mi vida interna fluye porque yo no encarcelo mi mente, descubro que toda la vida fluye: el pensamiento, el cuerpo, la respiración, el sentir, el sabor del té, un pájaro, las otras personas, la Gran Mente al completo fluye, solo mi pequeña mente la veía encarcelada, tan solo porque ella lo estaba

Juancho Calvo

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

www.zenyvida.com

639 210 808

Taller de Meditación Zen

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.

Movimiento - Corazón - Despertar

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)

Habitar el Cuerpo

En la sociedad en que vivimos prima almacenar conocimientos. Los jóvenes se apremian en formarse, a los niños se les insta a estudiar más y más, teniendo como objetivo un futuro exitoso.

> "Bajo la piel, nuestra frontera con el mundo exterior, tenemos nuestro SER, lo que somos verdaderamente. Un ser ávido por vivir, por sentir, por reconocerse."

¡Cuánto aprecio los deseos de aprender y conocer! La formación y los estudios en los primeros años de la vida van a proporcionar una base sólida de futuro. Aunque echo en falta que se aprecie en la misma medida el conocimiento del cuerpo que nos mueve. Conocer nuestro cuerpo y sentirlo nos permitiría vivir más plenamente.

Si se piensa en el cuidado del cuerpo como un adiestramiento y se le obliga a estirarse, a fortalecerse o ejercitarse, aunque no quiera, se queje o duela, no llegaremos a conocerlo, ni a saber lo más mínimo de su funcionamiento ni organización.

Con frecuencia existe falta de conciencia sobre el malestar corporal: es sólo que me tenso, he tenido fiebre, tengo gripe, me duele la garganta… son sólo algunos de los malestares más comunes. Y pregunto ¿Por qué crees que ocurre esto?... Nos fastidia el síntoma, nos molesta la contractura, nos duele, nos para en seco. O también escuchamos: Esta semana en lo relativo al cuerpo: tengo menos tensión en la nuca, la mandíbula está mucho mejor, etc...Y a continuación surge la pregunta: ¿Y lo demás cómo ha estado?...Separamos el cuerpo de la mente, de las emociones.

Conocer tu cuerpo es conocerse a uno mismo.

Existe un dicho en Papúa Nueva Guinea, que dice: **"El conocimiento es sólo un rumor hasta que llega al músculo"**. Y si, para saber, es preciso encarnar el conocimiento.

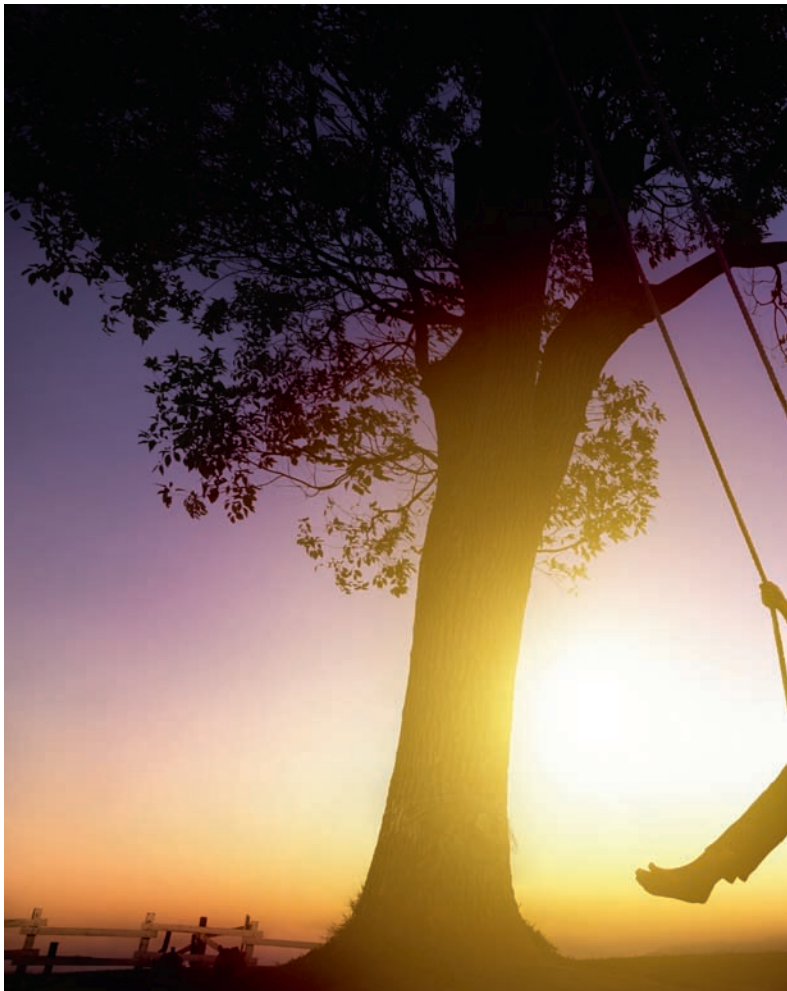
Somos un todo, podemos reconocerlo o no, tenemos derecho… lo que sentimos, lo que pensamos, lo que vivimos afecta e involucra a nuestro cuerpo; también lo somete, lo conforma, lo deforma….y lo viene haciendo desde el principio de los tiempos, aunque no nos acordamos. Nuestro cuerpo recuerda, ha guardado en cada célula y en cada fibra los momentos de miedo, de frustración, de angustia, de miedo, de abuso o de acoso si se ha dado el caso… Ha ido encontrando en cada momento la forma de protegerse, lo necesario para sobrevivir.

Ya adultos, tenemos en nuestra mano la decisión de ocuparnos de nosotros mismos, de tratar y mover nuestro cuerpo para liberarlo...de aceptar el reto y la responsabilidad... y disfrutarla.

Bajo la piel, nuestra frontera con el mundo exterior, tenemos nuestro SER, lo que somos verdaderamente. Un ser ávido por vivir, por sentir, por reconocerse.

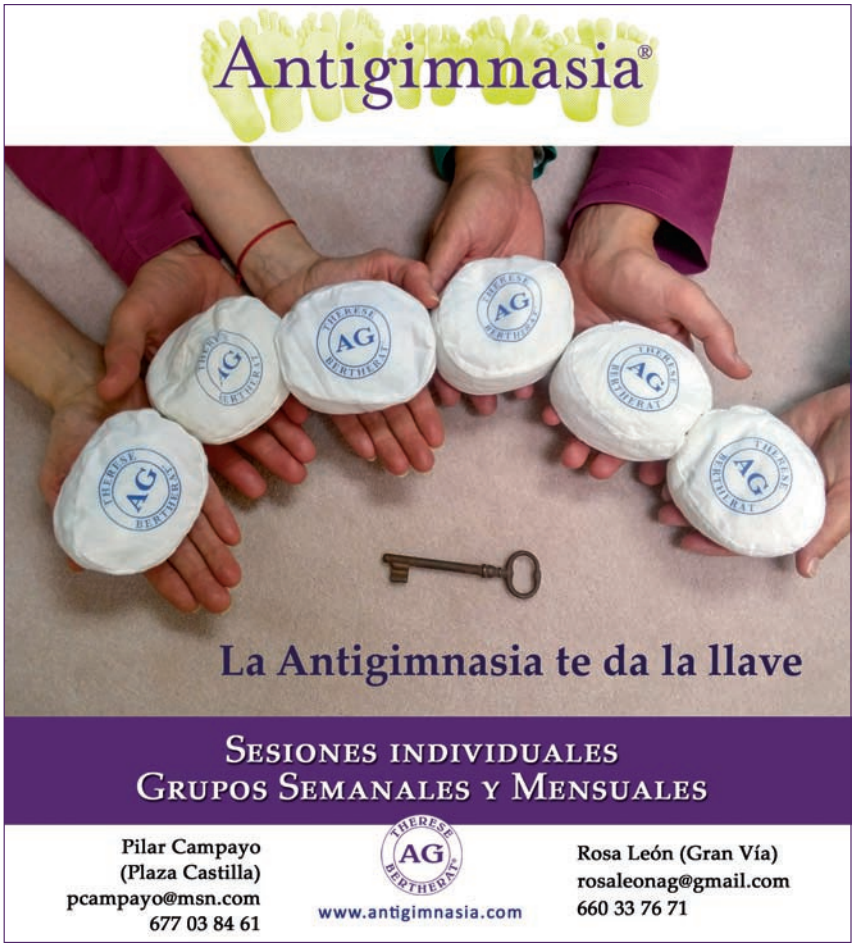
Hablamos de habitar el cuerpo, de apropiarse de él, poder sentir que lo que tenemos bajo la piel es un ser que conocemos y reconocemos; eso nos proporciona mucha confianza, seguridad. Poder plantar los pies bien afianzados en el suelo para sostenernos y poder avanzar, soltar cargas, el peso de los hombros o la espalda, abrir la boca, mirar a nuestro alrededor sin anteojeras que lo impidan… Es todo un descubrimiento, una aventura en la que es posible embarcarse. Tomar las riendas de nuestra vida y dejar de someternos, de conformarnos. Sí que es un proyecto ambicioso y realista.

A través del movimiento que mana del interior de nuestro propio cuerpo, desde los ojos a los pies, es posible ir conociendo y habitando cada rincón, descubriendo lo que hay, y estableciendo un dialogo donde las palabras y los silencios tienen su espacio.



Thérèse Bertherat decía: "Somos lo que parecemos ser". Nuestra imagen corporal se corresponde con nuestra vida, con cómo hemos vivido y gestionado nuestras experiencias. Las decisiones que hemos tomado y los caminos emprendidos. Aunque siempre podemos decidir disimular, esconder o callar, todo esto tiene un precio muy alto.

La Antigimnasia se basa en la experiencia física inmediata de la persona y no en abstracciones o recuerdos, es un trabajo psicocorporal, personal y sutil. Movemos el cuerpo para poder mover todo lo archivado, y llega el bienestar tras cada sesión. Como si pelásemos una cebolla, las capas se van abriendo, paso a paso, con suavidad. Esto nos lleva un tiempo sí, el cuerpo no entiende de prisas, ni de pócimas mágicas, ni de píldoras que lo hagan por nosotros. Al comienzo, durante las primeras sesiones, es posible que no se observen cambios notables. Es natural, no estamos preparados, no hemos aprendido a observar el cuerpo, a sentirnos, a escucharnos, a conectar con nosotros mismos...aunque no lo apreciemos al comienzo, sí van ocurriendo cosas. Y



a medida que el cuerpo va liberándose, llegan sensaciones de bienestar, agradables, sorprendentes, desconocidas hasta ahora…

