

Verde Mente

Diciembre 2018 | N 229



Entrevista a Francisca García Guerrero

Supera tu pasado y vive el presente con EMDR

Secretos de belleza de la antigua China
Gloria Merino

Alimentación. Mitos falsos
Joaquín Suárez

Yoga: Vitalidad y Plenitud
Ramiro Calle

El cuerpo y el tiempo
Pilar Campayo y Rosa León

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



VISITA NUESTRA WEB PARA
MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y
Vegana

Repostería Crudivegana

Talleres de Algas

Talleres de Fermentados

Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

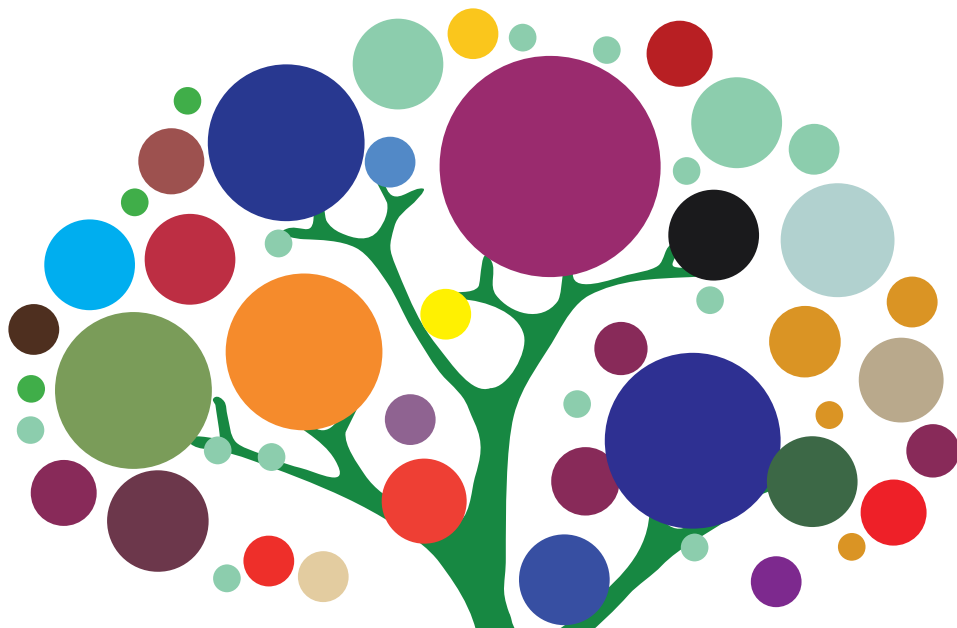
CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía



Raquel Serrano
El poder de los Fermentos



Joaquín Suárez
Alimentación Consciente



Felipe Granado
Cuántica y Bioenergética

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma



NUEVOS E-BOOK

en nuestra web

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Este diciembre te traemos una revista en el que unos de los ejes centrales son la Psicología y la aplicación de nuevos métodos. Como ya sabes, cada mes mantenemos una línea editorial con un tema central en torno a varias líneas temáticas que consideramos de tu interés. En este número es el EMDR (*Eye Movement Desensibilization and Reprocessing*), una técnica para enfrentarse a las situaciones postraumáticas, desarrollada por la psicóloga estadounidense Francine Shapiro en la década de los 80, entrevistando a **Francisca García Guerrero**, Presidenta de la Asociación EMDR España.

Junto a esta entrevista que esperemos provoque tu interés, algunas reflexiones de fin de año como la de **Daniel Gabarró** sobre el significado de la Navidad. O los diversos tipos de “Navidad” y la globalización de **Manuel Castro**. En la sección de meditación y espiritualidad publicamos dos magníficos artículos de **Juan Manzanera** y **Juancho Calvo**. No dejes de leer el testimonio de **Carmen Romero** sobre qué ha significado la meditación en su vida. También el artículo sobre lo que puede significar el Reiki en nuestra existencia de la **Asociación Gendai Reiki Ho Madrid**.

Francisco Alonso nos acerca al problema del Bruxismo; **Pilar Campallo** y **Rosa León** reflexionan sobre la importancia del descanso. **Ramiro Calle**, nos subraya la importancia del Yoga. **Shu-Yuan Chen** nos presenta el calendario lunar chino. La nota musical la da **Chema Pascual** explicando la importancia de la música durante el crecimiento. Y mucho más... desde la metáfora en torno al árbol de la vida de **Beatriz Calvo**, a la de la alimentación de **Joaquín Suarez**.

