

Verde Mente

Abril 2018 | N 222



Entrevista a Josep M^a Fericgla

Llueve en la Vera

Felipe Rubio

Gastronomía macrobiótica

Raquel Serrano

Los ojos y el hígado

Janú Ruiz

Viaje al corazón budista de los Himalayas

Carlos J. de Pedro

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

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

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



masala
Escuela de
Cocina Bio

VISITA NUESTRA WEB PARA MÁS INFORMACIÓN

Taller de Algas
13 de Abril

Taller de Fermentados
21 de Abril

Cocina con plantas
silvestres comestibles
5 y 6 de Mayo

Reserva tu plaza!
Solicita información



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



EDITORIAL

EDITORIAL

Comenzamos el mes de abril... ya estamos en el cuarto mes del año... increíble. Como hemos venido haciendo desde hace algo más de un año, intentamos establecer un eje temático mensual. En este caso, la cuestión central ha girado en torno a una de nuestras grandes secciones de entrevistas, *Pensamiento y Espiritualidad*. Hemos decidido afrontar uno de los debates más intensos, polémicos en torno a las nuevas técnicas de psicoterapia, y la expansión de una o de otra forma, de sustancias como la ayahuasca. No pretendemos sugerirte una posición concreta sobre ella, que está sujeta a luces y sombras, sino huir de un tratamiento superficial. Para que puedas tener tu propia opinión, lo que te podemos ofrecer desde VerdeMente es información rigurosa. En ese sentido, en un momento en el que internacionalmente hay cada vez más voces de la Psicología que sugieren su uso, frente a su rechazo por otras, hemos decidido entrevistar a uno de los máximos conocedores de ella, en nuestro país, **José María Fericgla**. Profesor de Universidad durante una larga etapa de su vida, es uno de los antropólogos culturales españoles más conocidos, por su extenso trabajo de campo en Latinoamérica. Desde allí ha desarrollado una extensa actividad científica, en cuyo centro debemos colocar al chamanismo y el empleo de la ayahuasca, entre otras cuestiones.

Fericgla responde a todas las preguntas con claridad, mostrando las ventajas de la utilización de la ayahuasca, pero no eludiendo las preguntas polémicas.

La alimentación sigue siendo otro de los grandes temas de nuestra revista, como podrás observar en los trabajos que publicamos sobre la Fermentación (**Raquel Fernández**), la nutrición (**Mario Sánchez, Joaquín Suarez, Cary Liegeois**). Es inevitable que esta última esté cada vez más presente, tal como nos manifestaste hace un año en la encuesta de preferencias temáticas que planteamos y en la que participasteis tantos de vosotros. Pero también nos señalasteis la importancia de mantener secciones tradicionales de la revista como los trabajos de **Ramiro Calle**, que este mes se centra en el significado de los mantras, el autocrecimiento que plantea Gabarró todos los meses, o cuestiones en torno al Zen y la filosofía oriental, con **Juancho Calvo**... y mucho más, como siempre, con artículos que te animan a viajes, y experiencias espirituales nuevas.

Disfruta VerdeMente, está hecha para ti.

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 Rivadeneura S.A.

ISSN 2255-5323

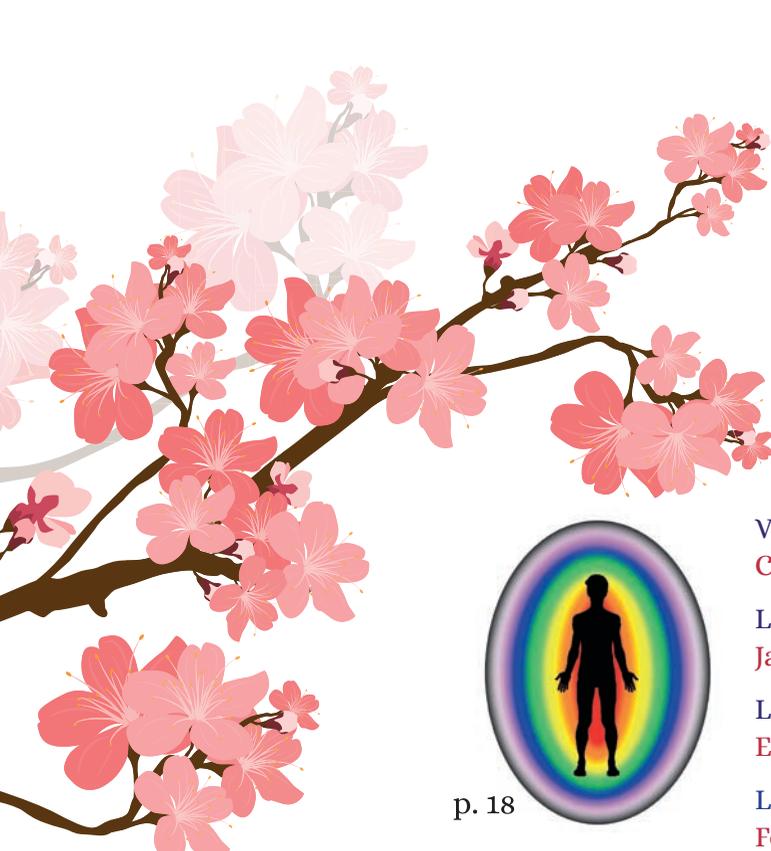
VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS
OPINIONES VERTIDAS
POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Puente Autor: Sasint
Chicas en estanque (Tailandia)



p. 6

Entrevista a Josep Mª Fericgla **6**
 Damanhur. Las comunidades son el futuro **12**
 Coboldo Melo

Viaje al corazón budista de los Himalayas **14**
 Carlos J. de Pedro

Los ojos y el hígado **16**
 Janú Ruiz

La Energía en nuestra Aura **18**
 Estelle Bichet

Llueve en la Vera **20**
 Felipe Rubio



p. 18

Ayurveda. Belleza y rejuvenecimiento **22**
 Ángela Gómez

Sección el poder de los fermentados **24**
 Gastronomía Microbiana “la auténtica revolución alquímica”
 Raquel Serrano

Sección Instrumentos para el alma **26**
 El Hand Pan. Sonido místico de occidente
 Chema Pascual

Sección Alimentación Consciente **28**
 Alimentación y emociones. Somos lo que comemos
 Joaquín Suárez

Sección Zen y vida **30**
 Kinhin. Vivir plenamente mi vida
 Juancho Calvo

Sección Yoga y Orientalismo **32**
 El poder de los mantras
 Ramiro Calle



p. 24



p. 30

Mensajes de la Madre Tierra **34**
 Amada Selina

Constelaciones Fluviales. El orden en el sistema familiar según el agua **36**
 Mamen Hernández

Sección Espiritualidad también para Ate@s **38**
 El origen de nuestros problemas
 Daniel Gabarró



p. 32

SUMARIO



SUMARIO



Mindfulness y las emociones 40

Marcela Çaldumbide

Nutrición simbólica para el equilibrio instestinal y de todo tu organismo 42

Mario Sánchez

Sección cuerpo, Postura y Salud 44

¿Menstruaciones dolorosas? Libera la pelvis y el cráneo

Francisco Alonso

Sección Salud Preventiva 46

Alcalinizarse y bajarse de la parra...

Cahty Liegeois

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler 51



Entrevista a Jose M^a Fericgla

Pensamiento y Espiritualidad (III)



En los últimos años se están desarrollando nuevas formas terapéuticas que permiten el acceso a la psique profunda, con el objetivo de afrontar problemas de fondo, resultado del desarrollo vital o adicciones. Muchos psicólogos plantean la utilización de nuevos elementos que permitan una apertura más directa del paciente y con unos efectos secundarios muy reducidos.

Entre estos nuevos métodos ha vuelto a resurgir en los últimos años el consumo de la ayahuasca con fines exclusivamente terapéuticos. Se trata de un fenómeno global, del que recogemos al final de esta entrevista algunas referencias bibliográficas de primer nivel. Su empleo no está exento de polémica, en la que algunos psicólogos se muestran partidarios y otros inciden en su identificación como una droga de amplio consumo más. Parte de la polémica envuelve también a su comercialización. En este número hemos entrevistado a Josep María Fericgla, Doctor en Antropología Cultural, posiblemente uno de los mayores expertos y conocedores por su investigación antropológica de la ayahuasca. Sus respuestas, científicamente sólidas, no dejarán indiferente.

¿Qué es la Ayahuasca?

La ayahuasca es una mixtura vegetal, de origen amazónico, que se prepara como mínimo con dos vegetales distintos, que entre ellos tienen una sofisticada reacción farmacológica, y que ingerida oralmente produce un efecto muy similar a los sueños naturales. Incluso desde el punto de vista bioquímico y farmacológico tiene elementos en común con nuestras reacciones cuando dormimos y soñamos. Hay una cierta confusión, porque ayahuasca que es un término quechua, se utiliza tanto para uno de los ingredientes necesarios (*Banisteriopsis caapi*), como para la sopa resultante. Para conseguir la ayahuasca en realidad es necesaria la cocción de dos lianas distintas. Tiene otras aplicaciones también, como emplean las poblaciones indígenas de Sudamérica por ejemplo para los eccemas cutáneos. Hay, por ejemplo una etnobotánica brasileña, Vera Floes, que va a viajar al campus que dirijo en Can Benet (Tordera, Barcelona) en junio o julio para impartir un curso, y prepara un conjunto de cremas, que he probado y que son tremendamente eficaces.

¿Por qué crees que supone un aporte terapéutico importante?

Lo que hace la ayahuasca en su aplicación psicoactiva es básicamente dos cosas. Por un lado, “abrir”. Abre la percepción, abre las emociones. Permite que aparezcan experiencias personales que están ocultas por la consciencia por diversos motivos: son dolorosas, vergonzosas, etc. La mayor parte del esfuerzo de un psicoterapeuta consiste en diluir los mecanismos psíquicos de autodefensa y poder llegar al subconsciente del paciente. Con la ayahuasca se facilita esto muchísimo. Aumenta la percepción interior, pero también la exterior ya que se observan algunos aspectos desde una perspectiva que no es la de la vigilia normal. Estamos hablando de un consumo bien realizado. Si se toma de una forma equivocada pues, simplemente, no veremos ni sentiremos nada. No seremos capaces de percibir, por ejemplo, que la realidad es energía y no materia. También abre mucho la intuición. Los pueblos indígenas que la toman desde hace milenios tienen una capacidad para captar la realidad sin que pase por el intelecto. Esta forma de adaptación a su entorno, de conocimiento, asombra profundamente a los occidentales. De hecho, llama la atención su capacidad para prever, para fomentar la toma de decisiones.

Nuestro sistema de decisiones occidental se basa en la racionalidad (estadística, cálculo de probabilidades). Sin embargo, los pueblos indígenas amazónicos toman sus decisiones—nunca se ha hecho una correcta antropología sobre lo que significa la toma de decisiones desde el punto de vista cultural—, siendo la sopa o ayahuasca un elemento fundamental. Por ejemplo, su capacidad para “abrir” la hace especialmente útil en cuestiones como,

por ejemplo, conflictos familiares. Cuando las relaciones han empeorado entre los miembros de manera notable, es frecuente que la máxima autoridad, por ejemplo el padre, decida que se tome ayahuasca al atardecer o anochecer, y con esto se resuelven los problemas, porque ayuda a entender dónde está el foco principal del conflicto. Sobre esta cuestión he trabajado durante mis estancias de investigación y he podido entrevistar a chamanes y a indígenas ancianos.

También es psicointegradora. Vivimos un constante conflicto entre yoos internos, tal como señala la Psicología Analítica. Lo que busca todo ser humano para vivir en paz es la unidad interior, que va más allá de la psique humana. Por eso las grandes religiones conciben a la divinidad como el uno, donde no hay conflictos, y a la vez alberga toda la diversidad. El proceso de individuación

en la terminología de Jung, el proceso hacia la no-división, tiene un buen aliado en la ayahuasca. Tras una sesión en la que se emplea ayahuasca, incluso mal llevada por el psicoterapeuta, las personas tienen una sensación de paz interior, de calma, de poderse ver sin malestar anímico, porque ha habido un proceso de psicointegración de opuestos interiores. Permite, en muchas ocasiones, tener una experiencia espiritual por este efecto psicointegrador. Y es este último aspecto el que ha convertido a la ayahuasca en una moda. Las sesiones en las que se toma ayahuasca siempre son en grupo y hay una comunicación anímica muy profunda y fraterna, que suele generar una fuerte empatía, y que te permite abrirte a la persona que tienes al lado, y contarle tu vida sin prisas.

¿Qué riesgos esconde su consumo?

Recientemente se han publicado una serie de trabajos científicos que defienden su uso en psicoterapia y su valor cultural (Cavnar y Labate, 2014), frente a artículos en prensa muy alarmistas sobre su utilización (ABC, 17/03/2018).

No estoy de acuerdo con el artículo publicado en el ABC. Está lleno de inexactitudes. De hecho, considero que se descontextualizó lo que yo afirmé. La ayahuasca no es alucinógena. Las diferencias entre un alucinógeno y el efecto visionario de la ayahuasca son enormes. No tienen absolutamente nada que ver. Un alucinógeno tiene unos efectos que te desconectan del contexto. Como tales solo existen la ketamina, la hiosciamina y la escopolamina. Con la ayahuasca sabes dónde estás, tienes consciencia de tu cuerpo. Es lo más parecido, tal vez, a soñar voluntariamente. No genera adicción.

En cuanto a los peligros en torno a su consumo, son muy reducidos. Pero hay algunos. En torno a un 1% o menos incluso, podemos situar que la persona sienta de repente cierta ansiedad, o incluso miedo ante espacios internos que la ayahuasca abre, y que pueden coincidir

“ *Con la ayahuasca sabes dónde estás, tienes consciencia de tu cuerpo. Es lo más parecido, tal vez, a soñar voluntariamente. No genera adicción.* ”



con una baja preparación para afrontarlos. Si la sesión está correctamente dirigida por un psicoterapeuta, esto se disuelve en minutos. En realidad, es mucho más importante quién dirige la sesión y cómo la afronta que quién la toma.

Por otro lado, hay una ligera posibilidad, que no creo que llegue ni al 1 por mil de que haya algún brote psicótico. Pero para que ocurra esto último la persona que lo sufra, ya es psicótica. Es decir, la ayahuasca no produce ni provoca psicopatías. Por ello, las personas que han sido diagnosticadas no deberían tomar ayahuasca. Aunque es cierto, que existen muchas menos de las que los psiquiatras diagnostican. Es muy común hoy en día en cuanto alguien tiene un trastorno psicoafectivo o una pérdida de la realidad, aunque sea temporal, en denominarlo como psicótico. Yo he trabajado con bastantes casos de personas diagnosticadas como psicóticas, que están tomando antipsicóticos desde hace un tiempo, por lo que tienen su vida psicológica y sexual arruinada, y que no eran psicóticos, sino que de manera coyuntural habían sufrido una disociación, cosa que es frecuente, por ejemplo en la adolescencia, y que en vez de recibir apoyo para reconstruir su personalidad, lo que sufren es una proceso de castración psicoquímica. Aunque te he señalado sus peligros, no quiero dejar pasar que la mayor parte de los psicofármacos tienen muchos más efectos secundarios.

¿Por qué crees que ha habido un acercamiento sobre sus propiedades?

Pensemos que al occidental medio, desde hace un siglo

y medio se le hundió el edificio espiritual. Y hoy en día las grandes religiones no sirven para ofrecer experiencias místicas, ni son capaces de responder a las grandes preguntas del ser humano, porque ahora necesitamos un proceso experiencial y no dogmático. Por todas estas propiedades que tiene la ayahuasca, permite tener una experiencia numinosa, del numen de pertenecer a una realidad más allá de mi pequeño ego. Es llamativo la consolidación en los últimos 50 años de, por un lado, la experiencia religiosa, y por otro la búsqueda de una determinada forma de espiritualidad.

Hablas del estilo occidental en el consumo de ayahuasca... ¿a qué te refieres con ello?

Hay tres grandes estilos de consumo de ayahuasca. Por un lado, está el originario o chamánico. Este sólo se puede dar en las culturas animistas. En occidente no se puede dar este consumo, porque simplemente no somos una cultura chamánica. Lo que determina el consumo es la cultura que lo envuelve. En las culturas chamánicas existe un estilo cognitivo totalmente distinto del occidental. Se mueven por intuición, por sensaciones subliminales, en un mundo lleno de espíritus o seres vivos con voluntad propia, y con el que se está en constante negociación.

A principios del siglo XX, hubo un afrobrasileño, Raimundo Irineu Serra que recorrió la selva amazónica con los militares y allí aprendió a tomar y a preparar la ayahuasca. Cuando salió de la selva tuvo claro que no podía tomarla de acuerdo a una concepción chamánica, ya que su entorno no lo era. De una forma muy inteligente

Fundació Josep M^a Fericgla

AYAHUASCA

Consumo tradicional y actual
Creando la Tercera Vía de Uso

Viernes 11 a domingo 13 de Mayo
Campus Can Benet Vives, Barcelona

Seminario de formación en antropología de la ayahuasca, aplicación en psicoterapia y cultivo del mundo interno.

SI SIENTES INTERÉS POR EL MUNDO DE LA AYAHUASCA, ESTE SEMINARIO ES PARA TI



Imparte Josep M^a Fericgla, doctor en Antropología, especialista en etnopsicología, chamanismos y estados expandidos de consciencia. Autor de más de 30 libros, entre ellos *Al trasluz de la ayahuasca* y *Ayahuasca, la realidad detrás de la realidad*.



Profesor invitado, José C. Bouso, doctor en psicofarmacología, investigador del uso terapéutico de diversos enteógenos. Autor de diversos libros.

Programa:

La toma de ayahuasca en las culturas amazónicas y en Occidente; tipos de mixtura; mínimos requisitos psicoespirituales, ambientales y materiales. Introducción para aprender a guiar sesiones. Uso en psicoterapia: protocolos, condiciones del terapeuta y de la sesión. Beneficios de la ayahuasca.



FUNDACIÓ JOSEP M. FERICGLA
Societat d'Etnopsicologia Aplicada

Información completa e inscripciones en
Tel.: (+34) 93 7691936 (de 9:30 a 14:30 h)
c/e: info@etnopsico.org
web: www.josepmfericgla.org



“ *La cosmética tradicional puede contener sustancias, que sí que se pueden relacionar con un mayor riesgo de cáncer, especialmente de mama, como son los parabenos o los ftalatos y que conocemos también su repercusión endocrina* ”

e inspirada, creo un sincretismo religioso, la doctrina del Santo Daimé, que hoy tiene más de 30.000 seguidores por todo el mundo. Ésta es la forma de tomarla que podríamos denominar devocional, y que ha originado varias ramas. Con devocional me refiero que se toma la ayahuasca como una forma de aproximación a Dios y a los santos.