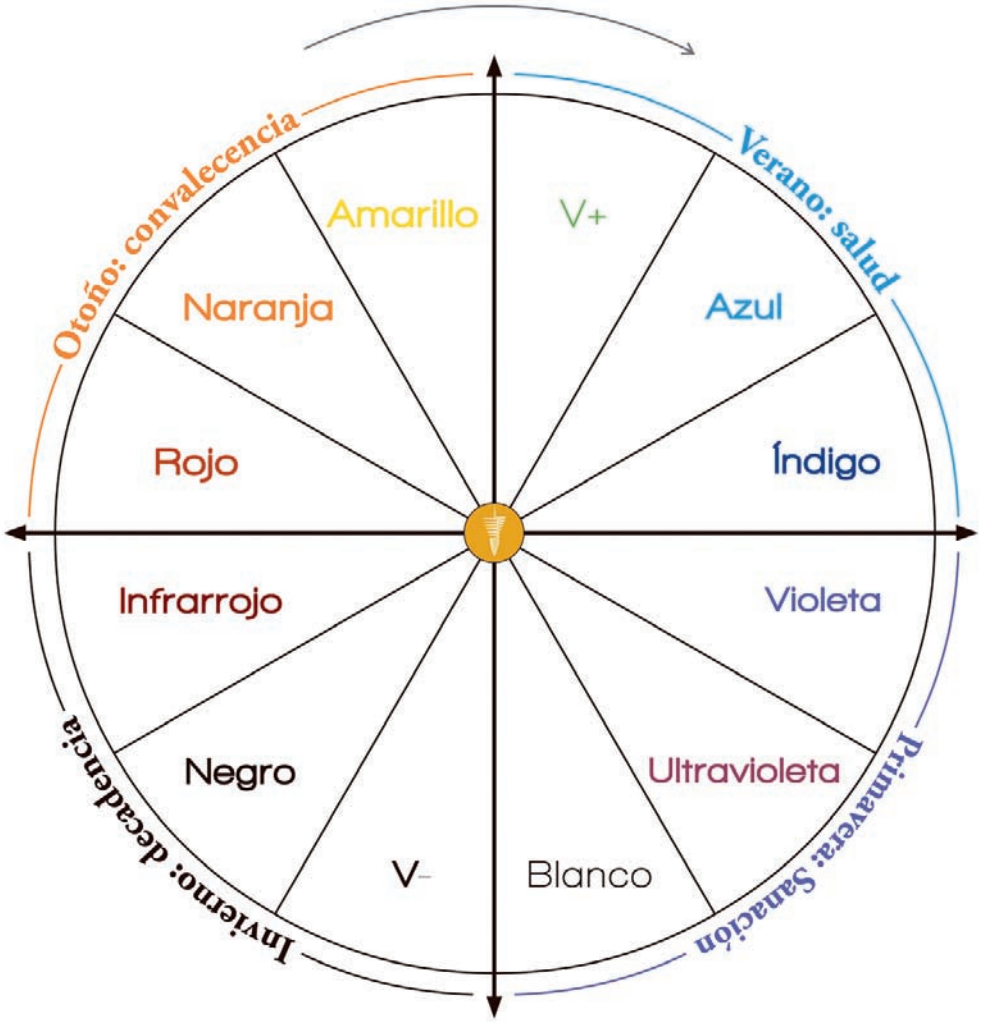
A menudo escuchamos "¿Y por qué yo no sentía esto antes?", la respuesta está en que el cuerpo expresa cuando puede… Lo bueno es que se puede sentir ahora. Con movimientos sencillos y precisos que despiertan nuestra inteligencia muscular, nos permite sentirnos más vivos y más bellos. Nuestro sistema nervioso se vuelve más creativo y calmado.

Podemos cambiar y llegar a ser infinitamente mejores, con nuestra belleza natural.

La Antigimnasia® te da las llaves para poder acceder, nosotras podemos acompañarte en el proceso… si estás dispuesto ●

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com

Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com



Los Colores Radiestésicos

La radiestesia clásica descubrió la presencia en y alrededor de todo objeto animado e inanimado, de una banda de colores del espectro visible e invisible de la Luz. Desde los años 30 del siglo pasado, diferentes investigadores usaron los péndulos para medir y detectar esta banda de colores a los que adjudicaron propiedades beneficiosas y perjudiciales dependiendo del tipo de dimensión donde se encontrasen: la dimensión eléctrica, la magnética y la electromagnética.

Una herramienta clásica que se desarrolló a partir de estas investigaciones realizadas por radiestesistas tales como los franceses, Chaumery, Belizal, Turenne o el ruso Skariatin, fue el Péndulo Universal, capaz de detectar la presencia y ausencia de colores radiestésicos en esas tres dimensiones.

La radiestesia moderna trabaja principalmente con doce colores radiestésicos que se colocan sobre una rueda similar a la rueda del zodiaco. Son doce colores que conforman los pilares fundacionales de toda la creación y si conocemos sus propiedades y sus efectos, podemos producir cambios positivos y generar entornos más saludables.

Este conocimiento casi perdido, forma parte de una antigua ciencia de la vibración que permitió antaño crear civilizaciones iluminadas que basaron su cultura en la generación de espacios acordes con los objetivos de lo que se pretendía realizar en ellos. El buen uso de los colores radiestésicos permite por ejemplo generar espacios de estudio, relax, creatividad, inspiración, sanación, apertura a estados elevados de conciencia etc. Igualmente, en el campo y la agricultura los colores radiestésicos se han empleado para ahuyentar plagas de insectos y reptiles o favorecer el crecimiento de plantas o armonizar espacios para animales.

> "Dos ramas de la radiestesia se han beneficiado del conocimiento y uso de los colores radiestésicos: la radiestesia aplicada a la geobiología y la radiestesia cromoterapéutica aplicada a la sanación"

Dos ramas de la radiestesia se han beneficiado del conocimiento y uso de los colores radiestésicos: la radiestesia aplicada a la geobiología y la radiestesia cromoterapéutica aplicada a la sanación. En el primer caso, los colores radiestésicos son analizados para ver su potencial efecto nocivo, pues su presencia tóxica viene a indicarnos la existencia de geopatías (estrés derivado de la tierra) y tecnopatías (estrés derivado de la tecnología). En el segundo

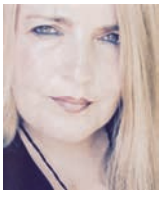
Huerto San Antonio
Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)
Un lugar de ensueño en un espacio natural único
Retiros, Alojamiento rural, Gastronomía, Eventos
Ruralinside.com - info@ruralinside.com
918689214 - 617401805
Regala salud y bienestar estas Navidades
Sauna finlandesa dentro del bosque, Jacuzzi, Masajes, Comida energética, Meditación, Paseos en la Naturaleza, Yoga, Sesiones Coach personalizadas...
Personaliza tu pack de regalo, con o sin alojamiento

caso, los colores son detectados para descubrir en los pacientes las huellas de las geopatías y tecnopatías, así como la huella de condiciones fisico-energéticas que se derivan de desequilibrios en la persona o animal.

Trabajando por corregir y equilibrar los colores radiestésicos en una persona o en un hábitat, estamos interactuando con fuerzas primarias y universales de la creación, operando cambios de gran envergadura precisamente por estar manejando vibraciones primigenias que dieron origen a todo cuanto vemos.

Existen dos formas de trabajar con los colores radiestésicos, mediante radiestesia vibratoria o mediante radiestesia mental, empleando distintas herramientas como el péndulo Universal, y otros péndulos derivados de éste, y ciertos péndulos de corte egipcio (Karnak, Thot) con capacidad de realizar impregnaciones.

El color radiestésico más beneficioso y empleado hoy en día por laboratorios radiestésicos profesionales para la configuración de sus péndulos es el BLANCO, por su capacidad de armonizar todos los colores de la rueda cromática sin afectar negativamente a los radiestesistas en el uso prolongado de péndulos que emitan ese color radiestésico



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

La Navidad recordada

Se acerca la Navidad. Esta palabra procede del latín *nativitas* y significa nacimiento. Los cristianos celebran en estas fechas el nacimiento de Jesús, aunque alrededor de esas mismas fechas ya se celebraba mucho antes el Nacimiento del Sol, justo después del solsticio de invierno (21 de diciembre) cuando la luz del sol comienza a aumentar. Por tanto la Navidad es en realidad una celebración del nacer. Ahora bien, sabiendo que el sufrimiento acompaña la vida ¿qué es lo que celebramos con el nacimiento? Antes de dar una respuesta hagamos un pequeño recorrido por el significado de nacer, vivir y morir.

Nuestra sociedad tiende a celebrar el nacimiento, tratar de alargar la vida y esconder la muerte. Sin embargo, existen culturas, como el hinduismo, en las que la muerte está mucho más presente en la sociedad. Justo hoy he tenido ocasión de ver un documental, que aprovecho para recomendar, sobre la forma en la que se vive la muerte en Varanasi, una de las ciudades sagradas más importantes de la India. El documental lleva por título *Die the Good Death* y se ha subtitulado como La Muerte en Varanasi.

En esta ciudad la vida y la muerte conviven en el mismo escenario. Mientras unos incineran los cuerpos y llevan a cabo ritos funerarios, otros toman sus baños purificadores unos metros más arriba. Hay quienes lavan ropa unos metros más abajo; unos danzan; los jóvenes juegan al cricket; hay niños vendiendo velas para ofrecerlas al río. Otros se sientan a charlar tomando un chai (nombre que se le da al té), otros descansan tumbados sobre el suelo... Todo a orillas del mismo río, el Ganges, al que ellos se refieren como Madre Ganga.

Allí el olor de la vida y la muerte se entremezclan: olor de inciensos, de flores, de basura y putrefacción, de excrementos, olor a dulces, a fritos, a leche, olores extraños que no uno no logra identificar y olor a carne a la brasa, que es en realidad el olor de las piras funerarios donde arden los cuerpos humanos.

Existe la creencia popular de que las personas que mueren en Varanasi se liberan de todo sufrimiento y ya no necesitan volver a nacer. Para muchos otros la creencia es que al morir en Varanasi se goza de algún cielo. Aun así, para la mayoría de personas esto depende no solamente de morir en Varanasi sino de la actitud que se ha tenido a lo largo de la vida.

En el hinduismo nacer, vivir y morir es una tríada inseparable. Nacemos porque ya vivimos y morimos en el pasado. Con cada una de nuestras acciones pasadas plantamos semillas que deben dar sus frutos. Todas las acciones que realizamos identificados con nuestro ego (un yo separado y diferente de todo lo demás) deben tener sus resultados, y se nacerá las veces que sea necesario para que todos los resultados puedan dar su fruto.

Nacer, por tanto es encarnar los efectos de unas acciones que se llevaron a cabo en algún otro espacio-tiempo. Vivir consiste en desarrollar esos resultados y generar nuevas acciones, que deberán dar su fruto en esta misma vida y/o en otras vidas posteriores. Morir es abandonar un cuerpo, para tomar otro nuevo, en el que se encarnen los resultados pendientes.

¿Quién abandona o toma otro cuerpo? La respuesta que da el hinduismo es que el cuerpo sutil abandona el cuerpo. Las identificaciones del ego quedan grabadas en el aliento vital (*prāṇa*) y éste será el encargado de transportar la información grabada a otro lugar y otros cuerpos.

> "Aquél que comprende que la Vida es algo mucho mayor se comprende inmortal, ya que la Vida no muere."

Ahora bien, dentro del hinduismo hay quienes señalan que si abandonamos toda identificación, si dejamos de creernos hacedores y de identificarnos con los frutos, a veces dulces a veces amargos, entonces nos liberamos del sufrimiento implícito a la vida. Aquél que comprende que la Vida es algo mucho mayor se comprende inmortal, ya que la Vida no muere.

Desde esta óptica que hemos presentado ¿qué habría que celebrar del nacimiento? Pues bien, lo que hay que celebrar es el haber nacido bajo una forma humana que nos permite tomar conciencia de que somos expresión de Algo que no se agota en nuestro cuerpo y nuestras vivencias. El Nacimiento del Sol, o de una encarnación de Dios en la tierra, son símbolos del nacimiento de la sabiduría. El Sol es luz y la luz simboliza sabiduría. ¿En qué consiste esa sabiduría? ¿Consiste acaso en saber muchas cosas distintas? No. Sabiduría es el conocimiento de Aquello por lo cual todo lo demás es conocido. Igual que cuando alguien conoce la naturaleza del oro conoce todos los objetos que están hechos de oro, del mismo modo aquel que se conoce a sí mismo, conoce todo lo demás que se sostiene con la misma energía.

La Navidad es un homenaje a la luz bajo la cual el universo entero aparece ante nosotros. Y esa luz es la que da vida a todos los seres:

"Habitando siempre dentro de todos los seres está el Sí mismo, la Conciencia, una pequeña llama en el corazón (...) Conoce esta luz pura e inmortal; conoce en verdad esta luz pura e inmortal"

Katha Upanisad, 6.17

Recordar la Navidad es pasar de nuevo por el corazón (re-cordis), la cueva en la que brilla la luz de todo cuanto existe ●

¡Feliz Navidad!