No te olvides de nuestros consejos sobre belleza de **Gloria Merino** con la acupuntura como *Lifting*, y **Ángela Gómez** nos explicará la doshas en ayurveda. Os obsequiamos con un recetario saludable para estas fiestas, eventos...

Como siempre aquí.

Feliz Navidad, y nos encontramos el año próximo.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay

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”**

24 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

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

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

Ejemplar gratuito



Autor: Truthseeker08

Velas de los colores de los chakras
pixbay.com

SUMARIO



Entrevista a Francisca García Guerrero 8
Superera tu pasado y vive el presente con EMDR

Sección Alimentación Consciente 14

Alimentación, mitos falsos (I)

Joaquín Suárez

El arte de la selección de fechas en el calendario lunar Chino: Zérì 16
Shu-Yuan Chen



Sección Zen y vida 18

Abrazar el Samsara. Abrazar el Nirvana 18
Juancho Calvo

El camino espiritual llamado Reiki 20
Asociación Gendai Reiki Ho

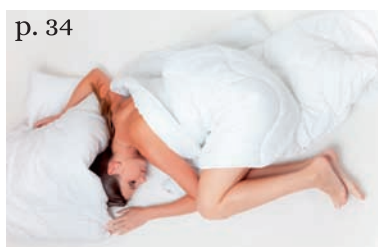
Sección Instrumentos para el Alma 22
¡A los niños nos gusta la música!
Chema Pascual

Sección Espiritualidad para Ate@s 24

El mejor regalo eres tú
Daniel Gabarró

Evolucionar, instrucciones básicas 26
Juan Manzanera

Sección Yoga y Orientalismo 28
Yoga: vitalidad y plenitud
Ramiro Calle



Los *Doshas* en Ayurveda 30
Ángela Gómez

Secretos de belleza de la antigua China 32
Gloria Merino

El tiempo y el cuerpo 34
Pilar Campayo y Rosa León

SUMARIO



¿En qué se diferencia el masaje californiano Esalen de otras técnicas? 36

María Lucas

Sección cuerpo, Postura y Salud 38

Bruxismo o simplemente apretar los dientes

Francisco Alonso

Desprenderse del árbol de la vida 40

Beatriz Calvo

Sección la imagen del "otro" 42

El origen de la Navidad y el menú KFC

Manuel Castro

Una experiencia vital 44

Carmen Romero

Recetas Navideñas 46

Agenda 48

Libros 49

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler 51



Entrevista a Francisca García Guerrero



Supera tu pasado y vive el presente con EMDR

“ayuda [...] a explorar su pasado partiendo de su presente, con recursos sencillos, a la vez que nos enseña a identificar pensamientos y creencias disfuncionales, aprendidas a lo largo de experiencias vividas, y que han afectado a la manera en que nos sentimos con nosotros mismos.*”

Este mes entrevistamos a Francisca García Guerrero, una de las máximas especialistas en EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing). Es una de las técnicas psicológicas más efectiva para enfrentarse a situaciones de estrés postraumático. El desarrollo de esta metodología en la década de los 80 en Estados Unidos y aplicada sobre veteranos de la guerra del Vietnam, permitió desarrollar unas técnicas básicas para la gestión y superación de situaciones estresantes. Combina elementos de terapia tradicional con un elemento nuevo, como es el papel que juegan los movimientos de los ojos y otras estimulaciones, en la manera en que el cerebro procesa determinadas situaciones. No se trata de una pseudoterapia y su aplicación debe hacerse desde la Psicología clínica.

Pensamiento y espiritualidad (VI)





“ El EMDR funciona porque actúa sobre un sistema natural de procesamiento donde están las experiencias en las redes de memoria. En él, se conserva la información emocional sensorial y/o cognitiva que quedó hibernada en el tiempo y sigue provocando las mismas reacciones a la persona a cuando sucedió el hecho, por ejemplo miedo, tristeza, tensión, etc. ”

¿Qué es el EMDR?

Es una psicoterapia reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para tratar los síntomas que sufren algunas personas cuando se ven de pronto expuestos a un hecho inesperado y súbito, por ejemplo un accidente, el diagnóstico de una enfermedad, una catástrofe natural como puede ser, por ejemplo, los incendios de California

¿Cuándo surge el EMDR y por qué?