La tercera vía, la occidental o contemporánea puede convivir con el uso devocional, aunque mayoritariamente existen otros elementos de partida. No existe una búsqueda de un Dios superior, sino otros condicionantes.

La sociedad occidental es una estructura neurótica, en sentido clínico. En términos estrictos un neurótico es alguien que ha perdido el sentido de su vida, que puede reflejarse en diversos planos, desde la percepción de la muerte o incluso en sus extremos, en una parálisis física. Andamos buscando desasosegadamente alguna medicina para la neurosis. Por tanto, la ayahuasca responde a esa búsqueda terapéutica y también a la espiritual.

En los años 90, incidiste mucho sobre este aspecto, en tus trabajos y entrevistas. La neurosis como un elemento explicativo clave de la sociedad occidental. Uno de los aspectos que te llamó la atención fue la cuestión de la conversión de las relaciones sociales en cibernéticas y digitales, ¿sigues pensando que estas nuevas formas de socialización son una forma de desarreglo o deconstrucción social?

Si no recuerdo mal, en el último informe de la OMS, se calcula que el 25% de la población occidental se encuentra diagnosticada con alguna forma de depresión. Y ese 25%, ascenderá al 40% en los próximos 10 o 15 años. ¿De dónde sale la depresión? Pues, por un lado de la soledad y por otro de la presión social en sentido económico y laboral. Si estos dos elementos son los padres, habría que añadir la base de todo esto, en la que participa activamente la falta de relación íntima entre las personas. No me refiero en términos de pareja o sexo. Si no a la proximidad social con amigos, vecinos. Esto hoy en día ha desaparecido en gran medida. Por otro lado, la tecnología también representa un elemento de presión social, en la necesidad de mantenerse dentro de ella, y en sus elementos consumistas. Creo que la tecnología ha traído tres cosas buenas y diez malas.

¿Cuáles son las zonas en las que has desarrollado tu investigación en Sudamérica y grupos humanos son los que te ayudaron a establecer algunos de tus planteamientos sobre la ayahuasca?

He hecho trabajo de campo en Colombia, Brasil y Ecuador en las áreas amazónicas. En este último estuve nueve años, viviendo en la selva con el grupo shuar, y con ellos fue con los que pude conseguir el grueso de mis trabajos sobre sistemas chamánicos amazónicos y sobre recetas para preparar la ayahuasca. He reunido más de cuatro mil recetas, con diferentes plantas. De hecho el empleo de *Psychotria viridis* o *Banisteriopsis caapi* puede combinarse de muchas maneras. Y de hecho, cuando falta un ingrediente, los amazónicos tienen a mano varios otros para sustituirlos. Pero hay que entender las múltiples formas. Buscando un paralelismo lo podemos encontrar por ejemplo, con nuestra cultura vitícola en la que se producen múltiples tipos de vino. Sería un error considerar que vino solo es el producido por la uva garnacha. En la Amazonía hay una profundidad enorme en el empleo de la ayahuasca. Los antropólogos podemos ver la profundidad histórica de un rasgo cultural a través de su difusión y el surgimiento de variedades.

Manuel Castro

ACERCA DE JOSEP M^a FERICGLA

Doctor en Antropología cultural, ha sido profesor en varias universidades, entre ellas en la Univ. de Salamanca y la de Barcelona. Ha recibido numerosos premios por su investigación etnográfica. Es autor de numerosos trabajos científicos, entre los que destacan, *Los chamanismos a revisión. De la vía del éxtasis al Internet* (Kairós, 2000); *Los jbaros, cazadores de sueños* (La Liebre de Marzo, 2015), o su más reciente *Ayahuasca, la realidad detrás de la realidad* (Kairós, 2018). Sus estancias de investigación en Latinoamérica a lo largo de la década de los 90, y comienzo de este siglo, le han hecho convertirse en uno de los mayores expertos mundiales sobre la ayahuasca y su trascendencia cultural. Desde el año 2012 dirige la Fundación Josep María Fericgla, una institución sin ánimo de lucro que busca la consolidación de estudios científicos en torno a la Etnopsicología aplicada y al desarrollo armónico del ser humano. Una parte importante de la actividad de la Fundación se desarrolla en las instalaciones de Can Benet Vives en Tordera, Barcelona.

Cavnar, C., & Labate, B. C. (2014). *The therapeutic use of ayahuasca* (1st ed.). Berlin, Heidelberg: Springer.

Labate, B. C.; Cavnar, C. y Gearin A. K. (eds.) (2017). *The World Ayahuasca Diaspora Reinventions and Controversies*. Oxford: Routledge.

MIRABAI CEIBA

EN CONCIERTO

CON BOGDAN DJUKIC - GIRA 2018



8 DE MAYO A LAS 20:00

TEATRO NUEVO APOLO - MADRID - SPAIN

PLAZA TIRSO DE MOLINA, 1 · MADRID · ☎911 427 523

VENTA DE ENTRADAS: WWW.TEATRONUEVOAPOLO.COM

MÁS INFORMACIÓN: WWW.MIRABAICEIBA.COM

FACEBOOK: @MIRABAICEIBAMADRID2018



AVAGAR

ORGANIZA: AVAGAR CENTRO DE YOGA Y SALUD.
C/ BRAVO MURILLO, 243, ENTRPL. 28020 MADRID. WWW.AVAGAR.COM



DAMANHUR

LAS COMUNIDADES SON EL FUTURO

Damanhur es una federación de comunidades espirituales fundada en 1975, en la zona de *Baldissero Canavese*, un pequeño pueblo al norte de Italia, a unos 40 kilómetros de Turín.

Hoy en día, está formada por 25 pequeñas comunidades habitadas por un total aproximado de mil personas, algunas residentes en la misma comunidad y otras que participan en la actividad de investigación y meditación de forma autónoma.

Los “ciudadanos comunitarios *damanhurianos*” viven de forma continua en el territorio de la federación, a diferencia de los demás que participan los objetivos espirituales sin elegir la forma de vida comunitaria.

“EL CAMINO DE CRECIMIENTO ESPIRITUAL SE ENTIENDE COMO LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS EN LA VIDA COTIDIANA, ES DECIR EN CADA EXPRESIÓN DE LA VIDA, LO QUE EXPLICA EL POR QUÉ EN LA COMUNIDAD DAMANHURIANA Y EN LOS PROPIOS “CENTROS” SE LLEVAN A CABO ACTIVIDADES DE CARÁCTER ÉTICO, SOSTENIBLE Y SOLIDARIO.”

Por lo general, quien vive en la federación puede decidir asumir un nombre de animal y de vegetal, como símbolo de renovación personal, a través de una mejor comprensión de la naturaleza y de otras formas de vida.

El camino espiritual está basado en la investigación del contacto con la matriz divina del universo y es puesto en práctica a través de la búsqueda interior, el encuentro con los demás, con la naturaleza y el estudio de las tradiciones esotéricas de distintos pueblos.

En Italia y en otros países, como España, existen “Centros *Damanhur*” que promueven actividades culturales y temas relacionados con la búsqueda espiritual, laboratorios artesanales o artísticos. En particular, el camino de crecimiento espiritual se entiende como la aplicación de los principios en la vida cotidiana, es decir en cada expresión de la vida, lo que explica el por qué en la comunidad *damanhuriana* y en los propios “Centros” se llevan a cabo actividades de carácter ético, sostenible y solidario.

Los *damanhurianos* están convencidos de que un proyecto como éste necesita de una estructura organizativa bien definida; de hecho, han aprobado su propia Constitución escrita y la sociabilidad prevé elecciones, encuentros y decisiones tomadas en base a las reglas compartidas.



Es una realidad social articulada, fuertemente participativa y presente, también, en la política local italiana, hasta el extremo de que en las elecciones administrativas locales los damanhurianos presentan su lista electoral y participan en la gestión de algunos pequeños pueblos de la zona.

En la federación se utiliza también un sistema de moneda complementaria, basado en un tipo llamado “crédito”, con un valor a la par del euro, utilizada, asimismo, en distintas actividades comerciales convencionales que no forman parte de *Damanhur*.

Se le da una especial atención al arte en toda su expresión: música, teatro, pintura, escultura, etc., porque el arte está considerado un instrumento de conocimiento y manifestación del ser. Una forma de dar voz a la experiencia, para aplicar los talentos individuales y colectivos y dejar espacio al sentir de todos los ciudadanos, que se consideran un pequeño “popolo” (pueblo) con unas características determinadas.

Como consecuencia, como nexo de unión entre el arte y la búsqueda espiritual, han nacido los “Templos de la Humanidad”, la obra más conocida de *Damanhur*, un conjunto de salas y corredores subterráneos excavados totalmente a mano y con una superficie total de alrededor de 8500 metros cuadrados.

Después de las excavaciones y las edificaciones de los ambientes tipo hipogeos, los *damanhurianos* han decorado todos los espacios con mosaicos, pinturas, esculturas y vidrieras, entre las que se incluyen algunas cúpulas. Los “Templos” son considerados como herramientas que pueden ser utilizadas para la elevación del ser humano.

La federación de comunidades invierte muchos recursos en la hospitalidad y en la bienvenida de visitantes, así como investigadores académicos y universitarios; desde hace años está en la RIVE (Red Italiana de Aldeas Ecológicas) y la GEN Europa (*Global Ecovillage Network*), asociaciones que recogen experiencias comunitarias y de ecoaldeas italianas y de otros países.

El inspirador y durante muchos años guía espiritual de *Damanhur* es Falco Tarassaco (Oberto Airaudi, 1950-2013), filósofo, esotérico, sanador, escritor y pintor. Ya desde niño había manifestado cualidades insólitas, como la capacidad de sanar de forma espontánea los pequeños traumas de compañeros de juego, o la experimentación de las conexiones entre las leyes de la naturaleza y lo sobrenatural.

Falco publicó su primer libro en 1967. Después, poco a poco, vivió un despertar de la conciencia que lo llevó a ha-

cerse promotor de esta original investigación espiritual: entre sus estudios está el contacto con otras formas de inteligencia, desde los que están representadas en el panteón clásico hasta las sagas en relación con los “espíritus de la naturaleza”, y el redescubrimiento de la propia partícula espiritual que, en general, conecta cada criatura a la energía que forma parte del universo.

Paralelamente a la creación de *Damanhur*, siempre difundió los resultados de sus investigaciones a través de publicaciones, cursos y conferencias públicas; escribió una treintena de libros traducidos en numerosos idiomas, además de sus originales cuadros, exhibidos permanentemente en *Damanhur*, que han sido objeto de varias exposiciones.



Es posible conocer la federación a través de la página web, los libros, visitándola en persona o a través de conferencias y cursos propuestos en Italia o en sus “Centros” activos en distintos países ●

Para información sobre viajes a *Damanhur* y cursos en Madrid, contactad con Mercedes en espana.madrid@damanhur.org o llamar al teléfono +34667552022. Para información de *Damanhur* escribir a Jacana Campánula: jacana@damanhur.org



Coboldo Melo (Roberto Sparagio)

Responsable de la oficina de prensa de *Damanhur*.

www.damanhur.org

“VIAJE AL CORAZÓN BUDISTA DE LOS HIMALAYAS”



Cuando pensamos en espiritualidad, contemplación y sabiduría es fácil pensar en la India. No es para menos, siendo una nación que ha dado al mundo regalos tan preciosos como las tradiciones yóguicas, el inspirador ejemplo de Madre Teresa, Gandhi, o el hecho de que el Buda ofreciese allí el grueso de sus enseñanzas.

Sin embargo, es cuando profundizamos en la vida y obra del Buda cuando aparece un dato para muchos desconocido: Siddhartha Gautama no era natural de la India. Nació en las proximidades del palacio de su padre, el rey Suddhodana, en lo que ahora es el distrito de Rupandehi (Lumbini), a 250 kilómetros al suroeste de Kathmandú. No es casualidad que Nepal sea uno de los epicentros de la actividad budista a nivel internacional. En la actualidad, Lumbini es Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. En su corazón se encuentra el Templo de Maya Devi, donde es posible visitar la piedra que, según aseguran tanto devotos como investigadores, es el punto exacto en el que la reina dio a luz a Siddhartha Gautama.

“ *El pequeño estado indio de Sikkim, con apenas cuarenta kilómetros de lado a lado, es lo poco que separa Nepal de Bután, otra joya del Himalaya. Sin embargo, mientras que tal vez Nepal pueda estar más impregnado de los aires indios, con sus calles bulliciosas y su caótico encanto, Bután aparece como una suerte de reino mágico que inspira si cabe más armonía y quietud.* ”

No es el único lugar de Nepal vinculado al budismo y reconocido como Patrimonio de la Humanidad. Mucho antes de llegar a Lumbini, tal vez el primer destino tanto de turistas como de peregrinos sea la Gran Estupa de Boudhanath, la enorme construcción que desde el siglo VI preside el Valle de Katmandú (también Patrimonio de la UNESCO, dicho sea de paso). Aunque ya era lugar destacado en una antigua ruta comercial que unía Tíbet con la India, no fue hasta los años 60, tras el exilio de miles de tibetanos que huían de la ocupación china, que Katmandú multiplicó su expansión llegando a ser en la actualidad una de las ciudades con más afluencia de visitantes extranjeros en toda Asia Central.

En buena medida se trata de peregrinos budistas, tanto de origen tibetano como occidentales, que visitan Boudhanath. En sus alrededores existen más de cincuenta gompas -centros budistas tibetanos, monasterios, santuarios...- entre los que destaca el Monasterio de Copán, que desde los años 70, en plena ebullición de búsqueda espiritual y

experiencias trascendentales, ha sido y sigue siendo muy frecuentado por miles de jóvenes occidentales, colectivo con el que siempre ha guardado una estrecha relación.

El pequeño estado indio de Sikkim, con apenas cuarenta kilómetros de lado a lado, es lo poco que separa Nepal de Bután, otra joya del Himalaya. Sin embargo, mientras que tal vez Nepal pueda estar más impregnado de los aires indios, con sus calles bulliciosas y su caótico encanto, Bután aparece como una suerte de reino mágico que inspira si cabe más armonía y quietud.

Por supuesto que comparte con el resto del mundo muchos de los problemas de las sociedades modernas, con la diferencia de ser precisamente ese mundo caótico, contaminado y violento el que suele mirar con admiración a Bután. Algo que depende muy directamente de la importancia que tiene allí el pensamiento budista tanto a nivel popular como institucional.

Mientras que en el resto del planeta nos empeñamos en equiparar bienestar con economía, el gobierno butanés presta más atención al Índice de Felicidad Bruta, un valor que no se atiene a ningún mercado, sino a los resultados de constantes encuestas y sondeos en los que participa la práctica totalidad de la población para asegurar que realmente se consideran una nación feliz. También, hace años se convirtió en el primer país del mundo en certificar la totalidad de sus cultivos como 100% ecológicos, y en las calles de la capital el civismo y la paciencia al volante han hecho que los semáforos no sean necesarios.

No es de extrañar que uno de los rincones más impresionantes de Bután sea un monasterio rodeado de leyenda: *Paro Taktsang* es más conocido como el Nido del Tigre.

Tras introducir lo que hoy conocemos como budismo *Vajrayana* en Tíbet en el siglo octavo, *Padmasambhava* voló a lomos de su consorte espiritual -la princesa *Yeshe Tsogyal*, quien se había transformado en un tigre volador para la ocasión- hasta llegar a estas escarpadas paredes a más de tres mil metros sobre el nivel del mar, a tan sólo diez kilómetros de la capital *Thimphu*. Allí, en las cuevas que siglos después serían reconvertidas en monasterio budista, se retiró a meditar durante tres años, tres meses y tres

días, dando a conocer también el budismo tibetano en Bután y convirtiéndose en santo patrón del reino.

Entre la India, donde el propio Buda dio a conocer el fruto de sus meditaciones, y Tíbet, donde toda una gran nación ha hecho florecer su enseñanza durante siglos, Nepal y Bután no pueden menos que ser considerados como dos de las joyas más preciosas en la historia del budismo a lo largo de los siglos ●



Carlos J. de Pedro Jiménez

Practicante budista tibetano desde 2004. Fundador de “Sangha Virtual” y “Meditación Tibetana en Madrid Sur” entre otros proyectos.

Actualmente es coordinador del centro budista tibetano Chökhörling de Madrid.

VIAJE DE PEREGRINACIÓN A NEPAL Y BUTÁN



DEL 1 AL 18 DE
AGOSTO

• SALIDA DESDE MADRID •
CON EL VENERABLE LAMA JAMPA

PRECIO: Opción 1) Habitación doble: 3.000 € / Opción 2) Habitación individual: 3.175 €. La única diferencia entre ambas opciones es el alojamiento. Incluye: Vuelos, traslados, desayunos, almuerzos, gestión de visados y seguro de viaje. Las cenas corren por cuenta del viajero.

CONDICIONES: Plazas limitadas. Para reservar es necesario abonar un adelanto de 1.000 € en Chökhörling (Via Carpetana, 348. 28047 Madrid). La gestión de visados se realiza al llegar a Kathmandú. Imprescindible disponer de pasaporte en vigor durante la duración total del viaje.

Más información: 91 827 18 74 y en www.chokhorlingmadrid.org



LOS OJOS Y EL HÍGADO

“El sentido de la vista depende en gran medida de la energía del Hígado. Sólo bajo la condición de que el Hígado tenga sangre, los ojos pueden ver, afirma un antiguo tratado de Medicina China”

“Nuestros ojos son las ventanas del alma y de la inteligencia, y dicen muchas cosas acerca de nuestra salud física y del estado emocional y mental de cada persona”

Los ojos reciben la esencia de todos los órganos, y es gracias a esta energía esencial, que el ojo puede ver las formas, los colores y distinguir en la distancia. Esta energía les aporta luz y brillo y gracias a ello la salud y el estado de cada órgano se reflejan en nuestros ojos.

EL HÍGADO Y LOS OJOS

El Hígado gobierna los ojos, su energía asciende de una manera muy directa hacia los ojos a través del canal principal y del meridiano distinto, y las lágrimas son el líquido que corresponde a la energía del Hígado. El buen funcionamiento del ojo depende de las funciones que realiza el Hígado respecto a la sangre; circulación, eliminación de toxinas y almacenamiento de sangre.

En los textos antiguos se puede leer:

La energía del Hígado está en armonía, luego los ojos pueden diferenciar los cinco colores.

El Hígado recibe la sangre, luego se puede ver. La mayor parte de los problemas de los ojos, tienen su origen en algún desequilibrio del órgano o de su meridiano:

- Vacío de la energía del Hígado: dolor, hinchazón, dis-

minución de la agudeza visual, glaucoma crónico, inflamación del nervio óptico, enfermedades de la retina.