Montse Simón

Miembro y profesora de la Asociación S´OM. Imparte clases de yoga para adultos y niños. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. Vivió varios años en India donde estudió sánscrito en la Banaras Hindu University.

ABRETE AL

El sonido huye desnudo, emana de la propia existencia, despojado de juicio, de emoción, de mensaje. El sonido huye sin luz y a tientas, insufla los abismos de la imaginación. Cuando escuchamos sonidos de la naturaleza, como el silbido del viento, el rugir del mar o el temblor del trueno, crea tensión, nos pone en situación de alerta. El sonido nos crea como individuos, mientras que la música nos hace sentir parte de la colectividad.

El gran pensador humanista Ramón Andrés comienza así su ensayo *El mundo en el oído*, que nos sirve también para introducir y separar el sonido y la música. De hecho, el sonido ha tenido su propia historia y ha conseguido llegar a nuestro presente cargado de una energía que algunos defienden como sanadora y liberadora. ¿Será verdad?

Gracias a diferentes avatares, instrumentos arcaicos, como cuernos, caracolas o *didgeridoos*, se van instalando poco a poco en el presente. Este último lo conocimos prácticamente en el siglo XX, cuando el hombre blanco se adentró en las llanuras australianas donde hallaron a los primitivos aborígenes. Se cree que llevaban más de veinte mil años soplando un trozo de madera hueca y extrayendo de él un sonido estremecedor, grave y sumamente primigenio.

“el sonido ha tenido su propia historia y ha conseguido llegar a nuestro presente cargado de una energía que algunos defienden como sanadora y liberadora. ¿Será verdad?”

Con el sonido del *didgeridoo* o *yidaky*, el aborigen conecta con el mundo de los sueños: Dreamtime. ¡Pero resulta que también es capaz de alterar nuestra consciencia! ¿Podríamos decir que nos retrotrae a una tierra que aún conserva nuestras huellas y nos identificamos con ellas? Solo hay que abrirse al sonido.

El instrumento de tradición hindú, llamado *Srutibox*, toma su nombre del sánscrito sruti, que significa lo oído, lo que ha sido revelado por audición. De hecho, esta especie de acordeón de caja de madera con fuelle y que emite un monótono sonido a modo de bor-

dón, se emplea para la recitación de mantras y cantos devocionales. Al viajar a nuestra cultura, el *Srutibox* se convierte también en uno de los soportes sonoros más difundidos para acompañar y sostener el Canto Difónico o Canto de Armónicos.

El sonido y sus armónicos

El sonido es vibración que, al chocar con el aire en su desplazamiento por el espacio, crea nuevas ondas sonoras que varían siempre en un intervalo matemático. Es decir, todo sonido se compone de una nota fundamental (por ejemplo un Do) y varias notas de menor amplitud llamadas armónicos. No es fácil diferenciar estas ondas menores en los sonidos habituales, pero hay instrumentos que están especialmente diseñados para que podamos distinguirlas. Es el caso de los Cuencos Tibetanos y Gongs.

SONIDO

Al tañer un cuenco tibetano con una baqueta comprobamos enseguida que, además de prolongarse el sonido en el tiempo, se pueden escuchar varios tonos simultáneamente. ¿Magia?

>>

No, combinación de una acertada aleación de metales y una sabiduría artesanal, (Ver VerdeMente N° 209). Pero no nos paremos en el instrumento, si no en sus efectos. Cuando escuchamos ese caleidoscopio sonoro, la mente inmediatamente se para, queda absorta en la musicalidad interna del sonido, como si una escueta pero bella sinfonía fuera ejecutada por músicos ausentes. Abriéndonos al sonido, de nuevo entramos en un estado de paz, armonía y relajación.

En el caso del Gong, el efecto es aún mayor. Si nos colocamos frente a un gong grande - de 70 ctms. o más- mientras otra persona golpea su pared plana con una baqueta acolchada, seremos atravesados por una oleada ingente de armónicos. Si estamos sentados cómodamente y relajados, pronto el espacio-tiempo se nos escurre de la consciencia, abriendo camino a un viaje interior único y personal, cuyos efectos terapéuticos sentimos inmediatamente.

También, como decíamos anteriormente, podemos aprender la técnica del canto armónico y abrirnos al viaje... y que ondas compuestas viajen por nuestro cuerpo de forma que lo armonicen, lo reestructuren, lo sanen.

Suena el gran latido

El tambor acompaña al ser humano casi desde sus albores. A pesar de no haber huellas, se cree que el homo sapiens golpeaba trozos de árboles huecos para señales y avisos, al igual que chocaba piedras o huesos. Desde luego, no se puede entender el devenir de la tribu sin el tambor, que según Shneider ha servido para generar en el hombre una organización psicológica necesaria para su evolución.

Abrámonos ahora a uno de ellos. Hablo del TUUR, TUNGUR O UNTUM, también conocido como Tambor Chamánico Siberiano.

Según el musicólogo francés Jules Combarieu "el sonido servía para conocer mejor a los espíritus, no para defenderse de ellos, sino para arrancarles sus secretos". A golpe de tambor, el chamán atrae el poder de animales para que le conduzcan al lugar donde pueda sanar y ayudar. Nació así el primer sanador espiritual.

El sonido huye desnudo e invisible, tan sólo sentido por los cerrados ojos del buda que, ajeno al ruido y al bullicio, nos invita a abrirnos a la danza cósmica del sonido de las esferas

Chema Pascual

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

info@ritualsound.com

El viaje Interior

Podemos llamarle de muchas formas: la senda del espíritu, la vía hacia el ser, el viaje a los adentros, el trabajo transformativo, o como fuere, pero al fin y al cabo es lo mismo: una inquietud por mejorarse, hallar un Sentido, alcanzar estados más luminosos de consciencia y conectar con lo más hondo de uno mismo. Cada día en mayor número hay personas que aspiran al despertar interior, a completarse a sí mismas, a servirse de las situaciones vitales como un ejercicio para el progreso interior. Más allá de si la vida tiene un sentido último o no, cada uno le puede dar su sentido a cada momento que vive, tratando de armonizarse y humanizarse, en un encomiable intento por eliminar los velos de la mente, nacidos de la ignorancia básica de la misma, y poder desarrollar claridad mental y compasión. Entonces la vida en sí misma adquiere un propósito y la meta, aunque a veces no se llegue a ella, consiste en transformar las actitudes nocivas e insanas en actitudes equilibradas y sanas.

> La meditación es, por excelencia, un método para sanear y embellecer la mente, y así nos hacemos una magnífica contribución a nosotros mismos y a los demás.

Una disciplina espiritual, cualquiera que sea, pretende superar la ofuscación de la mente y liberarla de avaricia y odio, para que así pueda ir brotando lo mejor de la misma. La meditación es, por excelencia, un método para sanear y embellecer la mente, y así nos hacemos una magnífica contribución a nosotros mismos y a los demás. Mediante la meditación se va abriendo poco a poco un canal de luz en la espesura de la mente, para poder ver las cosas como son y poder conectar con la Realidad tras las apariencias.

El camino interior está sembrado de dudas y obstáculos, pero la recta motivación le permite al buscador ir encontrando el modo de seguir avanzando hacia su centro. Aunque muy lentamente, cada día es mayor el número de personas interesadas por la búsqueda espiritual y que perciben que la dicha y la paz no pueden hallarse en el exterior, sino en el propio hogar interno. Lo que más se aproxima a la dicha

>>

CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
17 de DICIEMBRE
CURSO - CHI KUNG PARA LOS HUESOS
Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

¿Conoces la Cosmología de Martinus?
Una Ciencia del Amor. Ciencia Espiritual
"Que el objeto de la vida es la propia experimentación de la vida y, con respecto a ello, todos los hombres y el resto de los seres vivos tienen el mismo valor."
www.cosmologiademartinus.es

CHARO ANTAS
Terapéuta Gestáltica y Consteladora
Terapia individual, grupal, de pareja
20 años de experiencia
Primera Consulta gratuita
"Taller de Arteterapia"
Plazas limitadas
655 80 90 89

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA
HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h
www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

El camino interior está sembrado de dudas y obstáculos, pero la recta motivación le permite al buscador ir encontrando el modo de seguir avanzando hacia su centro.

RESTAURANTE Y SUPERMERCADO
100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS
YOGA - PILATES - BIODANZA - MASAJES
TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES
CONFERENCIAS - CATERING ECOLÓGICO
Espacio Orgánico
ES TU ESPACIO BIO
UN NUEVO CONCEPTO
DE ESPACIO ECOLÓGICO
ECOLOGIA, CULTURA Y BIENESTAR
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO
91 657 25 15
info@espacioorganico.com
www.espacioorganico.com
Crta. Fuencarral, 1 - CC.Rio Norte II - ALCOBENDAS - 28108

es el verdadero sosiego y por eso una antigua enseñanza reza: "No hay nada que pague un instante de paz". Mediante la práctica de la meditación vamos disipando los velos de la mente o ignorancia básica de ella y pudiendo conectar con la sabiduría que reside en lo más profundo de la misma. La meditación es el arte de parar, desconectar de lo exterior y conectar con uno mismo. En el silencio de la mente es posible escuchar la voz de nuestro yo más profundo, a menudo sofocada por el incesante charloteo mental. Cuando el pensamiento comienza a detenerse, se manifiesta la luz del ser. La meditación es la herramienta preciosa para poder llevar a cabo el viaje a los adentros y hacer posible aquello de "nada para afuera, todo para adentro", en el sentido de que solo en la medida en que uno supera la ofuscación, la avaricia y el odio, es posible hallar ese remanso de paz que se convierte en el regalo más precioso.

> "La meditación es la herramienta preciosa para poder llevar a cabo el viaje a los adentros y hacer posible aquello de "nada para afuera, todo para adentro", en el sentido de que solo en la medida en que uno supera la ofuscación, la avaricia y el odio, es posible hallar ese remanso de paz que se convierte en el regalo más precioso."

En la medida en que uno va realizando el trabajo interior y consiguiendo liberar la mente de sus tendencias insanas, trabas y autoengaños, van surgiendo las que podríamos denominar "mentes de sabiduría", entre otras las que a continuación detallo:

• La mente rayo: Es la que comprende con gran prontitud, no solo analíticamente, sino intuitivamente. Es la mente alerta, perspicaz, que capta al instante y conduce a la acción diestra. Es muy rápida en percibir y elaborar y no se enreda con las apariencias, sino que penetra hasta el fondo mismo de las cosas y los fenómenos. Su característica, pues, es la rapidez de captación.

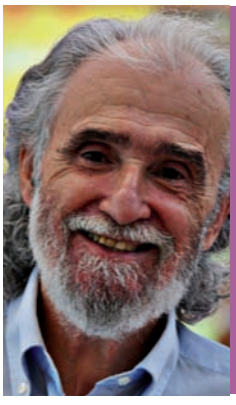
• La mente adamantina: Es la mente del diamante, lúcida y resistente, transparente y clara, que conlleva la consciencia imperturbable y sagaz. La asidua práctica de la meditación y el cultivo metódico de la atención van desplegando esta mente, capaz de engendrar estados de lucidez y comprensión clara. Es resistente a los obstáculos del exterior y las influencias nocivas. Su característica es la lucidez.

• La mente río: Es la mente que fluye, permea, es elástica, sabe encontrar los puntos de menos resistencia, como el riachuelo. Evita los conflictos y tensiones inútiles, y así se despliega armónicamente. Su característica es la fluidez.