El EMDR, surge de un modo casual, cuando Francine Shapiro observa hace más de 30 años, que las sensaciones que le producían los pensamientos de una situación que le preocupaba en aquel momento, disminuían mientras sus ojos se movían de izquierda a derecha de forma veloz (igual que se mueven de forma involuntaria, mientras

dormimos en la fase REM). Lo que Francine Shapiro descubrió en ese momento fue como acceder al trauma. Después ella elaboró un protocolo muy estructurado para acceder a esos recuerdos traumáticos siendo los movimientos oculares los que aceleran el procesamiento de la información. Como todo lo genial, lo genial surge a veces por casualidad. Este es un descubrimiento casual y genial, como lo fue el descubrimiento de los rayos X por el matrimonio Curie a finales del siglo XIX.

¿Por qué funciona el EMDR?

El EMDR funciona porque actúa sobre un sistema natural de procesamiento donde están las experiencias en las redes de memoria. En él, se conserva la información emocional sensorial y/o cognitiva que



quedó hibernada en el tiempo y sigue provocando las mismas reacciones a la persona a cuando sucedió el hecho, por ejemplo miedo, tristeza, tensión, etc. Estas reacciones, con el tiempo, se puede reactivar, y el paciente va a experimentar de nuevo, las mismas cosas que cuando se produjo el hecho traumático. El recuerdo de ese pasado, sigue estando presente cuando el paciente llega a consulta.

¿Qué papel juegan los recuerdos en nuestro equilibrio?

Los recuerdos son la base de la salud o la patología según en el modo como han sido archivados en nuestras redes de memoria, y algunos están archivados funcionalmente y otros no. Niños que se han visto expuestos mientras crecían a desprotección por parte de sus protectores, separaciones, cambios continuos de domicilio, escuela, cuidadores, padres poco disponibles emocionalmente, hospitalizaciones, dar a los niños roles que no les corresponden..., van a ser eventos de vida que pueden facilitar la aparición de problemas en la adolescencia, o en la edad adulta, tales como adicciones, trastornos alimentarios, conductas explosivas, descontrol emocional, trastornos de ansiedad, etc.

En la base de estos trastornos están los recuerdos de estos episodios de vida como los que acabo de nombrar. Por el contrario, experiencias en la infancia de cuidado, protección, disponibilidad emocional y vinculación con el niño van a facilitar el equilibrio emocional de ese adolescente y adulto cuando crezca. El papel de los recuerdos es el modo en que se integran o no en el cerebro, cuando somos niños, juegan un papel fundamental en la aparición de los futuros problemas.

¿Qué es el trauma psíquico?

Trauma es todo lo que nos desestructura a nivel emocional, sensorial o psíquico. El cerebro de la persona ha vivido una situación de estrés previa y no ha tenido recursos para resolverlo en ese momento, pudiéndose convertir en el futuro en síntomas o trastornos.

¿Cómo se mide el estrés?

El estrés se mide por las reacciones que manifiesta el cuerpo con la tensión, por ejemplo en la mandíbula, tensión en el cuello, nerviosismo, fatiga... etc. Todo esto, son manifestaciones del cerebro, que si se cronifican, va a convertirse en estrés crónico. Cuando hay mucho estrés, por ejemplo los trastornos del sueño,

“ *No existe ningún tipo de ejercicio ocular en la terapia EMDR. Esta terapia, a través de los movimientos oculares, el tapping (contacto o toques físicos), la música bilateral, que son modalidades de estimulación, facilita que los hemisferios del cerebro se estimulen bilateral y alternativamente* ”

la irritabilidad, lentitud motriz y otros síntomas pueden aparecer frecuentemente.

¿Cuáles son las actitudes típicas tras un trauma?

La forma que el cerebro de las personas tiene para responder al estrés extremo son las evitaciones, el enlentecimiento motriz, irritabilidad, trastornos del sueño, y a veces pensamientos intrusivos. Estas manifestaciones al estrés extremo se pueden cronificar si la curva del estrés no baja, y dar lugar a depresiones, adicciones, personalidad explosiva, trastorno obsesivo compulsivo... etc.

¿Por qué nos negamos a nosotros mismos?