- Cuando el Hígado no tiene suficiente sangre: ojos secos y ásperos, la vista no es clara y la agudeza visual disminuye, fatiga visual, deslumbramiento, mala visión nocturna, conjuntivitis crónica, parálisis de los párpados, neuritis óptica.
- En caso de viento-calor en el meridiano de Hígado: los ojos se ponen rojos y pican.
- El exceso de fuego del Hígado, que se inflama hacia arriba (como en los accesos de cólera): los ojos están hinchados, calientes, dolor de ojos que se agrava con la presión, enrojecimiento, edema de la conjuntiva, úlceras, lagrimeo caliente, congestión de la úvea, disminución de la agudeza visual y desviación ocular.
- Si asciende el Yang de Hígado (estrés): los ojos están rojos y secos, disminución de la agudeza visual, que puede ir acompañada de vértigos.
- Humedad y calor en el Hígado y la Vesícula Biliar: dolor del hueso alrededor del ojo; los ojos están amarillos, ulceración de la córnea, edema del iris, pupila reducida, inflamación de la córnea.

“LOS OJOS RECIBEN LA ESENCIA DE TODOS LOS ÓRGANOS, Y ES GRACIAS A ESTA ENERGÍA ESENCIAL, QUE EL OJO PUEDE VER LAS FORMAS, LOS COLORES Y DISTINGUIR EN LA DISTANCIA.”

• Cuando se da agitación interna del viento del Hígado, hay desviación de los ojos, nistagmos, estrabismo, retroversión ocular.

A partir de los 50 años la energía del Hígado disminuye y el brillo de los ojos comienza a apagarse.

¿POR QUÉ ENFERMAN NUESTROS OJOS?

1. La salud de nuestros ojos depende de la salud general de todo el organismo.
2. Las emociones, debilitan la energía de los órganos vaciándolos. Un patrón emocional mantenido en el tiempo, se convertirá en una forma de tensión muscular, afectando a los músculos y estructuras del ojo.
3. Una alimentación inadecuada altera la composición de la sangre que nutre a los ojos.
4. El estrés bloquea el funcionamiento de los diferentes sistemas orgánicos y aporta una tensión mantenida a los ojos.
5. El uso del televisor, ordenador y videojuegos perjudica a la vista y hay que saber utilizarlos.
6. Malos hábitos de lectura y una mala postura en la espalda y la cabeza hacen que la sangre y los impulsos nerviosos no lleguen correctamente a los ojos.
7. La polución del aire y productos irritantes, como agentes químicos, disolventes, detergentes, etc.
8. La falta de amplios horizontes en las ciudades provoca rigidez en los músculos de los ojos.
9. Otras causas pueden ser: deficiencias genéticas, traumatismos, infecciones, fatiga, intoxicaciones
10. La ausencia de color verde que nutre al hígado y es tan beneficioso para la vista.

EL CHI KUNG PARA LOS OJOS

El Qi Gong para los ojos – WU DANG YANG GONG – desarrollado por el maestro Zhang Kunlin, forma parte de los ejercicios de Chi Kung para la salud y ayuda a mejorar y en algunos casos corregir totalmente los problemas de los ojos, principalmente la miopía, el estrabismo, el astigmatismo, la presbicia, la hipermetropía, el glaucoma y la catarata.

Es un Chi Kung muy completo que trabaja recogiendo la energía con las manos y llevándola a los ojos. En esta forma de Chi Kung se ejercita mucho el movimiento ocular y los cambios de enfoque, lo que aporta elasticidad al cristalino y ajusta los músculos del ojo.

También incluye ejercicios para reforzar los órganos y desbloquear los meridianos que suben la energía a los ojos, además de trabajos para regular los centros energéticos y el cerebro ●



Janú Ruíz

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

CHI KUNG

Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

22 de ABRIL
CHI KUNG
PARA LOS OJOS

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

Vacaciones en Gredos
21 años organizando Vacaciones Alternativas

Vacaciones de Verano
¡Disfrútalas en Gredos!

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

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

- **Desarrollo personal y salud:**
Relajación, meditación, biodanza, yoga, relaciones humanas, masajes, gestión del estrés...

- **Ocio y amistad:**
Excursiones, baños, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

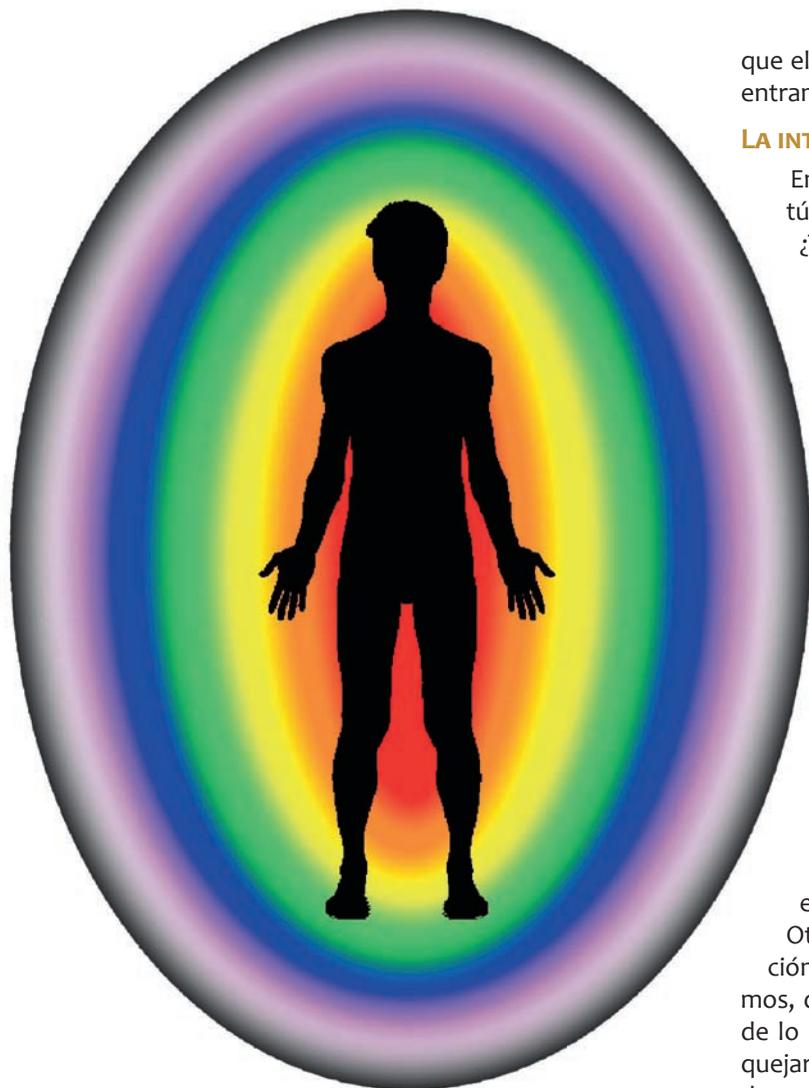
El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas: Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

www.vacacionesengredos.com

677 04 40 39 - 927 57 07 25
Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)

LA ENERGÍA EN NUESTRA AURA



que el Aura es el primer medio por el cual los individuos entramos en contacto sin tocarnos físicamente...

LA INTERACCIÓN ENTRE LAS AURAS

En la dimensión invisible, nuestras auras interactúan las unas con las otras y están interconectadas. ¿Te ha pasado alguna vez estar incomod@ frente a una persona que no conoces y que no te ha hecho nada? ¿Ni siquiera esta persona se da cuenta que te sientes incomod@ frente a ella? Al contrario, ¿te ha ocurrido sentirte atraíd@ por una persona que ves por primera vez pero parece que la conoces y te mueres por hablar con ella y compartir tu historia con ella? Es sencillamente porque nuestras auras se interconectan, se hablan.

Si nos sentimos con una cierta resistencia en acercarnos a ciertas personas puede ser por diferentes razones. La vibración de nuestra aura respectiva es tan diferente que no nos sentimos en la misma onda que la otra persona. Esta persona nos puede también reenviar un aspecto de nosotros del que no hemos tomado consciencia, o que no nos gusta. La otra persona es nuestro espejo, por eso nos desagrada que nos muestre lo que no queremos ver. Al rechazar a esta persona, nos rechazamos a nosotros mismos. Otra motivo de rechazo, es la dificultad en la aceptación de los aspectos que nos enseña de nosotros mismos, que nos obliga a salir de nuestra zona de confort, de lo que conocemos de nosotros. A veces preferimos quejarnos que poner en tela de juicio algunos aspectos de nosotros.

Como por arte de magia, la vida nos presenta constantemente en nuestro camino lo que es bueno para nosotros y nuestra evolución. Ciertas personas pasan su vida buscando una solución a sus problemas psicológicos, de relaciones... sin darse cuenta que tenían en frente de ellos mismos la(s) persona(s) que les podía aportar una solución. Sin embargo, por su aura desestabilizante, no lo han visto.

LA CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA EN EL AURA

Cuando todo va bien, la energía circula de manera fluida en cada cuerpo. Si por una razón, un cuerpo está roto o dañado, se empieza a provocar malestar, incomodidad en el individuo. Su cuerpo le muestra físicamente que se encuentra mal. Un desajuste en la espalda por ejemplo, una fatiga, dolores de cabeza, sueño agitado, problemas digestivos, coger peso suelen producirse. Una fuga de energía puede provocar desde simple cansancio hasta una enfermedad más grave, porque el cuerpo físico no está

¿DE QUÉ SE COMPONE NUESTRA AURA?

¿Qué es el Aura? El Aura es la energía de nuestro cuerpo. Se compone de diferentes elementos, como una cebolla con sus capas. Solemos llamarlos cuerpos sutiles. Los más cercanos a nuestro físico tienen el nombre de cuerpo etéreo, astral, emocional, mental, espiritual... Estos cuerpos se componen de energía y quien se refiere a ésta, dice Vida y Movimiento. Estos diferentes cuerpos evolucionan y se mueven constantemente.

El Aura es la manifestación exterior de estos diferentes cuerpos. Mientras más fuertes están, más espacio tomará el Aura de la persona y más se sentirá. Inconscientemente nos damos cuenta, 'energéticamente hablando', que el Aura de una persona puede tomar un espacio más o menos grande. En el lenguaje común, decimos que esta persona desprende algo especial. Es simplemente por-

“*¿Te ha pasado alguna vez estar incomod@ frente a una persona que no conoces y que no te ha hecho nada? ¿Ni siquiera esta persona se da cuenta que te sientes incomod@ frente a ella? Al contrario, ¿te ha ocurrido sentirte atraíd@ por una persona que ves por primera vez pero parece que la conoces y te mueres por hablar con ella y compartir tu historia con ella? Es sencillamente porque nuestras auras se interconectan, se hablan.*”

alimentado en su totalidad. Los orígenes de estos desajustes pueden ser diversos como un estrés, una emoción violenta, un trauma... El individuo no necesariamente hace la conexión entre la situación vivida y el malestar, pero están estrechamente unidos. En ese caso, es conveniente colocar los diferentes cuerpos en su lugar, sellar las fugas para que el individuo vuelva a encontrar la armonía.

EL ROL DEL TERAPEUTA

Ayudar a un individuo a encontrar la armonía es efectivamente el objetivo del terapeuta. Su trabajo consiste en encontrar las fugas de energía, los desequilibrios y desajustes emocionales en los diferentes cuerpos, y equilibrarlos. Sin establecer un juicio y con total empatía, el terapeuta está siempre preparado para escuchar a su cliente. Detecta las palabras que el individuo dice y los malestares que el cuerpo trasmite. La sanación del individuo se pone en marcha a través de las sesiones de Auraterapia. Entender el origen del bloqueo energético ayuda a la liberación.

El malestar de un individuo puede tener varios orígenes como por ejemplo una(s) energías bloqueadas (s), o una memoria y emoción estancada en el Aura. Un shock, una mala noticia o un evento difícil pueden provocar en nuestra aura rupturas, perforaciones y desequilibrios. Y las situaciones que vivimos se pueden repetir hasta que comprendamos que el bloqueo está en nosotros y que necesitamos liberarlo. A partir del momento que el individuo se autoriza a escucharse y aceptar los desequilibrios, el Aura se empieza a equilibrar y el cuerpo se libera de cargas y se siente mejor. El Terapeuta detecta todas estas energías innecesarias acumuladas en nuestros cuerpos y ayuda al individuo a liberarse de ellas. El Terapeuta primero las identifica, y posteriormente las armoniza ●



Estelle Bichet

Sanadora nacida en Francia. Coloca las energías en su lugar, e impulsa la energía necesaria para que el cuerpo pueda volver a equilibrarse y dar lo mejor de sí mismo.

www.estelle-bichet.com

Auraterapia® A.R.E.® Masaje Thai Yoga Coaching de Vida

Promoción para los lectores de VerdeMente
Diagnostico Energético: 50€ los 20,21, 23 & 24 Abril
Oferta: VMEB2018

Estelle Bichet

Terapias Naturales



¡Respira la Luz!



Sanis Natura
c/ Doctor Esquerdo, 150
Pacífico y Conde de Casal
20 - 56 - 156

Citas al:
91 292 95 50 / 686 405 360
contact@estelle-bichet.com
www.estelle-bichet.com

Testimonios



Sigueme en & Estelle Bichet

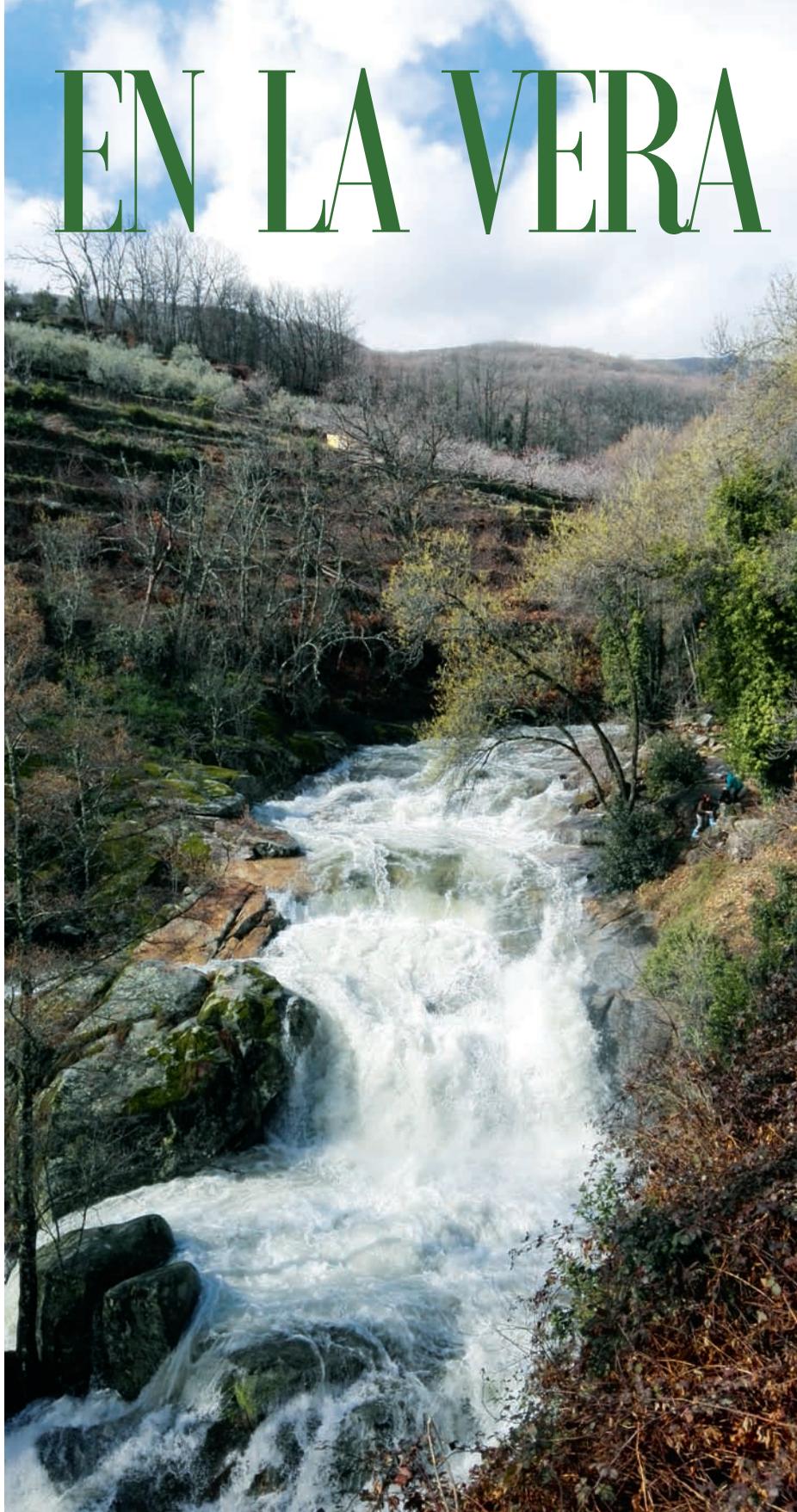
LLUEVE EN LA VERA

Llueve sobre La Vera. La visión que tengo ahora mismo ante mis ojos es de una belleza sin apelativos, limpia y serena. Y la gran fortuna de formar parte de una vida tan plena me llena por completo. A lo largo del camino que hemos recorrido Ana y yo en los últimos meses a fuerza de retiros, en los que hemos acogido y ayudado a un sinfín de personas, hemos ido también formalizando una terapia contundente gracias a la cual nos permite seguir creciendo junto a las personas que confían en nosotros, ofreciéndola como el mayor de los regalos.

La Terapia CTS (Cuántica, Transaccional y Sistémica) sin embargo, no ha salido de la nada ni ha caído del cielo, como esta agua que promete la más hermosa de las primaveras. Es el justo reconocimiento a un trabajo realizado durante más de doce años, entregados al estudio, a la sanación y a la experiencia en carne propia de aquello que poder brindar al universo. Somos conscientes de que el momento en que vivimos representa un gran paso para la humanidad y queremos, también, aportar nuestro granito de arena a este gran salto cualitativo en el que nos hallamos.

No hemos modificado ni una sola de las disciplinas que impartimos y practicamos, sencillamente hemos cambiado la visión sobre ellas agudizando y nutriendo nuestra forma de percibir las, y maximizando su utilidad para engrandecer sus recursos. Sabemos que cualquier gesto puede convertirse en un poderoso acto de psicomagia y os proponemos que a través de las consciencia, cada una de vuestras acciones se convierta en una herramienta profundamente sanadora.

Ha sido preciso retrotraernos a las cavernas para descubrir que las personas que entonces decoraban las paredes de sus humildes moradas con aquellos animales que querían cazar, sabían ya de la Física Cuántica y de la capacidad que todos tenemos de influir en el universo, y para descubrir que también ellas y ellos confiaban plenamente en la vida y se aseguraban, a su modo, la tan estimada abundancia. Con la Terapia CTS, sencillamente retomamos ese testigo y continuamos el trabajo



que quedó eclipsado hace milenios a través de nuestros propios dibujos, en los que se integran las personas que acuden a nosotros.