• La mente lirio: Es la mente dúctil y flexible como el lirio, que gracias a ello se pliega sobre el suelo cuando llega el vendaval y así no se quiebra, para luego incorporarse en todo su esplendor. Es la mente que sabe relativizar y no se extravía en la fricción ni se deja arrastrar por la aversión. Su característica es la flexibilidad.

• La mente montaña: Es la mente inmutable, estable, firme como una montaña, paciente y vigorosa. Su característica es la ecuanimidad.

Mediante la práctica de la meditación tratamos de convertir la mente enemiga en mente aliada, pues como reza el antiguo adagio: "La mente es una buena sierva, pero muy mala ama"



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

YO TE DESEO... ¡FELIZ NAVIDAD!

¿Qué quiere decir "Yo"?

Nochebuena, víspera del día de Navidad. Enciendo el móvil y aparecen decenas de mensajes y vídeos de mis grupos de WhatsApp. En todos ellos, se repite el mismo mensaje: ¡Feliz Navidad! ¡Tu felicidad es mi mayor deseo! Luego, caritas sonrientes y un simpático villancico de fondo.

Y, en ese momento, me pregunto: ¿quién tiene que ser feliz? ¿quién es ese "yo" que desea la felicidad? ¿qué significa realmente la Navidad y qué relación tiene con el "yo"?

EL DESPERTAR

Antes de nada, empecemos por lo más básico: ¿qué significa la Navidad?

En diciembre de 2016, escribí en esta revista un artículo reexplicando el concepto de la Navidad*. En él, señalaba que la palabra Navidad proviene del latín "*Nativitas*", es decir, "nacimiento". La Navidad, pues, nos habla literalmente de un nacimiento que está a punto de acontecer. ¿Cuál? El nuestro.

No se trata del nacimiento de Jesús de Nazaret, sino del que debe producirse en cada uno de nosotros. Esta época del año nos ayuda a recordar que ha llegado el momento de nacer, **el momento de despertar**. Nosotros somos a imagen y semejanza de la divinidad: hemos nacido como parte de una conciencia que, a su vez, es parte de la totalidad. Y, en este viaje a través de la vida, nuestra verdadera tarea es auto-conocernos y expresarnos. Un año después, quiero ir un paso más allá de esta explicación.

¿QUIÉN SOY "YO"?

Los pensamientos, las emociones y las acciones son variables, pues pueden cambiar en cuestión de minutos. Puedo despertarme, por ejemplo, pensando una cosa y acostarme pensando otra bien distinta sobre el mismo asunto.

*El artículo se titula "Nacer en un pesebre". Os animo a consultarlo en: **www.verdemente.com**

Sin embargo, quién nunca varía es el "yo". El "yo" entendido como la conciencia que vive las experiencias y sobre la cual se construyen los sentimientos, las emociones y las acciones. Se trata de una conciencia que está más allá de lo que se siente, de lo que se hace, de lo que se dice y de lo que se piensa. Pero que, a su vez, aprende a través de los pensamientos, los sentimientos y las acciones.

Si tuviésemos que hacer un símil, el "yo" sería como el hilo de un collar de perlas, que une todos y cada uno de los momentos de nuestra vida con su presencia. Este hilo nunca cambia, mientras que lo que nos ocurre no son más que hechos puntuales que no tienen sustancia *per se.*

"El "yo" entendido como la conciencia que vive las experiencias y sobre la cual se construyen los sentimientos, las emociones y las acciones. Se trata de una conciencia que está más allá de lo que se siente, de lo que se hace, de lo que se dice y de lo que se piensa."

Por lo tanto, el "yo" es esa sustancia, **esa conciencia que siempre está**. Esa presencia que se da cuenta. Lamentablemente, muchos de nosotros aún estamos esperando el nacimiento de esta conciencia porque todavía no ha nacido.

VIVIR DORMIDOS

La mayoría de las personas viven en la mecanicidad y en la inconsciencia. Son personas que siguen confundiéndose a sí mismas con lo que les ocurre, con lo que piensan y con lo que hacen, pero que aún no han descubierto la conciencia que son y donde estos pensamientos, sentimientos y acciones se producen. Y, eso, nos a plantea un dilema: ¿qué ocurre si el "yo" no está? ¿Si el "yo" no ha nacido?

Tal como decía Gurdjieff, **una persona que ignora su propia conciencia, actúa de forma mecánica y, por lo tanto, todavía no existe.** Por consiguiente, es una persona que aún no es, que todavía tiene que nacer. Mientras tanto, vive una vida de forma inconsciente que se explica a través de automatismos.

Esta persona, al confundirse con lo que le ocurre, no puede evitar dar una respuesta mecánica. Por ello, desde este punto de vista, afirmo que es una persona que vive dormida. Todavía espera a que llegue su Navidad para nacer.

Si estas personas no despiertan, tenderán a sufrir, puesto que es imposible que todo en esta Vida acontezca tal como uno/a quiere. No obstante, es precisamente gracias a ese sufrimiento que en algún momento se hartarán de él y dirán ¡basta! Ahí es cuando se produce el verdadero nacimiento.

Por ello, no maldigamos al sufrimiento, sino veámoslo como una puerta al despertar. Una puerta que nos conduce hacia la Navidad, a nacer como un "yo" pequeño, pero suficientemente real y auténtico para que pueda crecer hasta darse cuenta que ya es perfecto, a imagen y semejanza de la misma perfección.

¡FELIZ NAVIDAD!

Llegados hasta aquí, comprenderás que desde estas páginas te desee, con todo mi corazón, ¡feliz Navidad! Desde mi "yo", desde la esencia que soy, deseo tu despertar. Espero que descubras que eres una conciencia, aquí y ahora, a imagen y semejanza de la divinidad.

Por eso, cuando vuelvas a escuchar "feliz Navidad", recuerda lo que te están diciendo: despierta, deja de confundirte con lo que sientes, piensas o haces.

Feliz navidad significa... ¡despierta!

¡Que así sea!

UN REGALO DE NAVIDAD PARA TI

Si lo deseas, puedes ver un breve vídeo para que puedas recuperar tu "yo". Se trata de un ejercicio muy sencillo para que vivas la conciencia que eres. No dudes en verlo, es el mejor regalo que puedes darte en estas fechas

Lo encontrarás en:

www.danielgabarro.com/verdemente

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**

Supone un trabajo de autoconocimiento y una oportunidad para revisar el contacto, entendido este como la relación existente entre el individuo con el mundo.

El contacto articula una de las ideas centrales de la Psicoterapia Gestalt y es el combustible más importante que capacita y nutre al ser humano para posibilitar relaciones.

Actualizarnos a través de un recorrido formativo supone transformar nuestra presencia originaria y reinventarla de continuo. Es un apoyo al "darse cuenta" como núcleo fundamental de trabajo, ya que el acto de contactar posibilita tener una percepción clara de lo que nos ocurre en cada momento, y también la conversión de "Yo" en "Otro".

Será en las relaciones con el mundo y con los otros donde continuamente nos recreamos y nos reinventamos, sin dejar de ser lo que siempre fuimos. La naturaleza humana está en parte dada, pero además se irá creando a sí misma.

En este sentido, la formación en teoría y técnicas Gestálticas tiene que ver con un re-formarse o un deformarse (Rams). Supone la caída de ideas y preconceptos antiguos que ya no sirven para nada y tienen fecha de caducidad, posibilitando un ajuste creativo.

Además del trabajo personal, como figura, la formación, va a ir enmarcada por un fondo de experiencia grupal. Según Zinker en su libro, *El proceso creativo en terapia Gestalt*, el grupo no es solo un lugar donde la persona se siente acogida, sino un espacio de creación en común.

LA FORMACION EN TERAPIA GESTALT

Este espacio posibilita poner a prueba nuestros límites de crecimiento, y dar paso al desarrollo de todas nuestras potencialidades. Aquí lo terapéutico y vivencial, lo metodológico y lo técnico, no van a excluirse, si no que van a configurarse en un todo, que posibilita un camino.

Perls hace hincapié y pretende en su biografía Dentro y fuera del tarro de la basura, hacernos llegar la idea de que la Gestalt no es un concepto inventado por el hombre sino algo inherente a la propia naturaleza.

Patricia Baumgardner en su libro *Terapia Gestalt*, habla del legado de Fritz Perls y dice lo siguiente:

"La Gestalt para Perls es una terapia existencial que se ocupa de lo que es, o del fenómeno existente. No depende de hablar acerca de... ni de lo que debe ser. El propósito es recuperar las partes perdidas de la personalidad. Los fenómenos con los que trabaja son los papeles sociales y las conductas opuestas al proceso natural, así como con los huecos de la personalidad y lo que evitamos. El método a utilizar es "el darse cuenta", poniendo atención a lo que hacemos.

Se trabaja con la experiencia que es contacto. Contacto con nosotros mismos, con nuestros cuerpos y nuestra emociones. También es importante el contacto con los otros."

> *"Además del trabajo personal, como figura, la formación, va a ir enmarcada por un fondo de experiencia grupal."*

Según la definición de lo que es la Gestalt, en el art. 3 del Código ético de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Dice lo siguiente: *"La Terapia Gestalt, que se reconoce adscrita a la corriente de la Psicología Humanista o del Desarrollo de las Potencialidades Humanas, persigue como objetivo, a través de las actitudes, principios y técnicas que le son propias, facilitar a los individuos que recurren a ella la ampliación vivencial de la consciencia de sus dificultades y recursos de modo que ellos mismos puedan llegar a proponerse sus propias metas, y a dar, libre, creativa y responsablemente respuestas a sus conflictos consigo mismo y con el entorno".*

De esta forma la rigidez y callosidad que se produce en la frontera-contacto del animal humano en relación a un entorno escurridizo y siempre cambiante, puede ajustarse, flexibilizarse y hacerse creativa. Esta habilidad de ajuste posibilita una danza llena de espontaneidad y de presencia plena

Domingo de Mingo Buide
Psicólogo Clínico
Psicoterapeuta

QUATRO
Escuela de Terapia Gestalt
Reconocida por la A. E. T. G. (Asociación Española de Terapia Gestalt)
MIGUEL ALBIÑANA
PALOMA HERNÁNDEZ
DOMINGO DE MINGO

FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT
ES UNA FORMACIÓN
TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL
INSCRIPCIONES
91 308 03 48 - 659 938 992
gestaltquatroformacion@yahoo.es
quatro@gestaltquatro.es

Los Espejos Y

Los espejos siempre ha sido un objeto de fascinación, y aunque en nuestra sociedad materialista parece ser solo un objeto de uso corriente, para muchas culturas antiguas el espejo era un elemento especial con importantes connotaciones mágicas y misteriosas, que abrían puertas a otros mundos. Los espejos aparecen en muchos de los mitos y leyendas de las distintas culturas, tanto occidentales como orientales. En algunas de estos mitos y leyendas, incluso en algunos cuentos infantiles occidentales, podemos comprobar cómo simbolizan portales del inconsciente, que permiten ingresar en un nivel de conciencia más profundo del ser, mostrando la sombra del alma.

En la cultura China los guerreros feudales los utilizaban como amuletos para espantar a los demonios y adversarios. También se colocaban en las tumbas imperiales como ofrenda al mundo espiritual.

La energía del espejo, según los cinco elementos del Feng Shui, corresponde al elemento Agua. Teniendo en cuenta que el ser humano está compuesto en un 70% por este elemento, podemos entender la influencia inconsciente y energética que puede ejercer este objeto sobre nosotros. Si lo relacionamos con la MTC (Medicina Tradicional China) el elemento agua corresponde al riñón, y los problemas en él muestran los miedos inconscientes, ya que el agua también refleja las emociones, y las emociones nuestro inconsciente. Aquí encontramos de nuevo la importancia del espejo como símbolo del inconsciente.