¿Quiere decir por qué nos distanciamos tanto de nuestras necesidades más básicas? Este mecanismo de negación nos permite no sentir el dolor emocional que nos produce un tipo de apego o vínculo distanciante. O aquella situación de desprotección tan dolorosa que sentimos a veces, o el dolor emocional de la descalificación de los adultos y los niños, cuando crecemos (trauma emocional).

¿Cómo debe ser la aplicación del EMDR?

El EMDR se aplica con un protocolo muy estructurado. Se hace un diagnóstico, preparación y un plan de trabajo terapéutico en función de los problemas que presenta el paciente y sus objetivos. Es importante señalar que todos los profesionales que aplican esta terapia están debidamente entrenados para ser grandes psicoterapeutas que ayuden a sus pacientes en este largo proceso. No podemos olvidar que estamos trabajando con personas que en su infancia han vivido situaciones duras y difíciles, algunas de ellas

nunca han encontrado una figura de apoyo y protección, por lo que el terapeuta EMDR, entre muchas cosas, se convierte en ese apoyo, en esa figura necesaria y por lo tanto, debe de aplicar correctamente el protocolo y estar al lado de su paciente.

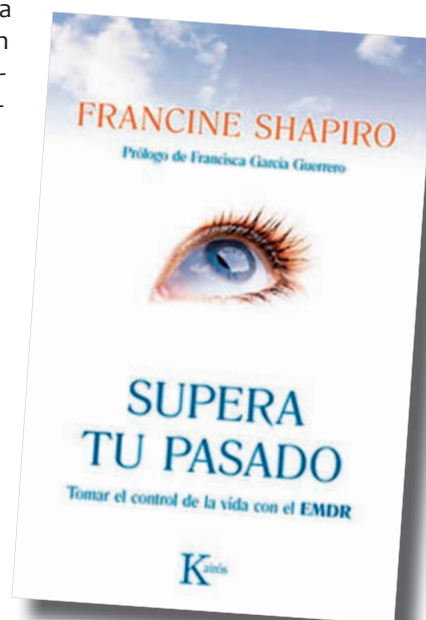
ACERCA DE FRANCINE SHAPIRO



Francine Shapiro es una psicóloga y psicoterapeuta cognitivo estadounidense creadora del método EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, “Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares”) para tratar y curar los TEPT (Trastorno por estrés postraumático). Es doctora en psicología por el Instituto de Investigación Mental de Palo Alto (Mental Research Institute of Palo Alto, California). Descubrió y desarrolló el EMDR en 1987 y lo aplicó en un principio sobre un grupo de voluntarios y veteranos de la Guerra de Vietnam. En 2002 recibió el premio Sigmund Freud por su contribución a la psicoterapia. Su descubrimiento de los efectos de los

movimientos oculares en 1987 y su posterior desarrollo de una psicoterapia para su práctica clínica se convirtió en la base de su tesis (1988) para el tratamiento de enfermos por estrés postraumático.

Entre sus recientes trabajos destaca la publicación en castellano de *Supera tu pasado. Toma el control de tu vida con técnicas de autoayuda de la terapia EMDR*, Kairós, Barcelona, 2018.





¿Qué función ejerce en la terapia EMDR la línea del tiempo?

La línea del tiempo es algo fundamental en la terapia EMDR puesto que la terapia trabaja con la línea traumática del paciente. Es importante y necesario conocer todos los eventos estresantes de la persona: accidentes, maltrato, abusos, carencias emocionales... para hacer una correcta conceptualización del caso y poder comenzar a trabajar.

¿Cuáles son los ejercicios oculares básicos del EMDR?

No existe ningún tipo de ejercicio ocular en la terapia EMDR. Esta terapia, a través de los movimientos oculares, el *tapping* (contacto o toques físicos), la música bilateral, que son modalidades de estimulación, facilita que los hemisferios del cerebro se estimulen bilateral

y alternativamente. Lo que acelera y por tanto facilita el reprocesamiento de los recuerdos que han quedado guardados en nuestra memoria de forma traumática hasta llegar a un procesamiento correcto.