Nos hemos dado cuenta, a su vez, de que son las emociones las que generan los pensamientos, y hemos reunido en una sola pieza los “artilugios” necesarios para actualizar dichas emociones, para canjear unas por otras

y resetarnos con el fin de cambiar el mundo-entorno, percatándonos de que es nuestra mente la que no nos permite recibir cuanto deseamos. Hemos desmontado la moral, expulsado a la culpa y abierto las puertas del gran amor a uno mismo, ya que si el universo nos ama. No amarnos a nosotros es entrar en grave contradicción con él, negándonos así cualquier tipo de satisfacción y grandeza.

Cada uno de nosotros, pues, ha de presumir de su inocencia, ha de desempolvar la satisfacción e incluso el orgullo, y por último ha de estar de acuerdo con cada uno de los sucesos que le han traído hasta las coordenadas en las que se halle, por muy duros que hayan sido. Esta es la principal ayuda que ofrecemos desde la humildad y la sinceridad más tierna.

Sabemos que el niño que no se sintió amado no podrá amarse a sí mismo. Que es necesario trabajar bajo la firme convicción de cambiar su existencia, y observar su trayectoria vital desde un nuevo prisma; que será difícil, incluso, que ame adecuadamente a la familia que el mismo forme, y por ende, que no servirá de manera adecuada a los planes cósmicos. Dichos planes no solo contienen

“SON LAS EMOCIONES LAS QUE GENERAN LOS PENSAMIENTOS, Y HEMOS REUNIDO EN UNA SOLA PIEZA LOS “ARTILUGIOS” NECESARIOS PARA ACTUALIZAR DICHAS EMOCIONES, PARA CANJEAR UNAS POR OTRAS Y RESETARNOS CON EL FIN DE CAMBIAR EL MUNDO-ENTORNO, PERCATÁNDONOS DE QUE ES NUESTRA MENTE LA QUE NO NOS PERMITE RECIBIR CUANTO DESEAMOS ”

nuestra plenitud y nuestro florecimiento más absoluto, además, esconden nuestra libertad más auténtica.

Mediante nuestro quehacer pretendemos que La Terapia CTS no sea un trabajo aislado sino un camino que brindamos a otras personas para que estas corrijan su existencia, y al hacerlo sientan que no solo se están sanando en primera persona,

sino que su sanación se expande a sus sistemas familiares, a las personas que les precedieron y a las que vendrán tras ellas, incluso a la humanidad entera.

En definitiva, en Terapia CTS creemos que el momento en que las personas toman las riendas de su propio destino de manera correcta ha llegado y queremos que formes parte de ese momento ●



Felipe Rubio

Imparte clases y seminarios de yoga desde hace catorce años. Es especialista en Mindfulness y Terapia de la desnudez.

Retiros CTS La Vera, Cáceres

...Yoga, Taichí, Neurodanza, Chamanismo...



*En los Retiros Cuánticos,
Transaccionales y Sistémicos
te ofrecemos la llave
de tu propio ser
y el profundo abrazo
con tu subconsciente*

**Próximos retiros:
del 27 de abril al 1 de mayo
y del 18 al 20 de mayo**

yogayconocimiento.com

AYURVEDA

BELLEZA Y REJUVENECIMIENTO

"En verdad no hay nada más purificador en este mundo que el conocimiento..."
Bhagavad Gita



El Ayurveda sostiene que la belleza y la salud son el resultado de un estado de equilibrio y de armonía interior. La meditación sería considerada como la forma más importante de equilibrar los tres dhosas. Pero así mismo se incluyen la dieta, el masaje, los métodos de desintoxicación, las terapias con cristales, minerales, aromas, tratamientos herbales, mantras, etc. además de un correcto propósito en la vida.

Todo esto hace posible el objetivo del Ayurveda. En ese estado de armonía interior se expresa una imagen fresca, luminosa, atractiva y saludable.

En todas las culturas siempre se ha perseguido hallar métodos de rejuvenecimiento que logran prolongar los años de vida como fruto no sólo del anhelo interno del hombre de inmortalidad sino además y concretamente en la cultura india alargar lo suficiente la vida para lograr el objetivo de alcanzar la comunión con la divinidad.

En Ayurveda la técnica de Rejuvenecimiento es llamada "Rasayana".

Es una terapia de suplementación seguida por una limpieza interna profunda llamada "Panchakarma".

Abarca al menos 4 actos terapéuticos:

1. SNEHAVIDHI: Proceso de OLEACION

Interna: en la que se bebe aceite de sésamo o similar, ghee durante unos días y consumir alimentos ligeros durante el resto del día.

Externa: Masaje Ayurvédico. Es el mejor sistema de calmar los tejidos tanto físicos como espirituales y empezar a nutrir, ya que esta terapia es de nutrición o revitalización.

Se emplea más o menos aceite, según las necesidades de nutrición del dhosa.

El masaje detiene el envejecimiento de la piel y logra suavidad y brillo, porque purifica, nutre y tonifica en un nivel celular profundo.

Es fácil de entender la limpieza que puede generar si pensamos que muchos de los desechos celulares se encuentran debajo de la piel.

El masaje Ayurvédico, entre sus múltiples beneficios reabre los canales bloqueados de la energía, mejorando la función inmunológica, además estimula las glándulas de la dermis para que produzcan hormonas, una de las más destacadas: la serotonina, llamada la hormona de la

“ El Ayurveda sostiene que la belleza y la salud son el resultado de un estado de equilibrio y de armonía interior. ”

felicidad, que genera un estado de bienestar.

Estos efectos se ven potenciados con el uso de aceites herbales que al estar templados la acción es más directa sobre la piel acentuando la relajación del sistema nervioso por efecto propio de las plantas.

Así mismo podemos concluir que no solo los aceites ayudan a calmar la mente, suavizar la piel y los músculos, disolver toxinas y congestión; también se absorben por la piel y sirven para lubricar los pulmones e intestino grueso y nutrir los tejidos más profundos del cuerpo.

2. SVEDAVIDHI. Proceso de SUDACIÓN

En todas la Medicinas Antiguas la limpieza era el inevitable primer paso para cualquier tratamiento. El método para eliminar toxinas a través del vapor.

3. PURGACION. Limpieza intestinal

Se pueden utilizar compuestos herbales uno de los más conocidos como “Triphala”, sal de roca, pimienta larga, cúrcuma y agua caliente. De esta forma limpiamos en profundidad el intestino.



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda
Naturópata.
info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

4. FINAL DEL PROCESO. Iniciar una dieta suave a base de purés y ghee

Según el Ayurveda las causas del envejecimiento son:

- Tomar alimentos fuera de estación.
- Tomar alimentos cultivados en lugares donde uno no vive.
- Dormir durante el día de forma habitual.
- Disfrutar de forma excesiva de placeres sexuales, sin tener en cuenta la energía de reserva. Beber alcohol a diario.
- Practicar ejercicio de forma prolongada o la inactividad.
- Alimentos incompatibles, que irritan el intestino.
- Tomar alimentos excesivamente ácidos, salados, picantes, astringentes.
- Tomar alimentos difíciles de digerir.
- Tomar alimentos fuera de hora. No respetar los tiempos de digestión entre comidas.

BRAHMA RASAYAN: Rejuvenecimiento de la mente

El rejuvenecimiento de la mente es la base de las demás formas de rejuvenecimiento, ya que los factores principales causantes de enfermedad surgen en la mente.

Según el sistema de yoga, la mente sólo rejuvenece en silencio, cuando hay una ausencia de agitación mental. Por eso el silencio y la tranquilidad en la mente es el primer factor para el proceso autocurativo.

Un retiro en la naturaleza es ideal. Las zonas de alta montaña son las mejores por su aire limpio y predominio de éter ●

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“Taller de
Arteterapia”
Plazas limitadas

655 80 90 89



Masajes Ayurvédicos Madrid y Muladhara (Guadalajara)



Retiros de Ayurveda (en Robleluengo)

Fin de semana
27, 28 y 29 de abril
y L-M-X: 30, 1 y 2 de mayo

contacto: 635 78 72 78 · 677 35 25 27

info@masajesayurvedicos.es

¡Síguenos en FB y en Instagram!

www.masajesayurvedicos.es

Casita Rural en Guadalajara

- Ubicada en Los Pueblos Negros,
en Roblelacasa.

- Alquiler para fines de semana.

De viernes, a partir de las 16 hrs.,
hasta el domingo a las 16 hrs.

- Capacidad para cuatro personas



Gastronomía microbiana

“La auténtica Revolución Alquímica” ya está aquí!



Cuando hablamos de gastronomía ¿tendría sentido mencionar a las bacterias? ¿cómo es posible vincular la gastronomía con las bacterias?

Si esta idea nos resulta descabellada, se debe al prejuicio social y generalizado que durante siglos hemos mantenido en nuestras mentes al asociar las bacterias con algo repulsivo y nocivo, actuando como un mantra repetitivo en nuestro inconsciente, que nos impide ver más allá. Es por ello que me gustaría hacer una aclaración: *la fermentación prolonga la vida de la materia inicial frente a la putrefacción que la deteriora, es decir, ¡la fermentación es vida!*

Debemos considerar que la fermentación es una de las técnicas más milenarias que existen para conservar alimentos. De hecho, desde los inicios de nuestra cultura la humanidad se ha alimentado casi exclusivamente de alimentos fermentados. Sume-

“LA FERMENTACIÓN SURGE, EN ÉPOCAS PREHISTÓRICAS, COMO MÉTODO DE CONSERVACIÓN, POSTERIORMENTE SE EMPLEA INCLUSO COMO MEDICAMENTO. ASÍ EN LA EDAD MEDIA, EN LOS CONVENTOS, SE OFRECÍAN BEBIDAS FERMENTADAS A LOS ENFERMOS COMO RECONSTITUYENTES”

rios, incas, aztecas, mayas, Antigua Roma, Antiguo Egipto, Antigua China, India, entre otros, se suman a la larga lista de civilizaciones dentro de las cuales la fermentación constituía uno de los pilares de sus dietas.

Manjares repletos de microorganismos han extasiado los paladares de los más exquisitos durante siglos, y lo continúan haciendo: pan, queso, yogurt, vino, cerveza, té, café y chocolate, entre los más conocidos en nuestra cultura, todos ellos alimentos fermentados.

La fermentación surge, en épocas prehistóricas, como método de conservación, posteriormente se emplea incluso como medicamento. Así en la Edad Media, en los conventos, se ofrecían bebidas fer-

mentadas a los enfermos como reconstituyentes, y en la actualidad como técnica culinaria, para estómagos ávidos de innovaciones, marcando tendencia en los principales salones internacionales de gastronomía.

Como un vergel en medio de un desierto, la fermentación llega para sacarnos de esta amnesia colectiva inducida por la fascinación del imperio industrial que ha logrado desterrar de nuestras mentes cualquier atisbo de conexión con nuestros orígenes, con nuestra naturaleza, con nuestro entorno y con nosotros mismos.

Chucrut, kimchi, tempeh, kéfir y kombucha fermentados tradicionales, junto a las recetas más innovadoras, están generando un interés creciente en la cocina occidental.

Y es así, como Ave Fénix que la fermentación renace de las cenizas, con más fuerza si cabe, incitando a nuestros embriagados sentidos por los

sabores clásicos a profundizar en un universo de infinitas posibilidades sensoriales. Es el preludio de un renacimiento romántico de un legado histórico que nunca morirá.

Reconectar con sabores ancestrales e incluso ser capaces de darles nuevos matices. Todo esto es posible gracias a la fermentación y lo mejor de todo ello es que no se necesita ser un gran chef para elaborar un alimento fermentado ya que millones de maestros artesanos, llamados microorganismos, como si de alquimia pura se tratase, se encargan de todo. Nosotros solo tenemos que proporcionarles la materia prima y observar.

Es por ello que no podemos considerar a la fermentación como algo novedoso, ¡no! La fermentación está en nuestros genes, en nuestro ADN, como una sinfonía latente esperando a ser escuchada y sentida.

Fermentar es una búsqueda, que nos saca de nuestro estado de confort en el que nos encontramos idiotizados por la tiranía de la industrialización, y nos desvincula de lo establecido, para mostrarnos el camino que nos acerca armoniosamente al contexto biológico del cual formamos parte.

Por estas y mil razones más, te invito a que te vacíes de prejuicios e ideas que te limitan, a que pierdas el miedo, a que abras tu mente y a que permitas que tus sentidos te traigan de vuelta memorias ancestrales que te reconectan con tu naturaleza original. Y es que el sabor acidulante de la fermentación evoca recuerdos de nuestra historia, de nuestra cultura, cultura cuya raíz está en la tierra ●

¡La mesa está servida, solo faltas tú!

“Para mí, la fermentación es un régimen de salud, un arte gourmet, una aventura multicultural, una forma de activismo y un camino espiritual, todo en uno.”

Sandor Katz

(maestro fermentador)

“La ciencia y el arte de la fermentación están, en efecto, en la base de la cultura humana: sin cultivo no hay cultura... Quienes hayan crecido consumiendo alimentos fermentados saben que se trata de la más sublime experiencia gastronómica...”

Sally Fallon

(cocinera, activista e investigadora de temas de nutrición)

“Si miramos atrás el sabor ácido estaba en las comidas per-

SESIONES INDIVIDUALES GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES



*Hoy, confío
en mis pies.
Avanza con
Antigimnasia®*

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



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



TERESE BERTHELOT
AG
www.antigimnasia.com

manentemente y hoy no lo encuentras en ningún lado. Pero cuando te acostumbras es apasionante porque el alimento desarrolla una intensidad de sabores, olores y perfumes que no se pueden lograr de ninguna otra manera”

Von Foerster

(investigador en dietética y nutrición)



Raquel Serrano

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

Movimiento MicroVida

www.fermentados.es - 637881976

TALLER DE FERMENTADOS

**Sábado 21 de Abril
10 a 14 h**

*La Fermentación es Vida
¡Únete a la MicroVida, sin ella no puedes vivir!*

www.masalabio.com - www.fermentados.es

fermentados@yahoo.com
693 568 509 - 637 881 976

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





EL HAND PAN

SONIDO MÍSTICO DE OCCIDENTE

El *Hand Pan* es un instrumento relativamente moderno (del 2000 aproximadamente) que se elaboró en Suiza por primera vez y fue conocido con el nombre de *hang drum*. Hecho de acero nitrurado, y con una forma que recuerda un platillo volador, su sonido melódico se hizo bastante popular, a pesar de que sus creadores no pudieron sostener su éxito pues no dejaban que otros fabricantes hicieran variantes y tampoco ellos podían abastecer sus propios pedidos.

Hace unos años el *hang* se dejó de construir por sus fabricantes originales, pero mantuvo abierto su desarrollo a diferentes artesanos que han dotado al instrumento de mayor diversidad y calidad. De hecho, se está imponiendo como el instrumento que consigue aunar diferentes tradiciones místicas y que convergen en una intención moderna espiritual.

El sonido hipnótico que desprende, producido por los armónicos del metal, recuerda instrumentos ancestrales como el cuenco tibetano o el gong. Al igual que éstos, el *Hand Pan* crea un estado de relajación y calma, asociado a la liberación de serotonina. Por otro lado, el ritmo que aportan nuestras manos percutiendo el metal a modo de tambor africano, puede generar un sentimiento de trance. Por último, la melodía creada por la combinación de notas afines, producen una liberación natural de dopamina y endorfinas, lo que se puede resumir en una sensación sumamente placentera.

LABORIOSA FABRICACIÓN/PLACENTERA EJECUCIÓN

A pesar de ser un instrumento moderno, la elaboración de un buen *Hand Pan* requiere un gran conocimiento del metal y una paciencia infinita a la hora de afinar cada nota. No hay manera de mecanizar la producción y todo ha de hacerse manualmente. A golpe de martillo, se va hundiendo el metal con precisión hasta que un perímetro concreto proporcione la nota elegida. No nos extrañe pues que sea difícil hallar un buen *Hand Pan* y que no sea barato.

Ante tamaño esfuerzo por parte del artesano y del interesado, me pregunto si este instrumento no estará marcando el camino de vuelta al artesano ancestral, cuyo tiempo era generoso y el trabajo detallista. El mismo camino que el de un usuario exigente, buscador de un sonido límpido y trascendental.

Quizás me entiendas si colocas un *Hand Pan* sobre tus piernas y comienzas a golpearlo sutilmente con tus manos: entonces serás tú quien realice ese camino de vuelta, mecido por un sonido que te lleva hacia paisajes oníricos, emociones sutiles, misterios insoslayables. Ya no tocas para el otro, sino para el silencio que ocurre entre dos latidos.

ELIGE TU ESCALA

La gran ventaja de este instrumento es sin duda su relativa sencillez a la hora de tocarlo. Su afinación se basa

“ *A pesar de ser un instrumento moderno, la elaboración de un buen Hand Pan requiere un gran conocimiento del metal y una paciencia infinita a la hora de afinar cada nota. No hay manera de mecanizar la producción y todo ha de hacerse manualmente.* ”

en escalas pentatónicas que, como hemos dicho en diferentes ocasiones, permite que cualquier persona exenta de conocimientos musicales pueda disfrutar del sonido sin estudios teóricos. Todas las notas están relacionadas entre sí por intervalos armónicos, de forma que nunca se desafina al tocar. Es un dejarse llevar hasta encontrar el flow, un patrón melódico que nos va llevando en la improvisación hacia ritmos más sutiles y complejos.

Hay escalas pentatónicas para elegir. Algunas son más zen, como la Ake bono, abiertas a compartir, como las integrales en Re, alegres y sugerentes, como la Dominat en Do, o con aires hindúes en el Hand Pan raga. Lo mejor es que las escuches y elijas con la que mejor sintonices.

KIGONKI

A mediados del 2010, Gorka Ferrero – experto del sonido - y Daniel Kuntz – consumado artesano del metal -, se instalaron a las afueras de Barcelona y comenzaron a construir pequeños instrumentos melódicos ¡con bombonas de camping gas! No fueron los únicos que querían emular el sonido del Hang con medios más discretos, pero su evolución en estos ocho años ha sido imparable. Formaron la marca Kigonki y hoy en día tienen clientes por toda Europa.

El kigonki es un metalófono que se puede tocar con las manos o con baquetas de caucho. A diferencia del hand pan, las notas del kigonki se afinan recortando el metal en forma de lengüetas. Esto permite que su elaboración

sea más rápida y económica.

Pero su gran innovación ha sido el k i g o n k i Lulu. Gorka estaba intentando crear sonidos binaurales. Probó hacerlo con dos kigonkis iguales colocados a ambos lados de la cabeza. El efecto era impresionante, pero también demasiado complejo y caro. Entonces se le ocurrió crear una escala espejo en la parte inferior del kigonki. Al golpear una nota, la otra resonaba como un eco y, al tocar una melodía, ésta parecía llegar de algún lugar lejano, pero a la vez conocido. ¡Un efecto cósmico!