Por tanto, para el Feng Shui los espejos no son un mero objeto de decoración, hay que tener especial cuidado donde se colocan y tener en cuenta qué es lo que están reflejando. Si el espejo refleja la luz, también puede señalar cualquier tipo de energía. Y si se usan bien, los espejos pueden desviar ciertas energías negativas y atraer o acentuar las positivas.

El Feng Shui

> *Para el Feng Shui los espejos no son un mero objeto de decoración, hay que tener especial cuidado donde se colocan y tener en cuenta qué es lo que están reflejando*

Recomendaciones Para El Uso De Los Espejos Según El Feng Shui

• En general hay que evitar que un espejo refleje suciedad, desorden, o cualquier imagen que produzca alguna connotación negativa. También hay que evitar utilizar espejos con aristas puntiagudas, ya que éstas emiten energías agresivas. Tampoco es conveniente poner espejos antiguos o heredados ya que los espejos, al ser un símbolo del inconsciente, pueden captar o guardar información negativa de sus antiguos dueños o ubicaciones.

• No coloques nunca espejos enfrente de puertas o ventanas. La energía que entra por la puerta rebotará en el espejo y el CHI (la energía vital) no se distribuirá bien hacia el resto de la casa. Así mismo no es recomendable poner espejos enfrente de la entrada de una vivienda o de una habitación.

• No se debe poner espejos al final o principio de una escalera, porque su reflejo crea un movimiento excesivo de la energía.

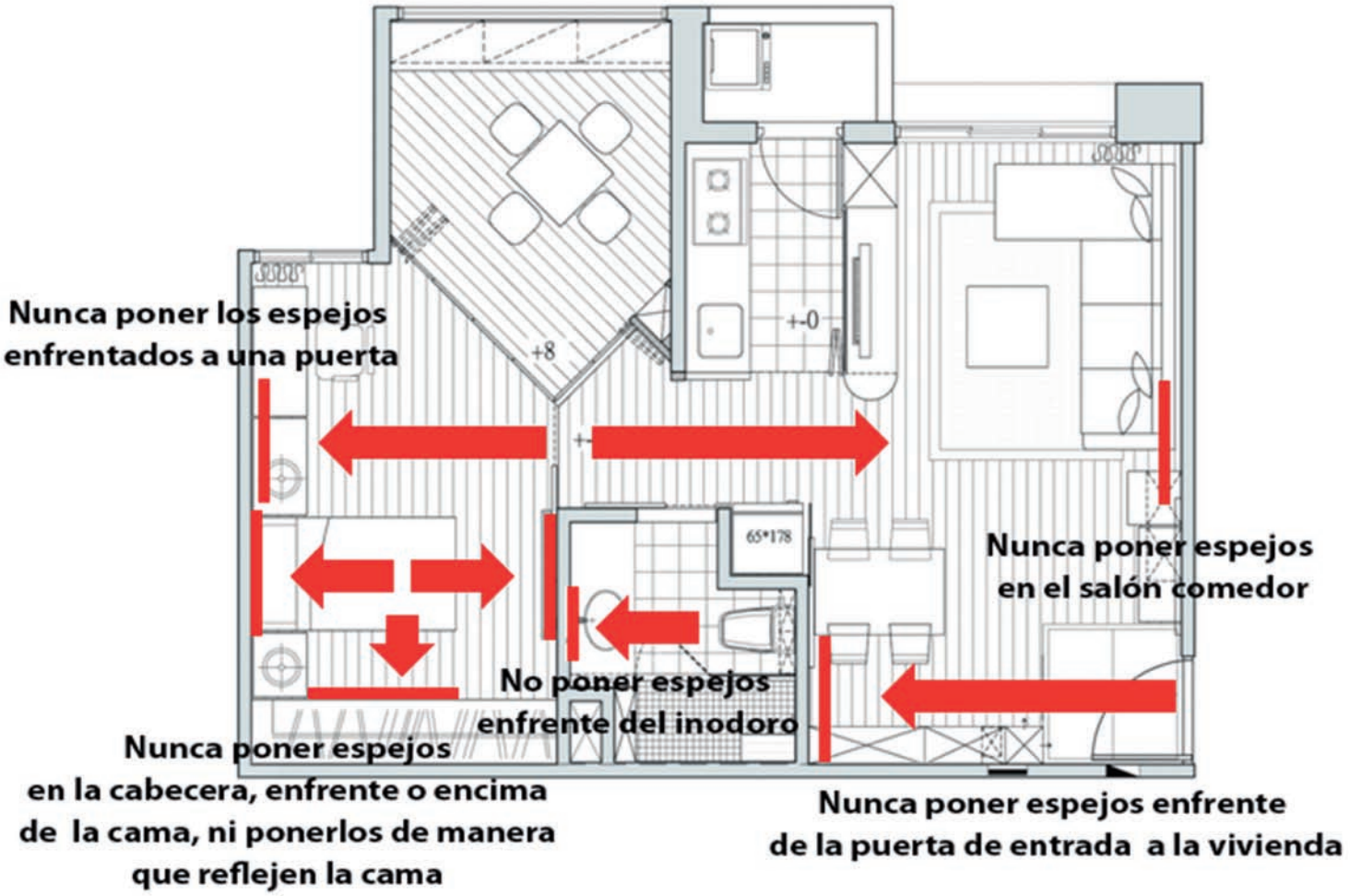
• Nunca poner espejos enfrentados ya que provocan una circulación reiterativa y negativa de la energía.

• Puedes poner un espejo en el vestíbulo de entrada a la vivienda, pero nunca lo coloques justo enfrente de la puerta principal de entrada a la casa, ya que el CHI volverá a salir justo por donde ha entrado.

• No se puede poner un espejo en el salón o comedor, ya que se crea una dispersión de la energía y esto puede incitar las discusiones. Y si se come habitualmente en esta estancia, además puede provocar problemas digestivos.

• No es aconsejable poner espejos en el dormitorio. Pero si se quiere poner un espejo, la ubicación correcta es colocarlos a ambos lados de la cama, teniendo en cuenta que no refleje a la persona o personas que van a descansar en la misma, porque la energía del espejo perturbará el descanso. Lo peor que puedes hacer es ponerlos como cabecera, enfrente o encima de la cama. Algunas veces se ponen espejos en el techo del dormitorio reflejando la cama, para estimular la lívido sexual cuando se practica sexo. Sin embargo, esto no solo puede perturbar el descanso, sino que también afectará la relación de pareja y además puede incidir negativamente la salud del aparato reproductivo. Hay personas que tienen televisiones en el dormitorio, el Feng Shui no lo recomienda en absoluto, sobre todo si están enfrentadas a la cama porque actúan como espejos. Una solu-

>>



> *Hay que evitar que un espejo refleje suciedad, desorden, o cualquier imagen que produzca alguna connotación negativa*

ción para una pantalla de televisión en el dormitorio, o para un espejo que no quieras quitar aunque esté mal ubicado, es poner una sábana, manta o tela sobre él, cuando se va a descansar en esta estancia.

• Se puede poner un espejo en el vestidor ya que es un espacio pequeño, pero hay que tener en cuenta que lo que refleje esté perfectamente ordenado y arreglado, y nunca poner el espejo enfrente de la entrada del vestidor.

• En el baño es conveniente que el espejo y el lavabo estén a un costado y no reflejando directamente a la puerta de entrada. Si no es posible ponerlo a un costado, lo correcto sería mantener siempre cerrada la puerta del baño para que no salga la energía del lugar. Nunca poner el espejo de manera que refleje el inodoro.

• En general hay que tener en cuenta que todo espejo duplica lo que refleja, por eso nunca debe reflejar suciedad, desorden, o imágenes desagradables.

• Hay que tener en cuenta que las pantallas de televisión u ordenador actúan como espejos, ya que la pantalla apagada hace el efecto reflectante de un espejo

Shu-Yuan Chen
Profesora de I Ching y Feng Shui en "La Biotika"
www.labiotika.es

LOS DOLORES DEL CRECIMIENTO

Los dolores durante el crecimiento, sobre todo en adolescentes, me parece un tema interesante y a la vez preocupante por la gran desinformación que reciben padres y madres de los médicos.

Muchos de estos padres acuden a la consulta de osteopatía a pedir una segunda opinión, y cuando les comentas que lo que le pasa a su hijo no es sólo por el crecimiento, y que por lo tanto el problema tiene solución les cambia la cara. Y lo más importante es que tanto ellos como los hijos se quedan más tranquilos.

Cuando me refiero a Dolores del Crecimiento hay un sin fin de síntomas que pueden surgir en esta etapa. Los más habituales suelen ser los dolores de rodilla, espalda, tanto zona dorsal como lumbar, mandíbula, cabeza...

En el caso de dolor de rodilla, cuando son niñas suelen ser en la cara interna de la rodilla o en la rótula, y suelen estar diagnosticadas de condromalacia rotuliana, debido a que piensan que existe una debilidad del cuádriceps y por eso la rótula se desplaza y roza con el fémur.

En los niños suele ser un dolor en la parte anterior de la tibia, acompañado de un crecimiento óseo que se llama Enfermedad de Osgood-Schlatter, debida a las fuerzas de tracción que produce el tendón rotuliano sobre la tibia.

Pero no sólo son típicos los dolores en la rodilla, también suelen aparecer dolencias de espalda que suelen ir acompañados de malas posturas o incluso escoliosis.

La explicación del dolor durante el crecimiento parte de entender cómo crecemos. No lo hacemos de una forma simétrica, es decir, las dos piernas a la vez o los dos brazos a la vez. Si no que en primer lugar crecemos de una pierna y después de la otra, luego un brazo y el

>>

> "Cuando me refiero a Dolores del Crecimiento hay un sin fin de síntomas que pueden surgir en esta etapa. Los más habituales suelen ser los dolores de rodilla, espalda, tanto zona dorsal como lumbar, mandíbula, cabeza"

otro. Así, de esa forma, vamos cambiando nuestra estructura, y por lo tanto, la pelvis y la columna van recibiendo fuerzas que la van inclinando en un sentido u otro, como si fuera un balancín.

Si la pelvis está bien y no hay bloqueos, todo va a ir con normalidad. Pero si hay bloqueos en la zona lumbar, sacroilíaca o articulación de la cadera, va a aparecer dolor en las rodillas, tobillos o zona lumbar.

Si el bloqueo es más arriba, en la zona media de la espalda o incluso fijaciones en la fascia que recubre la médula espinal que se llama duramadre, van a aparecer dolores en la zona dorsal, malas posturas, escoliosis, dientes malposicionados, dolores de cabeza, etc.

Por lo tanto, es un periodo en que el cuerpo y sobre todo la estructura ósea está sometida a fuerzas muy potentes, y tiene que buscar en todo momento la adaptación. Por lo tanto, si nuestras cadenas miofasciales están flexibles, permitirán que se produzca esta adaptación y, si hay bloqueos o poca flexibilidad en las cadenas, aparecerán los dolores.

No es para cierto que primero crece el hueso y luego los músculos y por eso duelen. De ser así nos dolerían a todos las rodillas o la espalda cuando estamos creciendo. Y, sin embargo, hay muchas personas que crecen sin dolores.

> "Es normal que se produzcan escoliosis en esta etapa, debido a que la pelvis se está inclinando continuamente de un lado hacia el otro. Si hacemos una radiografía en el momento que está más inclinada, vamos a ver que hay grados de escoliosis."

También suele identificarse algunos de estos dolores con los problemas de pisada. No es cierto que el pie siempre sea el causante de lo que hay más arriba. En la mayoría de las ocasiones el pie se desestructura por una cadena lesional que viene desde la pelvis y que no obliga a poner plantillas.

Lo más preocupante es cuando veo intervenciones quirúrgicas de rodilla en niñas de 16 años, a las cuales se les corta las sujeciones laterales de la rótula y termina siendo un auténtico desastre. El problema de que esa rodilla esté funcionando mal hay que buscarlo en la pelvis y en la cadera. Equilibrando esa zona mejoran los dolores.

Es normal que se produzcan escoliosis en esta etapa, debido a que la pelvis se está inclinando continuamente de un lado hacia el otro. Si hacemos una radiografía en el momento que está más inclinada, vamos a ver que hay grados de escoliosis. Pero el cuerpo tiende a equilibrarse, y si no hay dolor, normalmente no hay que tocar nada por que el cuerpo va a encontrar su propia adaptación.

Y por último los dientes, que junto con la mandíbula es la parte más adaptativa del cuerpo. Los dientes se descolocan por las fuerzas que vienen del cráneo y de otras partes. No es cierto que siempre sean las muelas del juicio y haya que quitarlas por norma. Si están ahí es por algo, y si hay que poner ortodoncia, es preferible que sea cuando el cuerpo ha recuperado su capacidad

de adaptación. Es decir, cuando el osteópata ha liberado los bloqueos, o haya pasado el periodo de mayor crecimiento, porque si no es así, estamos quitando parte de esa adaptación del cuerpo y el problema aparecerá por otro sitio, normalmente el cuello.

Sobre todo este artículo es un mensaje de tranquilidad, para padres y abuelos que ven que sus hijos y nietos tienen dolores. Pero existe otro camino diferente para solucionar el problema sin intervenciones quirúrgicas, sin corsés ni plantillas y sobre todo respetando el cuerpo del niño que está en un continuo cambio. Por supuesto, tampoco ayudan esas grandes mochilas que llevan

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

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

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

VerdeMente
La Guia Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

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

Francisco Alonso
Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiods.com
osteofisiods@gmail.com
91 115 42 08

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

La Navidad como Metáfora

Cuando pensamos en la Navidad nos viene al recuerdo el pesebre, los animales, los pastores, los Reyes Magos y sus presentes, y el dilema de José y María con el parto inminente de un niño que, apenas nacido, será el blanco de la cruenta persecución del rey Herodes.

Pero bueno, más allá de un mero hecho histórico, ¿qué es lo que representa para nuestra vida cotidiana?

> *"Más allá de un mero hecho histórico, ¿qué es lo que representa para nuestra vida cotidiana?"*

Vamos a traducir estos símbolos al lenguaje de la psicología profunda.

Se cuenta que, para esa época, se realizó un censo de los habitantes de Judea, y éste es una evaluación, es medir, definir, contar, enumerar, por lo que a veces en nuestras vidas llega el tiempo de preguntarnos cosas: ¿quién soy?, ¿qué debería hacer?, ¿por qué me sucede esto a mí?

Cuando éstas preguntas ocurren comienza a surgir algo nuevo en nosotros, comienza a "nacer" el "niño" de un nuevo comienzo, y claro, lo primero que en nosotros nota es que esto está ocurriendo es aquella parte más sensible, más entrenada para ello.

Re-conocer, es conocer de nuevo, por lo que si hemos hecho meditación, terapia, o hemos prestado atención a nuestro sueños, tendremos la sensibilidad necesaria como para captar que algo importante está surgiendo en nosotros, en nuestra metáfora. Esa habilidad está representada por los Reyes Magos, quienes además otorgan presentes, halagan y cuidan a ese nacimiento.

Pero también hay otra parte nuestra que, no de por sí, sino por medio de una convocatoria (el ángel) es llamada a participar. Es una parte sencilla, nada racional, nada mental, con mucho corazón, y está representada por los pastores. Es nuestra apertura, nuestra "alma" (ánima *junguiana*).

La única parte que, aunque también se entera, no participa positivamente es la razón, la lógica que se mueve en un plano mental, de búsqueda de poder, de dominio, de control, representada por el rey Herodes, quién pretende acabar con este nuevo comienzo en nosotros. Es esa actitud conservadora, reaccionaria, opuesta al cambio, que tiene la vida hecha, controlada, prevista, que quiere acabar con lo que está por surgir antes de que ello cobre más fuerza.

Al mismo tiempo, el hecho de que José y María, símbolos cada uno de la aceptación del camino de la integración, del cambio, no encuentren posada en la cual pernoctar, implica que este "nacer" de algo nuevo en nosotros, jamás puede ocurrir en lo viejo, en lo conocido, sino que debe por fuerza ocurrir en un sitio alternativo, *"extra mundus"*, fuera del mundo habitual...el pesebre. No podemos esperar que nos ocurran cosas nuevas si nos mantenemos haciendo siempre lo mismo y visitando los mismos lugares.

El hecho de que en el pesebre sea un lugar habitado por animales nos habla de que el verdadero cambio en nuestras vidas proviene de nuestras vísceras, y no de nuestra cabeza. Un cambio desde "abajo" posee cimientos para sostenerse, un cambio desde la "cabeza" es como un gigante, pero con pies de barro...en cualquier momento cae.

El niño, es justamente eso, niño, vulnerable, expuesto, necesitado de cuidados, como todo lo que nace. Si a lo que nace en nosotros, no lo cuidamos y protegemos, no crecerá, no se volverá cada vez más fuerte. Que sea un niño nos habla de que tenemos que darle tiempo, que, al principio, nuestra nueva postura casi no se evidenciará (sólo la notarán los magos y pastores), que si lo cuidamos bien ese niño será el futuro rey.

También vemos que hay un componente de dualidad en todo esto, una especie de simultánea presencia en dos lugares al mismo tiempo. Jesús es conocido como "el hijo de David" (o hijo de Dios), el que nació en Belén de Judea (ciudad de David). Es decir, de linaje sagrado, como algo que se nos aparece desde una profundidad inusitada y misteriosa, y, a la vez como el "hijo de José", el de Nazareth, el carpintero, el humano, carnal, cotidiano. Esto nos muestra que todo nos ocurre en dos niveles a la vez, uno profundo, para el que sólo tendremos ojos si estamos preparados (como los magos) y otro co-

tidiano, accesible, el que solemos ver enseguida (como los pastores).

Es como la gripe, algunos la notan apenas surgen los primeros síntomas (los magos), y otros necesitan a que la fiebre suba y el cuerpo se sienta morir, para enterarse de que están enfermos (los pastores llamados por el ángel-síntoma-).

Pero para que todo cambio pueda darse en nuestra vida, necesitamos que haya de nuestra parte una aceptación incondicional a lo que viene, a lo nuevo, y esto sólo puede ocurrir cuando somos "vírgenes", cuando somos "nuevos" para todo lo que se nos propone. Y el símbolo por excelencia para esa actitud es María, cuya postura opuesta y complementaria es Herodías-Salomé (madre e hija), que representan el decir "no" a lo nuevo (matando a Juan el Bautista, quien anunciaba a lo nuevo, al niño). Si queremos un verdadero cambio en nuestra vida, tenemos que abrirnos al "sí", como María.

Por otro lado, existe en nosotros la necesidad de explicárnoslo todo, de que todo adquiera coherencia, de entender el porqué de todo lo que ocurre, y allí entra José, la mente racional, lógica, calculadora, pero que, con sus resistencias iniciales, enseguida se abre a lo nuevo y colabora con el "sí" o María. Mientras que su contraparte es Herodes, el rey, quien se "explica" a si mismo todo el evento desde el "no", rechazando el nacimiento y pretendiendo destruirlo.

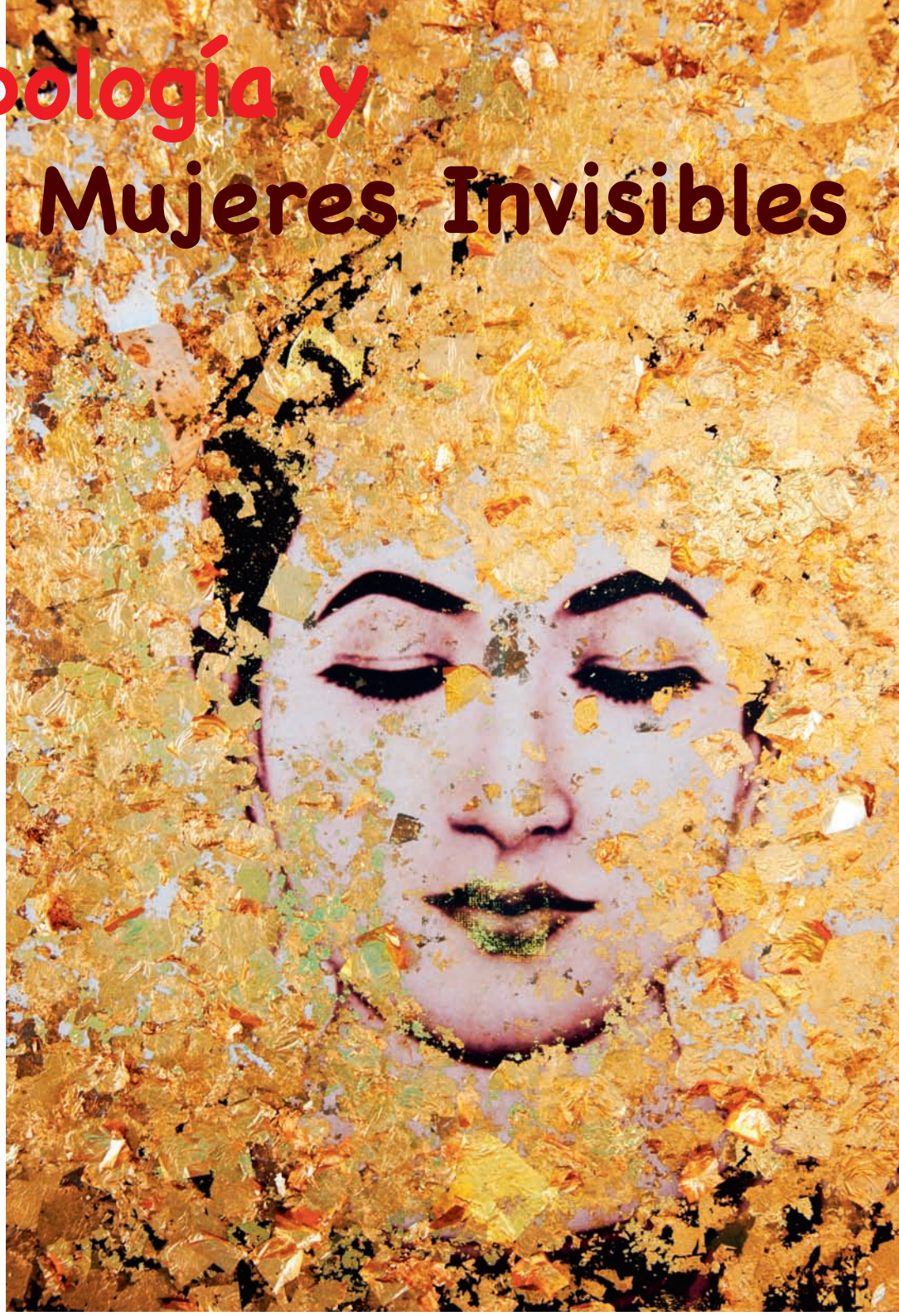
Así vemos como, en lugar de ver a la Navidad como un mero hecho histórico o conmemorativo, podemos comenzar a pensarlo y vivirlo como algo que nos sucede a cada paso en nuestra vida, que nos implica, y nos exige decidir si seremos Herodes - Salomé, o María - José; si seremos sólo los pastores o bien si también seremos los más sensibles magos. En suma, si cuidaremos de ese "niño" que representa lo nuevo que viene, que está listo para nacer hoy mismo en nuestra vida, y mañana, y siempre

¡Feliz Navidad 2017 para todos!

Pablo Veloso

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

Antropología y las Mujeres Invisibles



Uno de los grandes hándicaps con los que se encontraron los programas de desarrollo emprendidos por la ONU, o por organismos dependientes como la FAO en la década de los 70, fue el aumento de la desigualdad social, dentro de la familia o del ámbito doméstico como resultado de muchos de ellos. Esta situación se pudo observar en países que marcaron gran parte del interés mediático de esa década, como ocurrió con el área centroafricana.