Su colección de escalas pentatónicas es muy amplia. Además, han incorporado al equipo a una artista que pinta cada pieza en bicapa de dos colores. A su espectacular sonido, le han sumado la belleza plástica ●



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

info@ritualsound.com



RITUAL SOUND
Instrumentos para el Alma

Tienda Online & Showroom - Talleres y Encuentros



Próximo taller
HANDPAN
7 y 8 de Abril
16:30-20:30
Facilitador: Chema Pascual



7 DE ABRIL COMPLETO

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

ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES SOMOS LO QUE COMEMOS

*“Sabemos para qué sirven los platos
¿Aunque en verdad sabemos para sirve el hambre-apetito real?”*

Pues si no sabemos la respuesta de este enunciado corremos el peligro de no saber lo que comemos y para qué lo comemos, y en consecuencia estar influenciados, embriagados y afectados a nivel emocional por una ingesta incorrecta de alimentos no necesarios. Urge saber diferenciar entre las auténticas y falsas necesidades alimentarias. Urge saber diferenciar entre hambre falsa y hambre real. Y para ello debemos estar conscientes en presente y darnos cuenta de que no siempre que se tenga hambre se debe comer. Si no actuamos así casi siempre comemos e ingerimos por hambre falsa y ésta siendo falsa casi siempre está relacionada con las emociones y en consecuencia tragaremos y engulliremos solo comida basura-chatarra. Todo alimento tiene una directa relación con los cuatro Planos: Físico. Emocional. Mental y Energético-Espiritual, por lo tanto es muy positivo saber y ser consciente del manejo de lo que ingerimos por la boca y por qué lo hacemos ¿En realidad es porque necesitamos nutrientes, por tristeza, por falta de afecto, por ansiedad, por estrés, por la publicidad, por tradición, por “educación”, por ira, etc.? En síntesis, dar veracidad a lo que nos transmite el maestro higienista Hipócrates “Somos lo que comemos”. Y por ello, aún debemos profundizar un poco más y saber: “Qué comemos, para qué lo comemos, cuándo lo comemos y cómo lo comemos”. Y es aquí en “Cómo lo comemos” donde las

emociones se implican y se manifiestan en todo su esplendor. Claro que las emociones no son negativas ni positivas, son necesarias, y de cada persona depende la responsabilidad de saber usarlas en nuestro beneficio.

Desde el plano emocional todas las emociones tienen y actúan poderosamente sobre nuestra decisión al elegir los alimentos que compramos y sobre los hábitos de alimentación.

Vamos a experimentar con LOS 5 SENTIDOS y con LOS 5 SABORES, para así descubrir si en verdad “Vivo para comer o como para vivir”, y desde este punto tomar partido, responsabilidad y compromiso para integrar en mi vida una Alimentación Consciente.

Pratyahara: “Estar consciente, percepción con los cinco sentidos, en Presente”. El Yoga Integral nos transmite este precepto para todas las áreas de nuestra vida incluida la comida, la alimentación el acto solemne de Saber Nutrirse.

Un encuentro donde experimentaremos y descubriremos, los sabores, olores, sonidos, texturas y todo lo visual a través de los alimentos. ¿Por qué me atrae lo dulce y rechazo lo salado, rechazo lo amargo y me encanta lo picante...? Recuerdos, sentimientos, apegos, afectos, etc.





¿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

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo



3 salas circulares



365 M2 de SALAS GRATIS



BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES

Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.

Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

“Urge saber diferenciar entre las auténticas y falsas necesidades alimentarias. Urge saber diferenciar entre hambre falsa y hambre real”

¡Darme cuenta! Un viaje consciente, tomando como medio y Alquimia la comida, el alimento, a través de los planos Físico, Emocional, Mental y Energético-Espiritual. Y al tiempo también dar espacio y oportunidad a investigar y descubrir mis sombras y luces con respecto a la necesaria asignatura de mi alimentación y existencia.

Todos los alimentos nos aportan y ayudan a nivel físico, emocional y mental. Es cierto que con un consumo regular y equilibrado pueden darnos ánimo, entusiasmo y felicidad. Claro que tienen que tener calidad suprema y no por ello deben ser llamados "súper-alimentos". Pero lo que sí deben ser es ecológicos, de temporada, local, etc. Y saberlos preparar, elaborar,... poner Magia y Alquimia para que luego sus procesos actúen sobre nuestras hormonas y nos den motivación, placer, ánimo, felicidad, etc. Dopamina, serotonina, endorfina..., generando bienestar, optimismo, humor,... En síntesis llegar a tener una equilibrada rela-

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO

**ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES,
CON LOS 5 SENTIDOS Y
LOS 5 SABORES**

6 DE MAYO DE 10:30 A 14H



CONFERENCIA

**ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES
SOMOS LO QUE COMEMOS
VIERNES, 4 DE MAYO - 19H**

jsuarezvera@yahoo.es
653 246 812

Centro Mandala
C/Cabeza, 15, 2º Dcha (Tirso de Molina)

ción con nuestras emociones y alimentación.

Estar conscientes y poder aplicar otra bella y necesaria enseñanza del Maestro Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento" ●



Joaquín Suárez Vera

Asesor. Consejero. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Macrobiótica, Vegetariana, Vegana y Crudívana. Dietas Depurativas.

jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812

VIVENCIA DE SALUD INTEGRAL

Abril 21 y 22

**Equilibrio del Estrés - Mejora del Insomnio
Liberación del Miedo - Superación de la Ansiedad**



Mayo 12 y 13

Armonía digestiva y Cerebro Saludable



682 057 467 - 653 246 812 - akarinas@gmail.com - jsuarezvera@yahoo.es



KINHIN

VIVIR PLENAMENTE MI VIDA

La Vía del Zen tiene su mirada puesta en el despertar, pero no en un despertar estéril sino en un despertar dinámico que impulsa los pasos que doy a cada instante en mi vida. Por eso, además de la práctica fundamental del *zazen* (la meditación sentada), en el Zen practicamos *kinhin*, el caminar suave y consciente que pone el despertar en marcha. Con el caminar del *kinhin* no solo actualizo mi cuerpo y mi energía entre sentada y sentada, también actualizo mi propio *zazen*. Cuando hago *kinhin* toda mi vida es este paso que estoy dando ahora. Cuando apoyo el pie exhalo profundamente mientras me apoyo en la tierra del presente, me vacío de todo para llenarme de solo-caminar. Hacemos *zazen* como seres humanos aprendiendo a ser *Buddhas* y hacemos *kinhin* como *Buddhas* aprendiendo a ser humanos.

Cada uno de los pasos que he dado en mi vida me ha llevado a un lugar, me ha llevado a algo. He puesto toda mi energía en algo, para entrar en algo, salir de algo, llegar a algo. Pero muchas veces cuanto más he caminado para llegar a algo más me he alejado de mí mismo. Por eso con el *kinhin* practico otra forma de caminar en la vida: camino pero no voy a ningún sitio, solo camino. Y cuanto más practico el solo-cami-

nar menos huyo de mi realidad y más me acerco a mí mismo, más practico el encontrarme exactamente con quien yo soy, con lo que yo soy a cada instante.

El *kinhin* es el arte de solo-caminar, no de caminar para esto o para aquello, sino de solo-caminar. En un solo-caminar que no va a ningún sitio no hay punto de partida ni hay destino, y como no hay objetivo no hace falta estrategia, y entonces no hay ni éxito ni fracaso, y por lo tanto no hay juicio ni culpa, solo hay solo-caminar. Así que paso a paso se rompe el programa habitual de la eficacia, del resultado, de la comparación, de la frustración y así mi cuerpo, mi respiración y mi mente se unifican y se hacen uno con lo único que está sucediendo en este instante: solo-caminar.

Pero solo-caminar no es caminar solo. Cuando hago *kinhin* con todo el grupo mi *zazen*, además de ponerse en movimiento, pasa de lo individual a lo colectivo, a lo relacional. El *zazen* también tiene una dimensión colectiva, pero el *kinhin* la exige y la refuerza. El ritmo, los espacios, la continua adaptación, nadie va primero, nadie va último, caminamos juntos, y entre todos creamos un gran organismo colectivo mayor que la suma de las partes. Con el solo-caminar-juntos

“CON EL *KINHIN* MI CUERPO Y MI MENTE SE HACEN UNO Y APRENDEN A HACERSE UNO CON LO OTRO Y CON EL OTRO, A ESTAR PLENAMENTE DISPONIBLES Y PRESENTES PARA UNA EXPERIENCIA VERDADERA”

nos preparamos para un solo-sentarnos-juntos también colectivo y reforzado por ese espíritu de grupo. En lo profundo este caminar-juntos y sentarnos-juntos nos prepara para un vivir-juntos más consciente y comprometido, más lúcido y cordial.

Yo no puedo activar voluntariamente la Plenitud o la Confianza, porque éstas no surgen de lo voluntario. Lo que sí puedo es desactivar el programa de hacer muchas cosas a la vez, de hacer una tras otra o de hacerlas a medias. Por eso con el *kinhin* solo hago una cosa (caminar) y la hago plenamente. De esta manera, de forma natural, se despiertan por sí solas la Plenitud y la Confianza. Desactivo el programa de la superficialidad y la distracción y de forma natural se despliegan la Sensibilidad y la Lucidez. Desactivo el programa del juicio y la competición y por sí solas se despiertan la Benevolencia y la Paz.

El *kinhin* no es un caminar en control sino en unidad. Con el *kinhin* mi cuerpo y mi mente se hacen uno y aprenden a hacerse uno con lo otro y con el otro, a estar plenamente disponibles y presentes para una experiencia verdadera. Plenamente disponible y presente para hacerme uno con la caricia del sol, el sabor del arroz, el olor de la lluvia, el placer de bailar. Sin estrategia, sin prisa, sin juicios, plenamente disponible y presente para escuchar a mi amigo, para comer con mi familia, para el encuentro íntimo con mi amante, para hacerme Uno.

Cuando lo que hago no lo lleno de mí, lo que hago no me llena lo suficiente, y entonces hago más cosas, pero aún así me siento vacío. Cuando lo que hago lo

lleno de mí plenamente, yo me lleno con lo que hago y entonces hago menos cosas y además me siento mas pleno. Igual que el *zazen*, el *kinhin* me invita a entregarme por completo a una sola cosa, lo cual despierta mi potencial natural para entregarme plenamente a todo y para vivir plenamente mi vida.

Este es el espíritu del *kinhin*. Entregarme completamente supone que lo que hago no tiene valor solo como medio para algo, sino que tiene valor en sí mismo. Así practico apreciar a las personas no solo por algo o para algo sino en sí mismas, no como buenas o malas, mejores o peores, sino como personas. Así practico no ponerme por encima o por debajo de nadie sino simplemente en el centro de mi propia vida, apreciando la existencia no como un medio para conseguir algo sino como una joya valiosa en sí misma ●



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

www.zenyvida.com
639 210 808

Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental
Tao Curativo - I Ching Dao

5 y 6 MAYO 2018

COCINA CON PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES

Salida al campo, recolección e identificación

☀ Con Hélène Magariños-Rey

.....

26 y 27 MAYO 2018

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 2

Estudio energético de los alimentos

☀ Con María Gómez Casal

RETIRO DE PRIMAVERA CON EL MAESTRO JUAN LI

CURSO NIVEL DE BASE

28-29 ABRIL 2018

en MADRID

Precio especial de 80€

(50€ Para -21 años, + 65 años, repetidores y desempleados)

.....

RECICLAJE ENERGÍA SEXUAL I

30 ABRIL, 1 y 2 de MAYO 2018

en MADRID

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

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

Taller de Meditación Zen

Taller primavera 2018

inicio 19 de abril

Grupo mañana: jueves de 11 a 14.

Grupo tarde: jueves de 19 a 22.

Centro Mandala

Calle de la Cabeza 15, Madrid.

www.zenyvida.com

Movimiento - Corazón - Despertar

EL PODER DE LOS MANTRAS

El yoga es básicamente método. De ahí que desde tiempos inmemoriales se ha incorporado a numerosos sistemas filosófico-religiosos de todo Oriente y ha sido considerado el eje espiritual de Asia. Con razón el gran psicólogo William James declaraba que el yoga es “*el método ascético más venerable de la Humanidad*”. El yoga dispone de un impresionante arsenal de técnicas y procedimientos para favorecer la evolución consciente, transformar la mente y hacer posible la realización de uno mismo. Entre sus numerosas técnicas está la del mantra, que se han venido utilizando en la India desde siglos antes de la era cristiana.

Un mantra es una palabra o fonema con un especial significado místico o esotérico, y que se recita mental, semiverbal o verbalmente, siendo la recitación más poderosa la mental. El mantra le inspira a la mente aquello que el término designa. A través de él, el practicante evoca-invoca-convoca lo que el mantra significa. Es éste un medio de conexión con una realidad que está más allá de la mente ordinaria, o justo escondida en la mente común como la perla lo está en la ostra, o la nata en la leche.

Los mantras se han utilizado desde antiguo en muchos países de Oriente y, sobre todo, en la India. Incluso hay una rama del yoga, denominada mantra-yoga, que se ocupa de manera primordial en la investigación y recitación de los mantras. Es toda una ciencia del sonido y de la vibración, así como los efectos que originan en la mente, el sistema emocional, el cuerpo energético y el cuerpo físico.

El sonido y el sonido articulado o palabra, son energía, vibración y poder. El universo está impregnado de vibración y tal vibración emite un sonido *ultrasutil*, que se va haciendo más tosco en la medida en que se torna más energético y

físico, menos etéreo. El sonido más puro es el que surgió cuando el universo se manifestó. De lo inmanifiesto surgió lo manifiesto. Para los hindúes de *Shiva* (el Ser o Conciencia) surgió la energía dinámica o *Shakti*, que crea todas las formas. *Shiva*, lo inmanifiesto, es estático, y *Shakti*, lo manifestado, es dinámica. Hay un adagio que incluso reza: “*Sin su Shakti, Shiva es como un cadáver*”, dando a entender lo esencial de la energía dinámica que es *Shakti*. El sonido que dio comienzo con la explosión del Cosmos, fue AUM, que al recitarlo se contrae como OM. Designa al Absoluto o Mente Cósmica. Es el mantra de los mantras, el más repetido y venerado en la India y se le ha conocido como el Sabda-Brahmán o Sonido de Dios. Todo lo viviente emite ese sonido primordial y si pudiéramos escuchar la vibración de lo manifestado sería como un **OMMMMMMMMM** ininterrumpido e incesante. Es el sonido o vibración de toda forma de vida mineral, vegetal o animal.

Mediante la recitación del mantra OM, la persona se interioriza y, enfocándose allí donde el mantra surge, logra ir más allá del pensamiento, acallando los pensamientos que interfieren y estorban, para acceder a la parte más profunda e íntima de uno mismo. Así la persona concentra, limpia y sana su mente, manteniéndola sosegada e interiorizada. La recitación del mantra va unificando la consciencia y combatiendo la agitación y dispersión mentales, pero tiene que ser una repetición consciente y no mecánica, en la que hay que cultivar tres actitudes:

- Evocación, en cuanto que se evoca aquello que el mantra designa.
- Invocación, pues se invoca su sentido, su poder, para que se manifieste en uno.



“ Un mantra es una palabra o fonema con un especial significado místico o esotérico, y que se recita mental, semiverbal o verbalmente ”

Bija yoga **Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga**
 Clases regulares de YOGA y Meditación
 Martes de 19.00 a 20.30h
 Centro Mandala

Retiro de Yoga, Ayurveda y Filosofía “Habitar el cuerpo”
 Del 27 de Abril al 1 de Mayo, Arenas de San Pedro (Ávila)

Información y reservas:
 bijayoga@gmail.com 605 800 697

<Metro Lavapiés-Sol>
 Síguenos en FACEBOOK
 www.facebook.com/bijayoga

• Convocación, porque se trata de convocar, dentro de uno, lo que el mantra designa.

Cuando la persona recita el mantra OM, logra una notable capacidad para otorgarle a la mente serenidad e introspección. Puede recitarse el mantra de diez a veinte minutos o más, en posición de meditación, evitando las distracciones. El mantra puede recitarse independientemente de la respiración o asociándolo a la misma. Si se asocia con la respiración, se recita, alargándolo, una vez por inhalación y una por exhalación, mentalmente. También se puede recitar y mentalizar el mantra reverberando en determinadas zonas del cuerpo, como la boca del estómago, la región cordial o el entrecejo. El mantra se convierte en una llave de la mente. Como tanto insisto en mi relato iniciático “EL FAQUIR”, se trata de pasar de la mente de superficie a la mente profunda y sin fluctuaciones mentales, es decir unmani o no-mente. Porque cuando el pensamiento cesa, se revela la luz del Ser.

Incluyo otros tres mantras de gran alcance espiritual:

HAM SA

Es el mantra natural y espontaneo

de la respiración. Se conecta la mente con la respiración y, mentalmente, se recita Ham alargándolo, al inhalar, y Sa, alargándolo, al exhalar. La h se aspira.

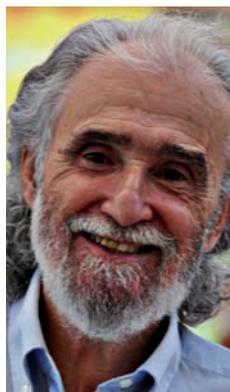
OM NAMAHA SHIVAIA

Recibí este mantra directamente de Baba Muktananda y de Babaji Sibananda de Benarés, entre otros yoguis. Es la invocación al ser interior, trasladando la mente a su fuente, más allá del pensamiento. Se puede recitar independiente de la respiración o asociándolo con la inhalación y la exhalación. Al recitarlo uno debe mentalizar: “Invoco mi ser interior”, pero sin palabras, con un sentimiento de honda introspección.

OM TARE TUTARE TURE SOHA

Durante muchos años, mi hermano Miguel Ángel y yo cerrábamos el programa radiofónico que hacíamos semanalmente con la recitación por tres veces de este significativo mantra. Se trata de una apelación a la benevolente energía femenina cósmica, para que nos inspire a pasar de la orilla de la oscuridad a la de la luz, de la de la servidumbre a la de la libertad interior. Lo mejor es ir encadenando el mantra seguidamente el tiempo dedicado a su recitación, viviéndolo en lo profundo ●

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación. Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
 www.ramirocalle.com
 Telf: 91 435 23 28

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

En Madrid

Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz

Si te interesa el Budismo y quieres aprender y practicar la meditación Zen...

Organizamos
INTRODUCCIONES
 a la práctica del **Zen**

Fechas de los próximos talleres:

- 15 de abril.
- 27 de mayo.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
 Mail: zenluz@zenluz.org
 Tel.: 91 256 02 10
 www.zenluz.org

MENSAJES DE LA MADRE TIERRA

La Tierra no es solo el planeta en el que vivimos. Es también una energía viva que evoluciona constantemente. El espíritu o energía de la Madre Tierra es conocido como *Gaia*, entre otros muchos nombres, y se comunica con la humanidad de muchas formas, una de ellas es el proceso de canalización a través del ser humano.

Todos podemos recibir mensajes de diferentes entidades y energías. Como canalizadora espiritual comparto las palabras que me llegan de Gaia con el fin de comprender mejor a nuestro planeta.

Lo primero que habéis de saber es que la humanidad y yo hemos compartido tiempos sin medida y nos hemos ayudado mutuamente a evolucionar y crecer espiritualmente. Gracias. Además es importante que sepáis que estoy viva, que mi objetivo es dar cobijo, alimento y disfrute a todos los seres vivos y otras energías que necesiten de mí para su camino espiritual. Por ello coexisten en mí diferentes especies, géneros, órdenes y familias de múltiples tipos y orígenes. Debéis aprender que la Tierra no pertenece a la especie humana sino a todos, y que todos sois responsables de su cuidado. Es importante para mí que tengáis la certeza de que os amo y de que amo vuestros pasos y vuestras vidas aquí. Pero recordad que cada animal, planta o elemento también tiene derecho a estar aquí igual que vosotros, los humanos.

Recordad que amo a todas las criaturas, no hago excepciones ni tengo preferencias pues cada entidad pasa por aquí para continuar su evolución, para ayudar a otros a crecer y para compartir sus dones y habilidades. Por ello cada, persona, animal, planta, elemental, etc. os ayudan aportando alimento, fuerza, medicina, compañía o custodia, por lo que debéis respetarlos infinitamente. Parece que aún no comprendéis que todos sois Uno, y que es vuestra responsabilidad defender y proteger a cada especie para que continúe este intercambio justo y todos podáis elevaros hacia una dimensión de Amor más puro. Con el tiempo, ni vosotros estaréis aquí ni yo tampoco, pues las almas no necesitarán la experiencia física que ahora os ofrece mi espíritu amoroso. Cuando ya no nos necesitemos quedará solo nuestra energía y la humanidad, y Gaia habrán superado su periodo de aprendizaje juntos.

Han llegado los tiempos en que los canalizadores humanos y las entidades de Luz os hagan más conscientes de nuestra unidad. Ha llegado el momento de saber que vosotros sin mí no podéis avanzar porque necesitáis experimentar el cuerpo físico, el hambre o la saciedad, el dolor y el placer, lo material, la vida y la muerte. Y yo os ofrezco un lugar seguro para que viváis estas experiencias hasta que las trascendáis. Cuando toda la humanidad haya superado el plano físico y sepáis que todos somos espíritu, yo también habré terminado mi propia misión.



“DEBÉIS AMAR A CADA SER. CADA ALMA ENCARNA BAJO LA APARIENCIA MÁS ADECUADA PARA SU CAMINO PERSONAL, ASÍ COMO EN EL TIEMPO Y EL LUGAR PERFECTOS PARA SU AVANCE Y EL DE LOS QUE LE RODEAN. ¿CÓMO AMAR AL OTRO? PIENSA QUE EL OTRO ERES TÚ. QUE ESE PERRO CALLEJERO ERES TÚ.”

Debéis amar a cada ser. Cada alma encarna bajo la apariencia más adecuada para su camino personal, así como en el tiempo y el lugar perfectos para su avance y el de los que le rodean. ¿Cómo amar al otro? Piensa que el otro eres tú. Que ese perro callejero eres tú. Que el delfín preso en el delfinario tal vez has sido tú. Que la planta que solo es querida por su belleza puedes ser tú. Que el niño deseado o el no deseado, eres tú. Piensa que eres el sol, ¿qué harías? Si fueras el viento, ¿cuál es tu misión? Y si fueras agua, ¿cuál es tu trabajo aquí?

Recuerda, queridísimo humano, que no estás solo en esta experiencia álmica y que todos pertenecéis al plan universal que incluye a todas las almas. Deseo que comprendas que todos los que están aquí contigo te ayudan, consciente o inconscientemente. Deseo que tú, alma antigua, seas consciente de que ayudas o entorpeces el camino de las demás almas. Y te pregunto: ¿Estás ayudando a los demás en su

objetivo de volver a ser Luz y Amor? ¿Cómo colaboras con las otras especies? ¿Las utilizas para tu interés personal? ¿Agradeces su misión aquí? ¿Honras a cada uno de tus hermanos en la Tierra?

Querido humano, ¿me honras, a mí, a Gaia, el hogar de tus múltiples vidas? ¿Sabes que me ofrezco para vuestro largo viaje como almas aun sabiendo de vuestros primeros estadios de ignorancia y abuso? ¿Entiendes que confío plenamente en que el ser humano terminará por amar todo lo que le rodea?

Gracias por adentrar estas palabras en tu corazón y hacer de cada día una experiencia de agradecimiento y respeto. Tú sin los otros no puedes avanzar, pero los demás sin ti, tampoco. Te amo, humano hecho de Luz ●

Gaia



Amada Selina Atienza Maniega

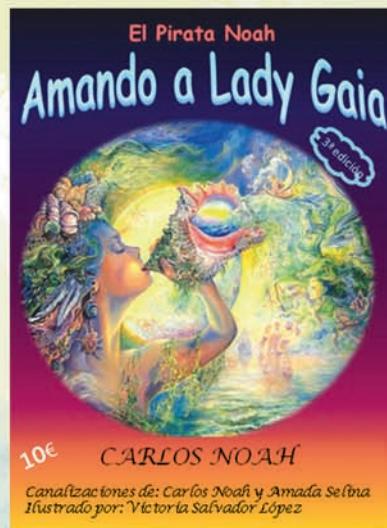
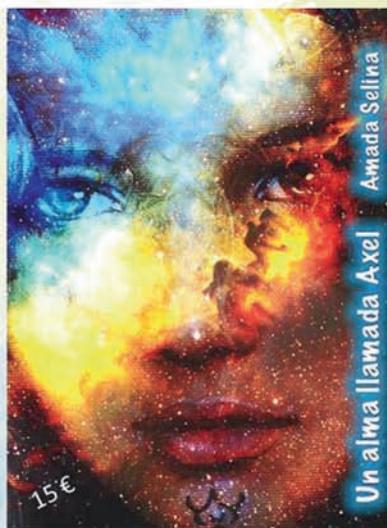
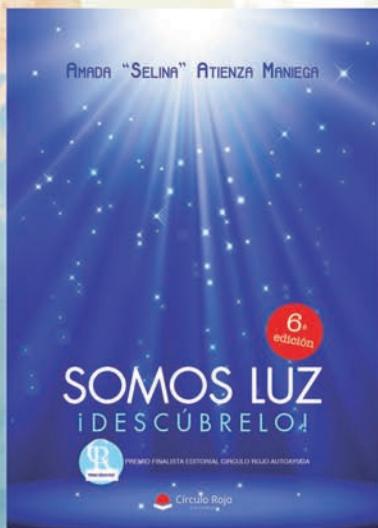
Es canalizadora y escritora. Desde hace años ofrece conferencias canalizadas y talleres de Registros Akáshicos y Vidas Pasadas por todo el país. Pronto publicará su próximo libro.

amadaselina.blogspot.com

librosytalleresdeluz@gmail.com



Conoce nuestros libros con material canalizado en amadaselina.blogspot.com



Puedes solicitar nuestros Libros de Luz en:
librosytalleresdeluz@gmail.com

“EL ORDEN EN EL SISTEMA FAMILIAR SEGÚN EL AGUA”

Las CONSTELACIONES FLUVIALES son el modelo de mayor expansión mundial que está llamando la atención de los científicos y de los hellingerianos, porque se trata de una evolución cuántica de las constelaciones familiares donde quien constela es el AGUA. Ha sido originado por Juan Carlos Arias, venezolano y residente en México y llevado a más de 15 países, con más de 800 consteladores fluviales en el mundo. Está convenciendo por su profundidad, eficacia, certeza y transformaciones a muchas personas que ya se dedican al mundo de la sanación y a otras muchas que están comenzando ese recorrido.

En una piscina pequeña, mediante figurines con forma humana que flotan, agua y un instructivo concreto se accede a las memorias ancestrales que el agua posee, descubriendo de una manera muy visual, armónica, amorosa, firme y contundente cuál es tu lugar en el sistema. Todo ello, te da la oportunidad de corregirlo reconociendo y honrando, consiguiendo que el conflicto provocado por esa falta de orden se disuelva.

Según el AGUA, el hombre tiene su lugar a la derecha, la mujer a la izquierda del hombre y los hijos en el sentido de las agujas del reloj, desde la izquierda de la mujer hasta la derecha del hombre.

El Agua te ayuda a reconocer, que lugar estoy ocupando en relación

- A mis padres.
- A mi pareja.
- A mis hijos.
- A mis hermanos.

En muchas familias hay conflictos por el desorden energético.

DONDE TE TIENES QUE SITUAR PARA QUE FLUYA LA ENERGÍA EN EQUILIBRIO

“ En una piscina pequeña, mediante figurines con forma humana que flotan, agua y un instructivo concreto se accede a las memorias ancestrales que el agua posee, descubriendo de una manera muy visual, armónica, amorosa, firme y contundente cuál es tu lugar en el sistema ”

CON TUS PADRES:

Delante de ellos, mirando a la vida. Papá detrás de tu hombro derecho mirándote a ti, mamá detrás de tu hombro izquierdo, también mirándote, y detrás de ellos sus padres, y detrás de sus padres los padres de sus padres, es decir abuelos, bisabuelos, tatarabuelos y así sucesivamente hasta el principio de los tiempos. Cuando te sales de este orden, puede ser por enfado, rabia, indiferencia, crítica, juicio porque no abrazas tu historia y te hubiera gustado que fuera diferente, entonces pueden suceder 3 cosas:

1. Que te separen de ellos, física, emocional o mentalmente, creyendo que así solucionas tu conflicto. Es lo mismo que si a una planta le cortan las raíces, ¿de





que se alimenta? ¿De dónde toma su energía vital? Como consecuencia, no prosperas, o no encuentras pareja, o no te llevas bien con ella, o no te llega el dinero, o tienes conflictos con tus hijos... en fin un montón de posibles consecuencias que puedes sufrir y tú SEGUIR pensando que has solucionado tu problema.

2. Que te des la vuelta y los mires pasándote LA VIDA protestando, culpando, criticando, juzgando lo que hicieron o dejaron de hacer contigo. Entonces dejas de mirar a la vida y te pones a mirar ¿a dónde? Pues a donde están todos tus muertos, es decir a la muerte, entonces igual que antes tienes muchas probabilidades de que te pase lo mismo que he comentado en el punto 1, incluidas enfermedades.

3. Que te pongas detrás de tus

padres, viéndolos pequeñitos, débiles y con una gran soberbia pensar, o sentir que tú lo hubieras hecho mejor, o que tú eres más grande que ellos. De nuevo dejas de vivir tu vida para vivir la vida de tus padres, dejando de honrar tu propia vida.

4. Ocupa tu lugar y verás cómo te cambia la vida.

CON TU PAREJA:

Todos tenemos que equilibrar nuestras energías masculinas y femeninas en nosotros y aprender a utilizar cada energía en el momento adecuado. El agua dice que es al 100% la mujer la que le da el lugar al hombre. Es decir que un hombre no puede tomar su lugar si la mujer no se lo permite. Hombre a la derecha, mujer a la izquierda y cuando estén juntos ejercer este papel, el hombre da, la mujer recibe.

CON LOS HIJOS:

Han de estar fuera de la pareja. Sin embargo, muchas veces los padres forman parejas energéticas con los hijos creando conflictos entre la pareja y los hijos.

CON LOS HERMANOS:

Ocupar mi número. Si soy el primero tengo una energía diferente al resto, cada número tiene una energía y la que más me beneficia es la mía, por eso elegí ese lugar ●

Mucha más información en www.mamenhernandez.com en o en 29250005.

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

Espacio Crisálida
 Aprendizaje en MOVIMIENTO
Clases del Método Feldenkrais
Grupales e individuales
Alquiler de Espacio
 C/ Juan de Austria 24
 Chamberí
 91 5919750
www.espaciocrisalida.com
info@espaciocrisalida.com

Mamen Hernández Criado

Primera maestra europea en constelaciones fluviales, coach con caballos, experta en par biomagnético bioneuroemoción y especialista en terapias energéticas.

629 250 005
www.mamenhernandez.com

www.mamenhernandez.com

CONSTÉLATE Y FÓRMATE EN CONSTELACIONES FLUVIALES

629 250 005

EL ORIGEN DE NUESTROS PROBLEMAS

Qué dificultades
tenemos según
los tres centros vitales



Seguramente, a lo largo de nuestra vida, habremos observado que ciertas situaciones o problemas se repiten de forma cíclica. Eso es debido a una sencilla razón: nunca nos planteamos cuál es su verdadero origen.

Para poder detener esta noria, debemos entender que cualquier problema que tengamos está relacionado, o bien con nuestro centro emocional, con el centro intelectual o con el centro energético. Conocer estos tres centros nos ayudará, sin lugar a duda, a deshacernos del sufrimiento.

LOS TRES CENTROS VITALES

En nuestro interior existen tres centros vitales que están interrelacionados: el **centro intelectual**, el **centro emocional** y el **centro energético**. Estos no se pueden separar porque cualquier relación que tengamos con el mundo la tendremos desde estos tres centros a la vez.

Sin embargo, cada uno de estos centros puede vivirse de maneras muy distintas: **equilibrado**, que es el estado óptimo; **anoréxico**, que indica la necesidad de potenciar dicho centro; y **vigoréxico**, que indica la necesidad de reducirlo.

Obviamente, cuando uno de nuestros centros se encuentra en un estado anoréxico o vigoréxico, eso nos conlleva una serie de problemas. Para saber qué centro tenemos más desequilibrado, podemos basarnos en la ley del 20/80. Según esta ley, un **20% de nuestros problemas genera el 80% de nuestras dificultades**. Consecuentemente, solo necesitamos identificar aquellos problemas más grandes que, seguramente, se repiten de forma cíclica en nuestra vida. Una vez hayamos detectado qué centro tenemos más desequilibrado, podremos incidir en él.

¿Pero, cómo somos, según tengamos un centro en un estado u otro?

EL CENTRO INTELECTUAL

El centro intelectual es el motor del pensamiento. Las personas que tienen este centro en un **estado equilibrado**, ven el mundo como un lugar comprensible, en el que pueden aprender todo aquello que ignoran. No confun-

den su opinión con lo que conocen y se viven como personas inteligentes, es decir, con capacidad para comprender el mundo.

Las personas que, en cambio, tienen el **centro intelectual vigoréxico**, racionalizan mucho las emociones y las acciones. Son personas sin espontaneidad, que viven lo que piensan y creen que esa es la única realidad posible. No son empáticas y acostumbran a llevar un exceso de planificación, ya que eso les permite huir de sus verdaderos sentimientos. Además, buscan en todo momento el porqué de las cosas. Suele decir lo que piensan y viven el futuro desde una asepsia emocional, es decir, sin emociones.

Al contrario, quienes tienen el **centro intelectual anoréxico**, habitualmente no llegan a conclusiones concretas porque continuamente piensan, pero les faltan criterios para decidirse. Son personas que viven al día, con una planificación más bien escasa. Suelen ser poco prácticas, porque no tienen alternativas: el hecho de dudar constantemente no les permite llegar a una conclusión sobre lo que tienen que hacer. Cambian de opinión según la persona que tengan delante, acostumbrando a tomar un rol secundario para no tomar decisiones.

EL CENTRO EMOCIONAL

En el **centro emocional** reside el corazón. Las personas que tienen este centro en su estado equilibrado, les gusta socializarse, pero eso no significa que en determinados momentos no sepan estar solos/as. Tienen cierta sensi-

“TE ANIMO A HACER UNA LISTA DE AQUELLOS PROBLEMAS MÁS IMPORTANTES EN TU VIDA. DETECTA CUÁLES SON TUS MAYORES DIFICULTADES Y ESCRÍBELAS PARA QUE QUEDE DE CONSTANCIA DE ELLO. LUEGO, PREGÚNTATE: ¿A QUÉ CENTRO CORRESPONDEN?”

bilidad artística y les atrae la naturaleza y los animales. Son personas con empatía, (¡que no es lo mismo que fundirse con el dolor ajeno!) y con una buena autoestima de sí mismas.

Por otro lado, las personas con el **centro emocional vigorético**, tienden a sufrir mucho, ya que lo consideran una prueba de su bondad. Confunde, pues, el sufrimiento con la capacidad de empatía. Son salvadores natos, pues quieren salvar a todo el mundo, incluso a aquellos no les han pedido ayuda. Pueden manipular desde el victimismo, para que se les dé un apoyo continuado. Se fusionan emocionalmente con lo que les rodea y sienten que solo ellos/as comprenden a los demás. Eso les lleva a vivir una montaña rusa emocional: todo es terrible o todo es maravilloso, según la persona o el momento en el que estén.

Por último, las personas con el **centro emocional anorético**, acostumbra a vivir desde la desconfianza. Suelen poner barreras para no sentir y, por ello, no ayudan ni piden ayuda. Son personas que viven la vida sin profundidad emocional, pues se niegan a hablar de lo que sienten.

EL CENTRO ENERGÉTICO

El centro energético tiene su foco en la **acción**. Las personas que viven este centro desde un estado **equilibrado**, se centran en las soluciones. Son personas resolutivas, que

perciben el mundo como un lugar seguro. Saben gozar de su instinto, de la expresión y del movimiento.

A diferencia de este estado, las personas que lo viven de un

forma **vigorética**, tienden a ser prepotentes y obsesivas. Suelen ser personas que pasan a la acción sin meditar, sin sentir. Actúan sin criterio, si evaluar los resultados de sus acciones. Viven el mundo desde las percepciones físicas y pueden ser rebeldes: necesitan llevar la contraria.

Finalmente, las personas con el **centro energético anorético**, tienen dificultades a la hora de poner límites a los demás. Por lo general, son personas pasivas, reactivas, que les cuesta ponerse en marcha y con grandes dificultades para decir “no”. Consecuentemente, eso les hace ser indecisas e inseguras. Son personas que, a menudo, no les apetece hacer según qué cosas o no se atreven.

SITUAR EL FOCO

Intentar entender el origen de nuestros problemas significa verlos desde estas tres perspectivas. Por ello, te animo a hacer una lista de aquellos problemas más importantes en tu vida. Detecta cuáles son tus mayores dificultades y escríbelas para que quede constancia de ello. Luego, pregúntate: ¿a qué centro corresponden?