Como muy bien señala Miller, gran parte del fracaso vino marcado por una visión de aplicación puramente masculina. El ejemplo de lo ocurrido en 1975 en Burkina Faso es esclarecedor:

"Un proyecto de reforestación consideró únicamente a los varones, cuyas tareas incluían plantar y cuidar los árboles. Sin embargo, las pautas culturales dictan que los varones no riegan las plantas: es una labor femenina. Los varones plantaban los brotes y los abandonaban. La exclusión de las mujeres del proyecto provocó su fracaso" (Miller, 2011: 497).

Esta situación de escasa visibilidad de la mujer ha caracterizado gran parte del discurso antropológico. Incluso en cuestiones o proyectos que reconocen la necesidad del respeto a la diversidad cultural, los derechos culturales y sociales de grupos indígenas, mostraban hasta hace menos de una década un escaso interés por el papel de la mujer.

Ya mencionamos en una publicación anterior (Verdemente, 216), el diferente enfoque que representó el estudio de las pautas culturares en las islas Trobriand por Malinowski y posteriormente por Mead. El primero, profundamente sesgado desde una perspectiva masculina, y el segundo mucho más holístico, al entender el papel de la mujer y su especial relevancia en el intercambio y reciprocidad en los grupos que vivían en el archipiélago.

En este sentido, es lógico que la violencia de género, sus pautas y sus características culturales en sentido negativo, hayan sido escasamente analizadas desde criterios antropológicos. En realidad, su estudio es un fenómeno nuevo, y que en muchas ocasiones se define ambiguamente bajo "desigualdad doméstica" o "situaciones

de violencia generadas por la gestión de la riqueza por el género masculino".

Sin duda, la Declaración de Beijing de 1995, elaborada por la Comisión Jurídica y Social de la Mujer de la ONU, focalizó expresamente su atención en la Violencia contra la Mujer, y su estrecha relación con patrones culturales que había que modificar:

> "Todo ello, señala que la debilidad de la "sociedad del Bienestar", contribuya al mantenimiento de la violencia de género, al no poder afrontar el problema desde un enfoque poliédrico"

"Adoptar todas las medidas necesarias, especialmente en el campo de la educación, para modificar los patrones sociales y culturales de conducta de hombres y mujeres, y eliminar prejuicios, prácticas tradicionales y todas las otras prácticas basadas en la idea de inferioridad o superioridad de alguno de los sexos y los roles estereotipados para hombres y mujeres".

Entre los grupos de mujeres más vulnerables se encuentran las indígenas, refugiadas, migrantes, o que viven en la pobreza en comunidades rurales. Fue, por tanto, en ese momento, en el que de manera global se entiende la profunda problemática social que genera la violencia de género. Sin embargo, si algo ha caracterizado los proyectos de desarrollo durante esa primera etapa, fue una visión hasta cierto punto "neocolonial", que focalizaba el cambio de pautas culturales desiguales arraigadas desde una visión occidental, y que ponía el foco de atención en la protección posterior a la agresión. Uno de los mejores recursos que se ha implementado, en cambio, ha sido la promoción de las organizaciones femeninas, de las que hablaremos más extensamente, en otra publicación y que han asegurado una mayor protección y seguridad, en áreas de Centroamérica como Chiapas. Todas ellas se han desarrollado al margen de las autoridades, y suponen una respuesta desde la comunidad.

Pero el problema es global. No sólo afecta a los "otros", como despectivamente se emplea en algunas ocasiones, para hacer referencia a grupos indígenas o de determinadas etnias, sino a nuestro primer mundo. En 1995, Neil Websdale publicó un interesante estudio sobre la violencia de género en el estado de Kentucky (USA), que tenía la mayor tasa del país. En él, se ponía especial énfasis en aspectos concretos, que caracterizan al desafortunado fenómeno global:

Aislamiento Físico: Se trata de áreas rurales, con un menor desarrollo de las comunicaciones que otras áreas del país, con escaso transporte público, y con una actitud pasiva de las autoridades policiales ante la situación.

Aislamiento social: Se produce de formas muy diversas. La mayor parte de los nuevos matrimonios se instalan en torno a la familia del varón. Los salarios femeninos, cuando la mujer realiza tareas fuera del hogar, son un 50% inferiores al del hombre. La mujer ocupa un papel pasivo en la estructura familiar, dedicada al mantenimiento del hogar, frente a la función de proveedor de recursos del varón.

Aislamiento institucional: Escasos Servicios Sociales, escasas posibilidades de estructuras educativas como guarderías, que permitan la independencia laboral de las mujeres. La concepción de la familia como una realidad "privada" por parte de las instituciones locales.

Una situación, que, desde 1995 no se ha resuelto. Todo ello, señala que la debilidad de la "sociedad del Bienestar", contribuya al mantenimiento de la violencia de género, al no poder afrontar el problema desde un enfoque poliédrico.

Referencias

Comisión Jurídica y Social de la Mujer de la ONU **http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/violence.htm.**

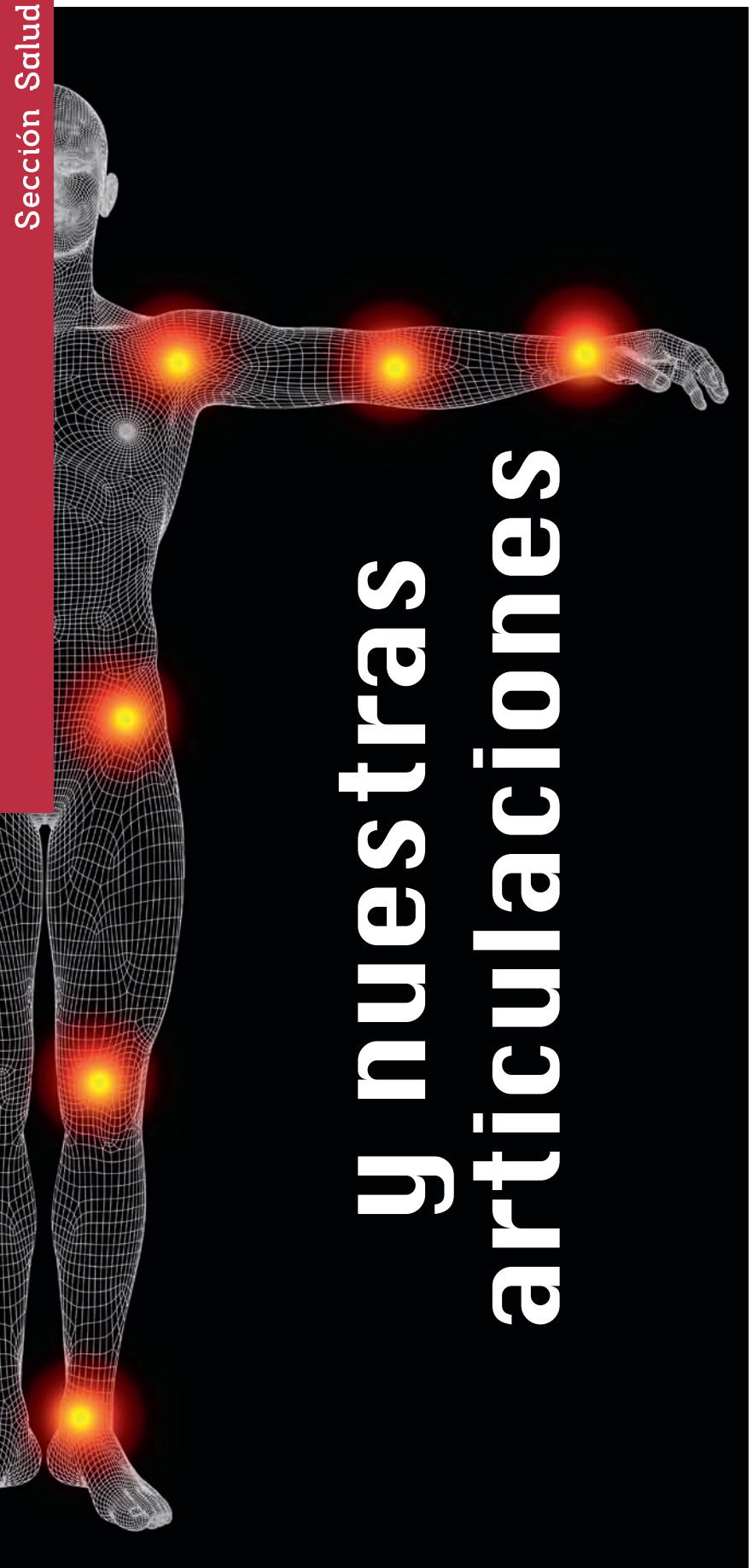
Miller, B. (2011): *Antropología Cultural*, Madrid, Pearson Educación.

Websdale, N. (1995). "An Ethnographic Assessment of the Policing of Domestic Violence in Rural Eastern Kentucky". *Social Justice* 22(1):102–122.

Manuel Castro Priego

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas.

Diciembre



y nuestras articulaciones

Me diréis que diciembre no es el mes más adecuado para hablar de flexibilidad, de salud y de ligereza.

Este mes nos invita al recogimiento, a quedarnos con los dedos del pie en abanico delante de la chimenea, a comer las últimas castañas asadas.

Pero mientras, estamos contemplando el fuego, no obstante, hay espera para operaciones de cadera, de rodillas. Ya no se cuentan las personas con artrosis, artritis y demás degeneraciones articulares. Se disparan las ventas de anti inflamatorios y corticoides. Y hablando de estadísticas, podemos echar un vistazo rápido a sus progresiones:

Alrededor de un 3 por ciento de los menores de 45 años sufren artrosis, la patología más frecuente en las degeneraciones articulares. Esta cifra sube a 60% a partir de los 60 años y a 80% para los ochenteros.

Por todo ello, vamos a abordar el tema de la flexibilidad, pues es bueno sacudir tradiciones y dejar sitio a nuevas reflexiones. Las articulaciones son unos mecanismos muy sutiles y bien preparados, que nos permiten doblarnos, tanto física como psicológicamente. Aunque no sea realmente mi terreno, aprovecho la ocasión para llamar la atención sobre la relación entre rigidez articular y falta de flexibilidad mental o emocional. Nuestra sociedad infiltra el miedo como cimiento en nuestros cuerpos, y eso repercute a nivel físico, mucho más de lo que se puede concebir.

Junto con Lourdes González, experta en yoga, expondremos también como el ejercicio físico y más concretamente el yoga nos protege y fortalece nuestros tendones, ligamentos y líquidos sinoviales.

Recientes investigaciones han podido demostrar la capacidad del cuerpo de regenerarse. Pero no nos hagamos ilusiones. No basta con tomar un sobre de condroitina o colágeno para mejorar el problema. Requiere un cambio profundo de nuestra forma de vivir.

Hace falta encontrar su alimentación, no la que nos venden los medios, pues cada uno somos sutilmente distinto, aunque tengamos el mismo traje genético. Hace falta controlar la ingesta, ciñéndose a lo necesario, desvincular

Centro Mandala

Yoga
Técnicas Corporales - Técnicas Energéticas
Desarrollo Personal

Hatha Yoga - Yoga Integral - Yoga Green - Nayana Yoga
Yoga Terapeútico - 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 - Síguenos en Facebook: Centro Mandala Madrid

www.centromandala.es info@centromandala.es
915 39 98 60 646 92 60 38

la alimentación de las emociones. En sí todo un programa, salir del "uso reducido" de nuestro cuerpo.