De esta forma, empezará a poner un poco de luz y a vislumbrar cuál es el camino que debes emprender para resituarte en el equilibrio ●



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

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia

Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruida.es
CALLE DELA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 915272833

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

ESPACIO ALMA MADRID CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30h
20:30h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

Universidad de Vida

www.universidaddevida.online

Espacio de entrenamiento semanal

MINDFULNESS Y LAS EMOCIONES

Cuando cultivamos en el silencio nuestra capacidad de atender instante tras instante nuestras profundas sensaciones, clarificamos la percepción, limpiamos poco a poco los velos de distorsión y ampliamos la claridad en la observación, haciéndose ésta cada vez más directa y sutil. Nos hacemos buceadores amables de nuestro estado mental, conocedores de nuestros cambios, inquietudes, motivaciones, intenciones... Guardianes de nuestros íntimos sueños, valientes habitantes de la realidad tal cual es. Te das permiso a sentir el reposo acogedor de tu presencia asentada en el trono de Ser, sencillamente Ser y Estar. Esta posición desapegada y despierta se va convirtiendo en una manera de transitar la vida.

“Estando en meditación nos detenemos y contemplamos las cosas profundamente. Abandonamos toda actividad para estar ahí, simplemente, con nosotros mismos y con el mundo. Al detenernos empezamos a ver, comprendemos. Los frutos de este proceso son la paz y la felicidad. Deberíamos convertirnos en maestros del arte de detenernos para poder estar realmente

en compañía de nuestros amigos y de las flores.”

Thich Nhat Hanh

Me gustaría señalar lo relevante de poner el foco en la adecuada gestión emocional, siendo ésta de vital importancia en el cultivo y cuidado de una equilibrada y armoniosa salud mental. Los maestros espirituales nos señalan la importancia que tiene acompañar el despertar con la **virtud de la paciencia** para poder llegar a transformar la ira en compasión, a través de una profunda comprensión contextual. En este sentido, ponemos también luz a la autocompasión necesaria al hacernos cada vez más conocedores y responsables de la raíz de nuestras aflicciones.

En el silencio nos libera los apegos posesivos, los rechazos del orgullo y las ilusiones de falsa felicidad. Libre de los obstáculos que oscurecen la maravilla de las cosas vas albergando un sereno bienestar por el mero hecho de existir.

Cuando hablamos de psicología integral estamos considerando al cuerpo, las emociones y el espíritu como un todo, una unidad. En palabras de la maestra zen Ana



“ *Cuando hablamos de psicología integral estamos considerando al cuerpo, las emociones y el espíritu como un todo, una unidad.* ”

María Schlüter Rodés “La práctica es una tensión entre el silencio y el estar, a la vez muy despiertos”.

Es necesario escuchar nuestro corazón, conocer las emociones para amar. Podemos reflexionar sobre qué nos emociona, qué es admirable y qué nos mueve en la vida.

Hoy conocemos que reprimir las emociones tiene efectos negativos sobre la salud. Necesitamos que nuestras emociones fluyan, poder tener miedo de lo que realmente nos amenaza, enfadarnos ante lo que invade nuestra integridad, llorar cuando algo nos duele, sonreír cuando las cosas van bien y preocuparnos por las necesidades de los demás. Confiar en nuestro corazón.



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

660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com

La ira nos permite poner los límites adecuados y movernos, sin efectos colaterales negativos. La tristeza nos conecta con el centro de nuestra vulnerabilidad; duele porque supone separarse de aquello a lo que nos apegábamos, sea un beso de buenas noches, un abrazo, una mirada... y convivir con la pérdida. El desafío consiste en acoger la experiencia como liberación necesaria para vivir el cambio.

La alegría eleva, vigoriza, armoniza nuestros pasos e ilumina todo nuestro ser. La alegría es generosa, relajada y abierta por naturaleza. Llega cuando nuestra energía emocional fluye libre en una dinámica de respuestas adecuadas a nuestras experiencias. Esta alegría sobreviene cuando las otras emociones, es decir, el miedo, la ira y la tristeza alcanzan fluidez.

Con el instrumento emocional bien afinado podemos empatizar y acompañar amorosamente ●

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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



- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin 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



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

Siete puertas hacia la atención plena

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

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 21 de Abril
- 2- La Mente y Emociones - 28 de Abril
- 3- Silencio y Creatividad - 5 de Mayo
- 4- La sombra, la virtud y el carácter - 12 de Mayo
- 5- El Alma - 19 de Mayo

Duración: 15 horas

Fechas: 21 y 28 de abril
5, 12 y 19 de mayo

Precio: 175 € (los 5 talleres)

Día: Sábados de 10:30 a 13:30

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

PRESENTACIÓN
5 de Abril - 20h.
Espacio Ronda

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

Inscripciones
660 473 346

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

Nutrición Simbiótica para el Equilibrio Intestinal y de todo tu Organismo

Desde la Antigüedad la medicina tradicional, como la china, la ayurveda o la hipocrática han considerado unos intestinos sanos como fuente de salud y longevidad. En la cultura japonesa la zona del bajo vientre a unos cinco centímetros por debajo del ombligo, denominada *Tanden* o “mar de Ki”, simboliza el centro de gravedad y equilibrio de la persona. Asimismo en la antigua Grecia Hipócrates de Cos, padre de la medicina en occidente, ya advertía hace más de 2400 años que “*toda enfermedad comienza en los intestinos*”. A continuación veremos qué hay de cierto en todo esto y que rol juega la Nutrición Simbiótica, y en especial los alimentos fermentados, en nuestra salud.

El concepto “simbiótico” apunta a la relación de apoyo mutuo existente entre el ser humano y los más de cien mil billones de microorganismos que lo habitan, es decir, ¡hasta 10 veces más de microbios que células humanas! La Nutrición Simbiótica propone construir una relación solidaria con estos microorganismos a través de una alimentación integral y consciente.

Este tipo de alimentación permite tomar conciencia del “conjunto” para nutrirnos adecuadamente, dedicando es-

chas funciones que afectan al resto del organismo como son la modulación nerviosa, la respuesta inmunológica y la actividad metabólica. Y es que unos intestinos debilitados y una flora intestinal desequilibrada están implicados en muchas de las dolencias que experimenta actualmente la sociedad moderna como desórdenes nerviosos, enfermedades autoinmunes, infecciones, alergias, problemas digestivos, intolerancias alimentarias, deficiencias nutricionales y obesidad.

Dado que, a grandes rasgos, las dos funciones principales de los intestinos son constituir la calidad de nuestra sangre a través de la absorción de los nutrientes de los alimentos digeridos y evacuar la materia fecal no aprovechable resultado de la digestión, podemos hacernos a la idea de cuán importante es mantenerlos en buenas condiciones para proveer satisfactoriamente a nuestras células de energía y evitar llevar un monto de “basura” acumulado en nuestras entrañas. Además la pared intestinal supone una barrera entre el medio externo (luz intestinal) y el interno (fluidos vitales y órganos), por lo que su debilitamiento puede permitir el acceso de sustancias no deseadas hacia la sangre.

Asimismo existen multitud de especies bacterianas asociadas a una flora intestinal sana que viven con nosotros desde que nacemos en una relación de simbiosis y beneficio mutuo, en las que cuidan de nuestra salud poniendo “orden” en nuestros intestinos, a cambio de “techo y comida”.

Con nuestros hábitos, especialmente con la alimentación, influimos directamente en el tipo de microorganismos que van a formar parte de nuestra flora intestinal. A modo ilustrativo podemos distinguir entre “dos bandos principales”, el primero presidido por bacterias fermentativas que degradan y se alimentan de la fibra presente en los vegetales, y el segundo por bacterias putrefactivas implicadas en los procesos de descomposición de la carne y las proteínas.

Las primeras, en especial las bacterias ácido lácticas, promueven un entorno intestinal favorable, estando implicadas en la producción de sustancias beneficiosas como ácido láctico, ácido butírico, vitaminas del grupo B y K, enzimas digestivas, y bacteriocinas. Este tipo de bacterias junto a otros microorganismos regenerativos se encuentran de forma natural asociados a los vegetales. Y es precisamente cuando fermentamos los vegetales que se

pecial atención a los microorganismos beneficiosos que forman parte de nuestra microbiota o flora intestinal, muchos de ellos compañeros de viaje desde hace millones de años.

Numerosas investigaciones en el campo de la ciencia han demostrado que los intestinos junto a la flora intestinal hacen mucho más que participar en la digestión de los alimentos, estando directamente relacionados con otras mu-





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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



“LOS INTESTINOS JUNTO A LA FLORA INTESTINAL HACEN MUCHO MÁS QUE PARTICIPAR EN LA DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS, ESTANDO DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON OTRAS MUCHAS FUNCIONES QUE AFECTAN AL RESTO DEL ORGANISMO COMO SON LA MODULACIÓN NERVIOSA, LA RESPUESTA INMUNOLÓGICA Y LA ACTIVIDAD METABÓLICA.”

produce el gran milagro de la vida: ¡las bacterias ácido lácticas se multiplican por miles de millones! dando lugar a un alimento vivo, que se conserva en su propio jugo y con más nutrientes que recién cogido del huerto.

En contraposición las bacterias putrefactivas, aunque necesarias en su justa medida, son las responsables de olores desagradables y de la producción de sustancias tóxicas e irritantes para nuestro organismo como amoníaco, cadaverina y putrescina, así como de impedir el aprovechamiento de algunos nutrientes esenciales. Este tipo de microorganismos se encuentran naturalmente en cadáveres de animales muertos y en los intestinos de animales carnívoros y carroñeros. El consumo de proteína animal contribuye a su proliferación en nuestros intestinos.

La Nutrición Simbiótica apuesta por una dieta variada rica en fibra y fitonutrientes presentes en los alimentos integrales de origen vegetal. Éstos van a favorecer tanto el metabolismo celular como el crecimiento de bacterias simbióticas fermentativas, las cuales mantienen un entorno intestinal saludable e impiden el sobrecrecimiento de microorganismos patógenos y pre-patógenos asociados a procesos inflamatorios y de putrefacción intestinal.

Los alimentos fermentados son el alimento simbiótico por excelencia, predisponen un “terreno” biológico regenerativo y mejoran la ecología del cuerpo:

- Aportan microorganismos regeneradores de la mucosa y la flora intestinal.
- Proporcionan enzimas digestivas y micronutrientes bio-disponibles como vitaminas del grupo B y K.
- Son fáciles de digerir y favorecen la digestión del resto de los alimentos.
- Favorecen la asimilación de nutrientes esenciales.
- Estimulan la motilidad intestinal y combaten el estreñimiento.
- Favorecen el metabolismo celular.

- Contribuyen a la eliminación de toxinas y desechos acumulados.
- Dificultan la proliferación de flora putrefactiva y microorganismos patógenos.
- Fortalecen nuestro sistema inmunológico.
- Fomentan nuestro bienestar psicoemocional.

Cuidar nuestra alimentación e incluir alimentos fermentados vivos (sin pasteurizar ni cocinar) habitualmente en nuestra dieta contribuye en gran medida a mantenernos sanos.

Cultiva Vida, cosecha Salud ●

Mario Sánchez Écija

Naturópata Colaborador Cursos de Fermentados en Aula de Estudios de La Biotika.

www.labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tif 91 429 07 80
www.labiotika.es

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

Tif 646 85 64 28 **1ª CONSULTA GRATUITA**

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

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA
¡SIGUENOS!    

¿MENSTRUACIONES DOLOROSAS?

LIBERA LA PELVIS Y EL CRÁNEO

Algo que no me deja de sorprender cuando estoy haciendo la historia clínica de una mujer, y la pregunto sobre la parte ginecológica y si sus menstruaciones son dolorosas, la respuesta más común es: “Sí, son muy dolorosas pero me tomo un calmante y puedo seguir” o “Dolorosas lo normal, los dos primeros días pero con una pastilla se me pasa”.

Y el problema de todo esto es que hemos asumido como normal que la menstruación es dolorosa y no es así. Podemos aceptar que sea algo incómodo pero nunca debería llegar al dolor, y mucho menos tan dolorosa como para tener que tumbarnos en la cama o tomar un calmante para poder seguir haciendo nuestra vida diaria.

Otro de los aspectos en los que el cuerpo nos avisa de que algo no está bien es cuando son irregulares, tanto en no seguir el ciclo cada 28 días como en la cantidad de sangrado, ya que unos meses es mucho y otros poco.

Lo que está claro es que tanto con el dolor como con los ciclos irregulares, a no ser que se esté llegando a una edad en la que nos acercamos a la menopausia, el cuerpo nos está avisando que algo no va bien. Y tenemos dos opciones, o hacerle caso e intentar poner re-

medio, o no hacérselo y exponernos a que la situación se mantenga en el tiempo y por lo tanto se agrave.

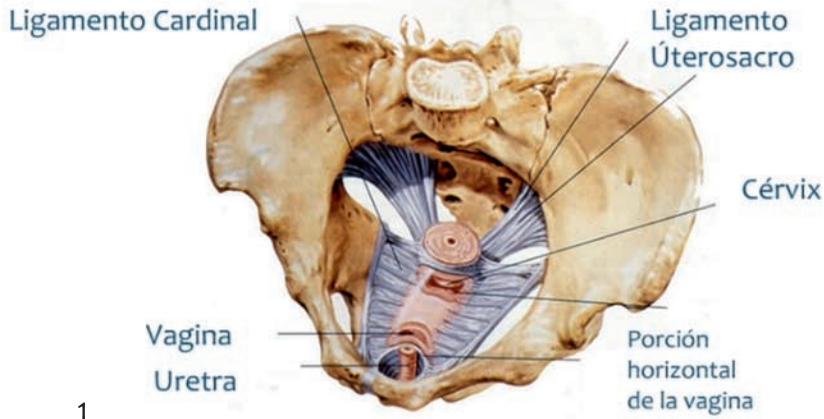
Pero lo más preocupante es que la medicina convencional no aporta soluciones más que tomar la píldora anticonceptiva, un cocktail de hormonas que a la larga nos van a jugar una mala pasada tanto en el hígado como en nuestro sistema hormonal, o tomar analgésicos y tapar el problema hasta el mes siguiente.

Entonces, si no hay ningún problema ginecológico importante, nos hemos preguntado alguna vez por qué es dolorosa la menstruación, por qué duele en meses alternos, o por qué nos duele la cabeza cerca de los días de la bajada de la menstruación o el primer día del ciclo. En este artículo voy a explicar los motivos por los que esta zona nos puede dar problemas.

Para entender el problema lo primero que tenemos que saber es uno de los principios para que en el cuerpo todo funcione bien es que las estructuras o los órganos estén libres, es decir, que tengan libertad para moverse respecto a lo que tienen alrededor, y por lo tanto les va llegar sangre oxigenada y sale la sangre venosa.

El problema está en que cuando no hay libertad de movimiento del útero, los ovarios, la vejiga y el recto





1

dentro de la pelvis, bien por que hay tensión en los ligamentos que unen estos órganos a los huesos de la pelvis, o por que hay un bloqueo en los huesos que afecta a los órganos, empieza a verse comprometido ese riego sanguíneo y esa salida de sangre venosa. Todo ello afecta al mal funcionamiento de las vísceras.

Debido a esto, podemos ver muchas patologías bastante comunes por desgracia como son miomas, quistes en ovarios, dolores y todo tipo de desajustes que solemos encontrar, en las que el origen siempre es la pérdida de movilidad de las estructuras y por lo tanto, la congestión. Y no sólo las molestias se quedan en la pelvis, si no que muchas veces aparecen dolores a nivel lumbar, debido a que el útero está unido al sacro por dos potentes ligamentos y en la ovulación aumenta su peso. Esto puede afectar a la movilidad del sacro y lumbares, y tenemos que tener también en cuenta la unión importante entre sacro y occipital a través de toda la columna por medio de la duramadre.

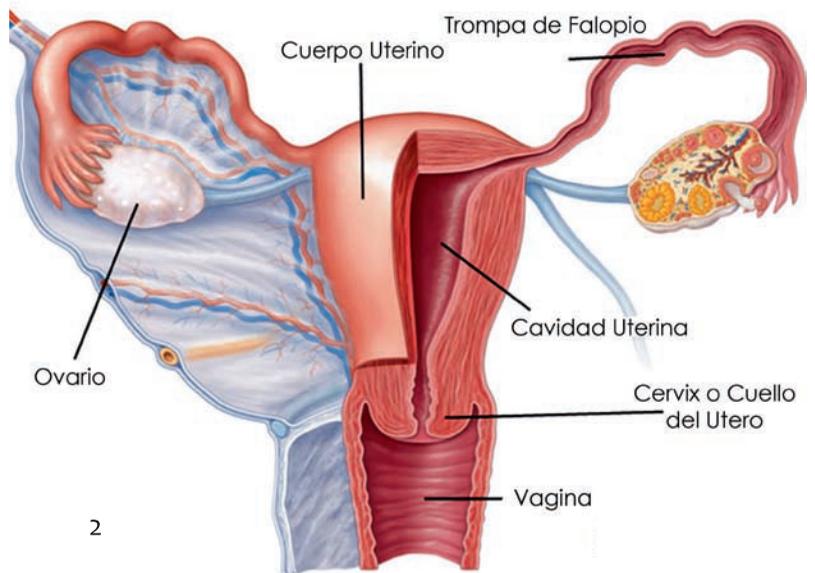
En esta la imagen 1 podemos ver los ligamentos potentes que unen el útero, recto y uretra a los ilíacos y el sacro. Por otro lado, en el cráneo se encuentra la hipófisis, glándula que comanda todo el eje hormonal y que en ocasiones no funciona bien.

En la imagen 2 vemos como todo el cuerpo del útero, trompa y ovario están recubiertos por el ligamento amplio que se inserta en el interior del ilíaco.

¿Y qué podemos hacer con esta información?

Pues podemos hacer dos cosas, seguir con esas molestias y tratando de taparlas con analgésicos o bien solucionar el problema devolviendo la movilidad a todas las estructuras de la pelvis y del resto del cuerpo y dejar que la naturaleza haga su trabajo ●

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



2



Francisco Alonso
Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@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.osteofisiogs.com
hola@osteofisiogs.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid



La humanidad se vuelve loca. En dos tandas. Los hay que pasan de todo y se ceban como cerditos (no es cierto, los cerdos saben apreciar lo que comen) y los hay que comen con una lupa y una calculadora. Estamos locos.

Todo es válido para seguir en nuestro sistema de consumo: si te digo que el agua tiene que tener más iones o menos cationes para que te sea beneficiosa, te olvidas de la supra inteligencia de madre Naturaleza y te precipitas a comprar todos los potingues que te van a convertir el agua en néctar sagrado.

Tal amino ácido tiene la propiedad de favorecer tal proceso bioquímico: ya no es suficiente comer un huevo. Te compras el susodicho amino ácido en dosis *megaconcentradas*. Porque nuestra mente ha adoptado el principio del pensamiento reduccionista: o filosofía lineal, según nos parece.

Me explico: nuestra mente ya no es capaz de entender que, uno más uno no hace dos sino un todo, que la suma de cada elemento, o en este caso de cada molécula, es menor que su conjunto.

Somos el fruto del pensamiento cartesiano. ¿Conocéis a René Descartes, el genial filósofo francés del siglo XVII? Él dijo en su momento, que la mente humana no daba para tanto, que no podía entender el “Todo”. Entonces, para acercarnos lo máximo posible a la Verdad, podríamos “desglosar” el asunto y entender el todo por partes. Este pensamiento ha triunfado. Hasta en nuestro plato.

Y ahora que estamos completamente “mentalizados”, ¿qué pasa? Nuestro siglo rebosa de enfermedades degenerativas, de crisis alimentarias, de gordos y obesos y de muertos por hambre.

Otra consecuencia nefasta del pensamiento cartesiano: los alimentos ya no lo son; son fuentes de proteínas, minerales, vitaminas, oligo- y macro elementos. No te tomas un aguacate por su sabor. No. Lo tomas porque tiene omega seis, ácido caproico y vitamina E.

Y si te desaconsejan comer carne es porque tiene grasa saturada. Qué pena, porque te gusta, pero como lo han dicho en televisión...

Podemos seguir con la lista y será larga, pero el propósito de este artículo no es poner en ridículo el pensamiento cartesiano, sino invitaros a abrir el horizonte.

La alimentación es un acto instintivo, emocional. Alimentarse pertenece al registro de los actos primarios. Querer cambiarlo de sitio es un error. Podemos razonar algunas veces, pero en caso las emociones, nos olvidamos de la razón y caemos en picado.

Como ya he escrito en artículos anteriores, tenemos que volver a conectar con nuestros sentidos.

Esto tiene varios significados, tanto en cuanto a calidad, cantidad, y elección de nuestros alimentos. Independientemente, de sus características bromatológicas, hay una cosa que tenemos que pensar: cuando se descubre una molécula interesante en un alimento, se descubre en el alimento. No se sabe como yo, como

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

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

www.centromandala.es
915 39 98 60

info@centromandala.es
646 92 60 38

“ *Todo es válido para seguir en nuestro sistema de consumo: si te digo que el agua tiene que tener más iones o menos cationes para que te sea beneficiosa, te olvidas de la supra inteligencia de madre Naturaleza y te precipitas a comprar todos los potingues que te van a convertir el agua en néctar sagrado.* ”

ta no es válido en alimentación.

Estamos empezando a descubrir la *nutrigenética* y la *nutrigenómica*. Falta mucho por aprender. Y es interesante entender nuestro *micromundo* interno. Nos abre caminos para salir de esta forma de pensar reduccionista, pero de momento, analizar un código

individuo, voy a metabolizar esta molécula. Por supuesto, nuestra alimentación humana comparte un tronco común a todos los individuos, pero dentro de este tronco, tenemos muchas variaciones. Fíjense: variación geográfica, para empezar. Según la disponibilidad geográfica, desarrollamos la capacidad digestiva de un alimento u otro. Variación genética, no tenemos el mismo código genético. Las variables nos predispondrán a tolerar o a necesitar mejor un alimento que otro. Y muchas más variaciones, algunas por conocer todavía.

Entonces, se puede entender que este principio reduccionis-

genético para ver si tolero el café o si necesito más metionina sale caro. Quizás un día tengamos una aplicación móvil con nuestros datos genéticos. A la hora de comprar, tecleamos el nombre del alimento, y la aplicación nos dice en seguida si conviene o no. Podemos soñar. Aunque para mi quitaría mucho la poesía y el encanto de la alimentación.

La *nutriterapia* está para abrir camino. Escuchando a la persona, considerándola como un todo. Uno con sus circunstancias, teniendo en cuenta que duerme mal y que le duele la espalda, se puede ver por donde falla el sistema. Y muchas veces, la clave no está en añadir tal o tal aminoácido sino en quitar algún alimento que no viene a cuento.

Cualquiera que tiene una dolencia tendría que empezar por ahí: mirar su plato. Mirar sus necesidades reales. Adaptarlas. Y consultar un profesional en caso de no saber por dónde empezar ●

Aprovecho lo dicho para recordaros que Ecocentro os invita los miércoles tardes y jueves por las mañanas y por las tardes, dos veces al mes a consultarme gratuitamente. Días y horarios precisos en la agenda o en la web.



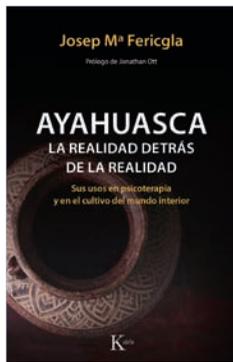
Cahty Liegeois

Nutriterapeuta en Ecocentro.

www.ecocentro.es

Consultas gratuitas: miércoles tarde, y Jueves mañana y tarde.

www.ecocentro.es



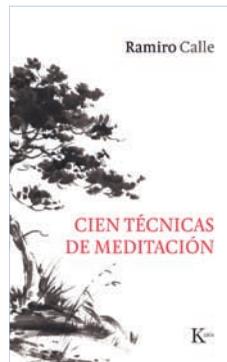
Ayahuasca, la realidad detrás de la realidad

Josep Mª Fericgla

Numerosos pueblos indígenas de la Amazonía, la ayahuasca forma parte de sus tradiciones desde la antigüedad, la medicina o la espiritualidad. Desde finales del siglo xx su difusión no cesa de crecer en Occidente. Aunque sus efectos son muy complejos de describir, este libro consigue, en un estilo tan asequible como científicamente riguroso..

18€

Ed. Kairós



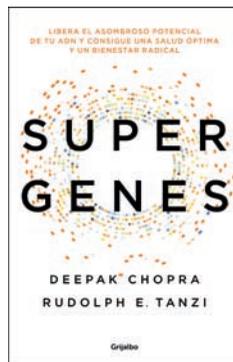
Cien técnicas de meditación

Ramiro Calle

En este libro trabajado, conciso y didáctico, el maestro Ramiro Calle repasa exhaustivamente más de un centenar de técnicas de meditación pertenecientes a las distintas tradiciones (hinduismo, budismo –ya sea theravada, zen o tibetano–, cristianismo, islam, jainismo, taoísmo, etcétera).

15€

Ed. Kairós



Supergenés

Deepak Chopra

Libera el asombroso potencial de tu ADN para una salud óptima y un bienestar radical. Cambiando nuestra dieta y nuestro estilo de vida podemos modificar la predisposición genética hacia las enfermedades, y nos invitan a adoptar prácticas védicas ancestrales como el yoga, la respiración consciente y la meditación para crear los cambios internos que necesitamos.

16,90€

Grijalbo



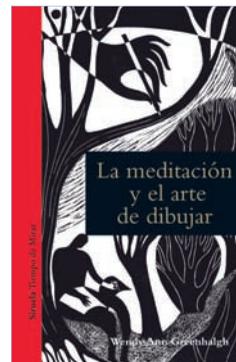
Curar con la fuerza de la naturaleza

Andreas Michalsen y Petra Thorbrietz

Un médico en defensa de la naturopatía. La medicina será integrativa o no será. Después de décadas de hegemonía de la medicina convencional y de la industria farmacéutica, llega por fin una medicina que no renuncia a la tecnología, pero que abraza por igual la tradición occidental y la oriental..

17,90€

Ed. Planeta



La meditación y el arte de dibujar

Wendy Ann Greenhalgh

Cómo el dibujo es capaz de crear una conexión profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, y cómo puede ser algo tan natural como respirar. También nos revela cómo los artistas pueden redescubrir el placer lúdico del dibujo y cómo incluso aquellos que solo hacen garabatos pueden experimentar con ello un gran bienestar.

15,90€

Siruela

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

5 de Abril - Conferencia

Iniciación Mindfulness

Espacio Ronda

660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

7 y 8 de Abril - Taller

Hand Pan

Ritual Sound

91 861 63 20

info@ritualsound.com

15 de Abril - Taller

Instrucciones a la práctica de Zen

91 256 02 10 - zenluz@zenluz.org

19 de Abril - Inicio Taller

Zen y Vida

915399860 - www.zenyvida.com

21 de Abril al 19 de Mayo - Curso

Iniciación Mindfulness

Espacio Ronda

660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

20, 21, 23 y 24 de Abril - Diagnostico Energético

Estelle Bichet

9129295 50 - www.estelle-bichet.com

21 de Abril - Taller

Taller de Fermentados

fermentados@fermentados.com

693 568 509 - 637 881 976

22 de Abril - Curso

Chi Kung para los ojos

656 67 62 31 - 91 413 14 21

janu@chikungtaojanu.com

5 y 6 de Mayo - Curso

Cocina con Plantas Silvestres Comestibles

Escuela de Vida

695 309 809 - info@escueladevida.es

4 de Mayo - Conferencia / 6 de Mayo - Taller

Taller Alimetación y Emociones

653 246 812 - jsuarezvera@yahoo.es

Retiros, Vacaciones, Festivales

Vivencial de Salud Integral

21 y 22 de Abril - 12 y 13 de Mayo

jsuarezvera@gmail.com

6820 057 647 - 653 246 812

Retiro de Ayurveda

27 al 29 de Abril y del 30 de Abril al 2 de Mayo

info@masajesayurvedicos.es

635 787 278 - 677 352 527

Retiro de CTS

27 de Abril al 1 de Mayo - 18 al 20 de Mayo

www.yogayconocimiento.com

Retiro de Yoga, Ayurveda y Filosofía

27 de Abril al 1 de Mayo

bijayoga@gmail.com - 605 800 697

Mundo Consciente

La Vera, Sur de Gredos

606 35 03 32

www.mundoconsciente.com

Viaje de Peregrinación a Nepal y Bután

1 y 18 de Agosto

91 8271874

www.chokhorlingmadrid.org

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

Formación en Costelaciones Fluviales

www.mamenhernandez.com

629 250 005

Abril - Clases Prácticas

Cocina Macrobiótica

Escuela de Vida

695 309 809 - info@escueladevida.es

Aula Interior

aulainterior.com

Escuela de vida

695 309 809 - info@escueladevida.es

www.escueladevida.es

Formación en Qi Gong Terapéutico - Chi Kung

656 676 231 - 91 413 1421

janu@chikungtaojanu.com

Direcciones

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid

Espacio Ronda - C/ Ronda de Segovia, 50, Madrid

Ritual Sound - C/Benigno Soto, 13, Madrid

Escuela de Cocina Masala BioMarket - C/Relatores, 5, Madrid



Comer, sentir... ¡vivir!
Dr. Jorge Pérez-Calvo

¿Qué relación guarda la dieta con nuestras emociones? Cómo mejorar tu bienestar físico, mental y emocional a través de la alimentación. El dr. Jorge Pérez-Calvo, referencia mundial en nutrición energética, lleva más de treinta años tratando con éxito todo tipo de problemas físicos, psíquicos y emocionales sirviéndose exclusivamente de la dieta, la suplementación y unos buenos hábitos vitales.

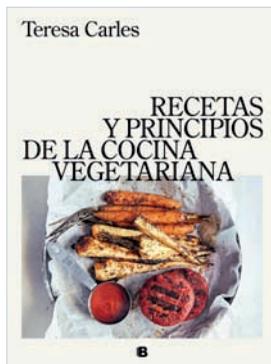
15,90€
Ediciones B



Cuaderno práctico de ejercicios para atraer la buena suerte
Rut Abadía

Los cuadernos de ejercicios son una herramienta muy útil para aprender y fijar los conceptos y técnicas vinculados a temas de autoayuda y superación personal. En este caso, el libro nos propone una serie de ejercicios sencillos aprender técnicas para poner en práctica la ley de la atracción y conseguir que la vida te sonría.

8,95€
Ed. Zenit



Recetas y principios de la cocina vegetariana
Teresa Carles

Más de cien recetas de cocina vegetariana casera, incluidos aperitivos, sopas, ensaladas, platos principales, arroces o postres, así como recetas básicas de quesos, yogures o bebidas elaboradas con frutos secos, caldos base, salsas o panes sin gluten. Las recetas están organizadas por temporadas, lo que ayudará a comer siguiendo la estacionalidad de los productos.

14,90€
Ediciones B



Platos veganos irresistibles
Francesc Boswell y Beatriz da Costa

El veganismo no implica en absoluto una vida de privaciones. De hecho, la cocina vegana ofrece posibilidades infinitas, que impiden caer en el aburrimiento culinario. Verduras frescas, legumbres ricas en proteínas, cereales capaces de saciar cualquier apetito... Este libro incluye más de 60 recetas con sabores y texturas sorprendentes que ayudan a combatir la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

15€
Lunwerg Editores

RECOMENDACIONES

Carrera "En Marcha contra el cáncer" 15 de Abril de 9:30 a 13h



V Carrera contra el cáncer en Madrid. No te quedes en casa y participa el 15 de abril en la V Carrera

Contra el Cáncer. Habrá recorridos para todos: Marcha-carrera de 2 km (para los que no corran habitualmente y prefieran caminar), carreras competitivas de 4 y 10 km, carreras infantiles.

www.carreraenmarchacontraelcancer.org
Avda. Dr. Federico Rubio y Gali 84, Madrid.

Talleres del Real Jardín Botánico



25 de marzo - Taller: El café, un tesoro inexplorado beneficioso para nuestra salud.

22 de abril - Taller: Aceite de oliva virgen, la magia del oro líquido

20 de mayo - Taller: Vino y chocolate, maridaje de emociones.

Cada taller se inicia a las 11:30 horas, desde la puerta principal del Jardín Botánico, y, además de la visita temática, su contenido incluye conocer el origen e historia del alimento en cuestión, su clasificación botánica, el proceso de elaboración, usos culinarios y una cata.

www.rjb.csic.es



Sorolla y la moda, hasta el 8 de Abril

El Museo Thyssen-Bornemisza organizará, en colaboración con el Museo Sorolla, una exposición dedicada a la influencia de la moda en la obra del pintor valenciano. Comisariada por Eloy Martínez de la Pera, 'Sorolla y la moda' reunirá en torno a setenta pinturas procedentes de museos y colecciones privadas nacionales e internacionales.

www.museothyssen.org

Museo Nacional Thyssen-Bornemisza - Paseo del Prado, 8, Madrid.

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 31)
695 309 809

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 17)
91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Constelaciones Fluviales (pág. 37)
629 250 005
www.mamenhernandez.com

Daniel Gabarró (pág. 39)
www.campusdanielgabarro.com

Charo Antas (pág. 39)
655 80 90 89

Estelle Bichet (pág. 19)
686 405 360
www.estelle-bichet.com

Marcela Çaldumbide (pág. 41)
660 473 346
www.eljuegodeconocerse.com

Salud Integral (pág. 29)
682 057 647 - 653 246 812

Ecotiendas

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

Escuelas de Conocimiento

Cosmología de Martinus (pág. 29)
www.cosmologiademartinus.es

Damanhur (pág. 13)
www.damanhur.org

Amada Selina (pág. 35)
amada.blogspot.com

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 45)
91 115 42 08

Herbolarios

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

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 41)
60991 59 25

Masajes Ayurvédicos (pág. 23)
635 787 278
www.masajesayurvedicos.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 33)
630 448 693

Jardín de Luz (pág. 33)
zenluz@zenluz.org

Música

Ritual Sound (pág. 27)
91861 63 20
www.ritualsound.com

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 41)
91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 43)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 39)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

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

Feldenkrais (pág. 37)

91 591 97 50
www.espaciocrisalida.com

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 37)
91 868 92 14 – 617 401 805

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

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 43)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Chokhorling Madrid (pág. 15)
91 827 18 74

Mundo Consciente (pág. 17)
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Retiro CTS (pág. 21)
www.yogayconocimiento.com

Yoga

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

Centro Shadak (pág. 33)
91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 39)
635 648 829

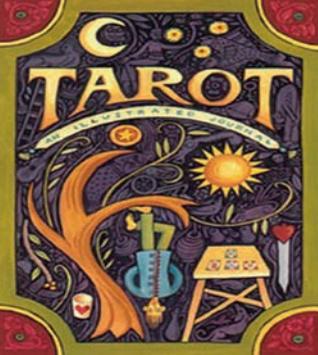
Biija Yoga (pág. 33)
605 800 697

VerdeMente

Potenciamos la lectura
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas





Te inquieta algo? Tienes dudas?
Necesitas un consejo?
806556296 - Ángela



MARÍA VEGA
VERDADES COMO PUÑOS
ATIENDO PERSONALMENTE

Tu Consulta 3€
932 997 014
806 535 891

Coste máximo 6min: Red Fija: 1,21. Red Móvil: 1,57. IVA Incluido.
Mayores 18 años. Dagma. Apdo Correos 57204 - 28223 Madrid

ALQUILER

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



Se 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

Contenidos
Promociones Especiales
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 - 646 92 60 38





ecocentro

desde 1993  25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Retiro de Panchakarma (detox)



Hospedería del Silencio

Con Mahatma Project y Ayurveda Terapéutico

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda.

Ciclos de 7 y 14 días.

-Del 21 de mayo al 4 de junio.

-Del 16 al 30 de octubre.

+Info: www.hospederiadelsilencio.com

Ecocentro, 25 aniversario



Desde 1993 dedicado integralmente a la vida alternativa y natural

-10% en tiendas y restaurantes

Abril:

-Miércoles 25.

Consulta otras fechas en nuestra web
Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto. No acumulable a otras promociones.

+info: www.ecocentro.es

Hospedería del Silencio-Seminarios abril



-Viernes 6, Taller de Arteterapia: Pintura y Emociones. Centro Atenea y Víctor Cirujano.

-Viernes 13, Seminario Cosmología de Martinus: La Vida y La Muerte en el mundo espiritual.

-Viernes 13, Retiro de Biodanza y Musicoterapia. Con Gela Serrano y Javier Alcántara.

-Viernes 20, Retiro Familiar: Disciplina Positiva e Inteligencia Emocional. Con P.Castaño y J.Varela.

-Viernes 27, Retiro de Yoga y Meditación.

Con Ana Belén Manzano.

-Viernes 27, Retiro de Yoga y Mindfulness.

Con María Herrero y Merche R. Castillo

Novedad



Cenas Benéficas

Abril

-Lunes 23. Animal Rescue España.

Mayo

-Lunes 21. Solidaridad médica.

-Lunes 28. Survival.

Se entrega a la O.N.G. el 50% de lo recaudado durante la cena.

+info: www.ecosofia.ecocentro.es

Multitienda Natural



Tarjeta Joven de 18 a 30 años

-20% en los restaurantes

-10% en las tiendas

Uso exclusivo para el titular de la Tarjeta Descuento.

Será obligatorio presentarla junto con un documento acreditativo: DNI, pasaporte o tarjeta de residencia.

Descuentos hasta cumplir 31 años

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

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

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

La Hospedería del Silencio

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