Por la experiencia de nutricionista, os aviso: tendremos también un "gen saboteador" que nos impide cumplir con todo este programa. Estadísticamente, considerando un grupo de personas con una patología severa, tipo cáncer, se estima que sólo dos de cada veinte personas son capaces de cambiar su vida y su alimentación por más de dos años, para recuperarse. ¿Por qué los dieciocho demás no eligen esta vía? Esto resulta un misterio: entre el valor que hace falta para ponerse y la falta de dirección/información, desisten, se rinden, no creen en su propio poder. Entonces, para mejorar o corregir un problema articular, creo que las estadísticas caen todavía más.

> "Las articulaciones son unos mecanismos muy sutiles y bien preparados, que nos permiten doblarnos, tanto física como psicológicamente"

El éxito de toda terapia radica en su incorporación en el ritual cotidiano, ya lo sabemos.

Somos constantemente dualidades, siempre hay una especie de lucha entre lo mental y el profundo interior. Cambiar los hábitos consiste en reconciliar estas dualidades, hacer que el profundo interior nuestro sea capaz de convencer a nuestra mente del placer - más que de la necesidad - de adoptar un estilo de vida que nos convenga. El placer pertenece al registro emocional mientras la necesidad es mental.

Es por otra parte inconcebible en la mente humana comprender que somos un universo completo y complejo de células, que cada una es solidaria con la otra. No podemos darnos cuenta de esto. Si fuéramos capaces de percibir y entender esta compleja organización que somos, podríamos actuar en todos los frentes a la vez. Bueno, con esto, parece que estamos condenados a la eterna dualidad, ¿no? ¡No! Querer recuperar la salud consiste ante todo en tener una visión holística del problema.

Si os digo, que por ejemplo, que vuestras articulaciones dependen en buena parte de vuestros intestinos, y que la regulación hormonal influye, como no, en la fluidez articular. Ya tenemos dos campos de acción. Además, estos dos están directamente en relación con nuestro plato. Por allí podemos empezar a corregir. Nuestra forma de alimentarnos influye sobre nuestra forma de pensar y nuestra forma de pensar influye en nuestra salud. Es una vía más para contemplar el problema. Ordenar pues nuestra alimentación es un buen inicio para planificar cambios.

Durante nuestra conferencia, os daré información sobre cómo funcionan estas interacciones intestinos-articulaciones; como utilizar nuestros alimentos para influir en nuestros tejidos y líquidos. Y Lourdes os explicará cómo trabajar para nutrir y no destruir todos estos tejidos conjuntivos ●

El 20 de diciembre en Ecocentro, a las 19:30, os esperamos.

Cahty Liegeois
Nutriterapeuta en Ecocentro.
www.ecocentro.es

La nostalgia de los orígenes

Chamanes, gnósticos, monjes y místicos

Joan Prat

El gran mito del origen de Occidente es el libro del Génesis, que narra la creación del mundo y de la humanidad, con énfasis en tres momentos críticos: la armonía y plenitud de la existencia paradisíaca original; la desobediencia y caída; y –finalmente– la posibilidad de recuperar el paraíso perdido.

26€

Ed. Kairós

El arte de ser

Filosofía sapiencial para el autoconocimiento y la transformación

Mónica Cavallé

Este libro invita a iniciarse, de forma práctica, en el viaje del autoconocimiento filosófico y en el arte por excelencia: el de llegar a ser lo que realmente somos.

19,5€

Ed. Kairós

Más allá de la materia

Félix Torán

Es un riguroso trabajo sobre la relación entre ciencia y espiritualidad, una obra que te invita a reflexionar abriendo las puertas de esa otra realidad. Te ayudará a descubrir que en ti hay algo más que lo meramente material. En tu interior reside una dimensión eterna e infinita que te está llamando, y este libro te ayudará a escucharla.

16€

Ediciones B

Atrévete a hablar de sexo con tu hijo

Nora Rodríguez

La necesidad de una educación sexual nunca ha sido tan urgente como ahora. La cultura digital expone a los niños a una informaciónirreal, que a sus edades les llega a través del grupo de compañeros, desconectándolos de lo que implica su sexualidad, lo cual les genera miedos e inseguridades que van más allá de lo que sentirían naturalmente por su edad.

16€

Ediciones B

Los beneficios de la meditación

Daniel Goleman, Richard J. Davidson

Últimamente, la meditación y el mindfulness se han convertido en el «remedio» para todo aquello que nos preocupa. Destapando mitos e ideas preconcebidas, estos dos gigantes de las neurociencias y la psicología muestran dónde se ha distorsionado la información para comercializar métodos de entrenamiento mental.

18€

Ed. Kairós

Agenda

Conferencias, Talleres y Cursos

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

15 de Diciembre - Curso
Cocina sana para las Navidades
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

16 de Diciembre - Taller
El Gong
Ritual Sound
91 861 63 20
info@ritualsound.com

17 de Diciembre - Presentación Concierto
Nuevo Disco: *Tripulantes*
Ritual Sound - Espacio Ronda
91 861 63 20
info@ritualsound.com

17 de Diciembre - Curso
Chi Kung para los Huesos
656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

24 de Enero - Conferencia
Reflexología Podal
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

27 de Enero - Curso
Energía Kundalini
Centro Galatea
609 11 96 46
www.luz-natural-mente.com

27 y 28 de Enero - Curso
Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

11 y 12 de Febrero - Curso
"La muerte, una enseñanza de vida"
605 800 697 - biijayoga@gmail.com

Curso Online Radioestesia y Sanación
Pendulos con Alma
info@baj-pendulos.com
www.baj-pendulos.com

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

Formaciones

Enero - Clases Prácticas
Cocina Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

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@equipocentro.com

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

Formación en Terapia Gestalt Quatro
Abierta Matrícula
91 308 03 48 - 659 938 992
gestaltquatroformarcion@yahoo.es
quatro@gestaltquatro.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
Centro Galatea - C/ Alcalá, 118, Madrid
Espacio Ronda - C/ Ronda de Segovia, 50, 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

La terapia del Slow Shopping

Consume menos, consume mejor

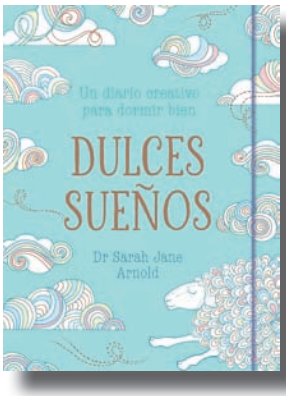
Valérie Halfon

Replantéate la forma en que consumes y podrás ser más feliz y más libre.

Descubre todo lo que puedes ganar si te administras mejor. La forma en que gastamos, reflejo de nuestra personalidad, es reveladora de nuestros gustos, de nuestros deseos, pero también de nuestros traumas y nuestros miedos.

15,9€

Ediciones B



Dulces sueños

Un diario creativo para dormir bien

Sarah Jane Arnold

¿Te mueres de sueño pero no hay manera de que puedas pegar ojo? ¿Das vueltas y vueltas en la cama sin conseguir dormirte noche tras noche?

Echa un vistazo a este diario y sumérgete en los más dulces sueños gracias a una aliada única: tu creatividad.

9,9€

Ediciones B

Manual para profesores y practicantes con experiencia

Mayte Criado

Desde hace décadas, el yoga está experimentando una inusitada popularidad (con la confusión que ello genera) y se está mostrando muy dinámico y creativo. El Hatha yoga, en particular, está evolucionando hacia formas en las que ciertas restricciones tradicionales están siendo revisadas.

36€

Ed. Kairós

Escuela de cocina (edición actualizada) (Escuela de cocina)

500 recetas paso a paso - 3000 fotos

Varios Autores

Una recopilación de los mejores 500 platos de «Escuela de cocina», ahora en una edición actualizada que incluye 50 nuevas recetas, todas reunidas en un único volumen de grandes dimensiones y de diseño exquisito. Escuela de cocina no es un simple libro de cocina, sino un verdadero compendio de recetas que constituye todo lo que hay que saber para cocinar bien en casa.

29,9€

Ediciones B

Ecomarket Malasaña - Madrid
20 Diciembre

Mercado ecológico de Navidad

El domingo 20 de Diciembre se celebra en Malasaña en Madrid el I Ecomarket Malasaña, un mercado ecológico de Navidad en el que prodructores, emprendedores y artesanos, te ofrecen gran cantidad de ideas para estas fiestas navideñas.

Lugar: Madrid, c/San Vicente Ferrer, 33 - Horario: 12 a 22 h.

II Ruta de Tapas a Fuego Lento
Hasta el 10 de Diciembre

Emblemáticos establecimientos de la zona de Retiro, servirán tapas cocinada a fuego lento dentro de la segunda edición de esta ruta, empleando la técnica de Slow Cooking, una tendencia en alza.

www.crockporetiro.com

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. 17)
695 309 809

Chi Kung
Janú Ruíz (pág. 29)
91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias
Charo Antas (pág. 29)
655 80 90 89

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

Escuela Gestalt Quatro (pág. 35)
91 308 03 48

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

Fosfenismo (pág. 13)
609 11 96 46
www.luz-natural-mente.com

Radioestesia (pág. 23)
www.baj-pendulos.com
info@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
Cosmologia de Martinus (pág. 29)
www.cosmologiademartinus.es

Fisioterapia/Osteopatía
Osteofisio (pág. 41)
91 115 42 08

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

Masajes /Quiromasaje
Shiatsu (pag. 41)
60991 59 25

Meditación
Juan Manzanera (pág. 41)
630 448 693

Música
Ritual Sound (pág. 27)
91861 63 20

Odontología Natural
Mónica Rodríguez (pág. 15)
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. 41)
91 468 03 31

Técnicas Corporales
Antigimnasia (pág. 21)
660 337 671 – 677 038 461

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

Turismo Rural
Huerto San Antonio (pág. 23)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 25)
976 609 334 – 625 547 050

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

Viajes / Retiros
Mundo Consciente (pág. 19)
927 57 07 25 - 606 35 03 32

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

Centro Shadak (pág. 31)
91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 29)
635 648 829

Biija Yoga (pág. 25)
605 800 697

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT
Estoy para ayudarte
Consulta de 20 años en Madrid Centro
CITA PREVIA
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

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 electrosensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona. **Más información y muchas fotos:** www.marisisofia.wordpress.com - marisisofia2.0@gmail.com

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

La alegría de la vida saludable

Día feliz por el planeta
-10% en tiendas y restaurantes

En diciembre
-Domingo 3, 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.

Diciembre
Masajes ayurvédicos o estancias rurales por tus compras.

Por cada 300e de compra en tiendas y restaurantes,puedes elegir tu regalo.

Regalos con conciencia

En nuestra tienda encontrarás una selección de artesanía, decoración, menaje, bisutería y complementos, elaborados con materiales naturales y/o de comercio justo.

También productos de alimentación navideños.

La Hospedería del Silencio

Próximos seminarios

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.

Enero

V 19 **Retiro de Ayurveda, Yoga y Astrología Védica**
Sukha Centro Ayurveda

Febrero

V 09 **Retiro El Conocimiento de Uno Mismo: La Constitución Septenaria del Ser Humano.**
Por Emilio Carrillo

V 16 **Retiro Yoga Profundo: Alimentando el Alma**
Con Eva Klimberg

V 23 **Retiro Yoga y Gestión Emocional. .**
Con Miriam Simón.

Vacaciones alternativas de fin de año en la Hospedería del Silencio

Desconexión y crecimiento personal en la naturaleza con dinámicas de yoga, biodanza, relaciones conscientes…

Incluye cena de disfraces de Nochevieja. Del 28 al 1 de enero .

Restaurante Gourmet.
Nueva Carta. Ven a saborearla.

Menús especiales para grupos.

Cenas Benéficas todos los meses

Disfruta de la cocina sana y saludable en tus reuniones y eventos.

Opciones personalizadas, caterings.

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