Francisca García Guerrero es psicóloga clínica. Fue miembro fundador de EMDR España desde 2001 y presidenta de EMDR en España desde 2004, en que se creó la Asociación Española de EMDR. Desde 2014 es codirectora y profesora del “Master en Psicoterapia EMDR”, que imparte la UNED ●

Revista Verdemente

ACERCA DE FRANCISCA GARCÍA GUERRERO



Francisca García Guerrero es psicóloga clínica. Fue miembro fundador de EMDR España desde 2001 y presidenta de EMDR en España desde 2004, en que se creó la Asociación Española de EMDR. Desde 2014 es codirectora y profesora del “Master en Psicoterapia EMDR”, que imparte la UNED. En la Asociación EMDR España se le da gran importancia a la formación, está comprometida con la investigación y los programas de ayuda humanitaria.

www.emdr-es.org

* Fragmento extraído del Prólogo de Francisca García Guerrero en *Supera tu pasado. Toma el control de tu vida con técnicas de autoayuda de la terapia EMDR*, Kairós, Barcelona, 2018.



ALIMENTACIÓN, MITOS FALSOS (I)

Este artículo que aquí expongo tiene base para escribir uno o varios libros, porque hay muchos y grandes “mitos falsos” en la alimentación. Estos llevan años y años circulando por los medios y así el inconsciente colectivo los considera ciertos. Por mucho que una mentira se repita jamás se convierte en verdad. Todos los “mitos falsos” son nocivos. ¿Y porque existen? Entre otras causas por intereses económicos de la industria alimentaria, laboratorios, multinacionales, gobiernos, etc. Así que a partir de aquí tendrás otra información. Aprender a practicar una alimentación consciente como ritual y filosofía de vida tal como señalaba el maestro Hipócrates: “Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”.

1. “LA CARNE ES IMPRESCINDIBLE”

No es imprescindible. Cuando hablamos de carne estamos hablando de proteína animal que incluyen carnes rojas, blancas, pescados, embutidos, jamones, etc. La proteínas, minerales etc., de los animales son innecesarios.

“HAY MUCHOS Y GRANDES “MITOS FALSOS” EN LA ALIMENTACIÓN. ESTOS LLEVAN AÑOS Y AÑOS CIRCULANDO POR LOS MEDIOS Y ASÍ EL INCONSCIENTE COLECTIVO LOS CONSIDERA CIERTOS.”

Cuando se come carne, hay un proceso costoso en el que se descompone la proteína en aminoácidos para volverla a formar, algo que no ocurre cuando se ingieren alimentos vegetales.

El cuerpo humano requiere de 8 aminoácidos esenciales que no puede generar por sí solo y que necesita obtener alimentándose. La carne presenta 8 aminoácidos esenciales, mientras que los alimentos de origen vegetal únicamente tienen 7, una de las razones fundamentales por las que médicamente se ha recomendado comer carne. La proteína se forma a partir de estos aminoácidos esenciales como si fueran juntándose piezas de rompecabezas. “No hay un proceso directo por el que una proteína que venga de una parte específica de un animal se vuelva proteína en el cuerpo humano”. Para ello, debe

descomponerse y después formarse para que sí le sirva al cuerpo humano, “un proceso por el que se paga un precio muy alto”. “Si desde un inicio consumimos aminoácidos de forma correcta, estamos dándole al cuerpo materia prima para que él solito pueda crear las pro-

teínas correctas”. Combinando una leguminosa -que tiene 7 aminoácidos esenciales- con un cereal, que tiene otros 7 aminoácidos esenciales.

De este modo, “no tiene que desgastarse tanto el cuerpo humano en deshacer una proteína” y, además, se ahorra adquirir las toxinas de la carne que generan múltiples enfermedades. Hay otras alternativas proteínicas frente a la carne. El alga Espirulina tiene un 64% de contenido proteico. Otras algas, como la Klamath también tienen ese promedio de proteínas. La soja texturizada seca contiene un 34%, las semillas de calabaza un 30%, el extracto de levadura de cerveza un 27%, y el seitán 25%. Judías secas crudas con un 23,5%, los piñones un 22,3%, lentejas 22,7%, cacahuete tostado 23,5% y los garbanzos 21%. El cordero presenta 19 % de proteínas y la vaca un 21 %, mientras que la calabaza un 37%...

Motivos para no comer carne: Acidifican nuestro organismo, diabetes, enfermedades cardiovasculares, colesterol, grasas saturadas y calorías. No comer carne nos evita “comer” residuos químicos. Tienen bacterias y parásitos. Favorece el estreñimiento. Mayor tendencia al cáncer. Alimenta a menos gente. Es antiecológico...

2. “EL PAN ENGORDA”

Bueno el chiste dice: ¡¡El pan no engorda, engorda quien se lo come en cantidad!! Pues es cierto que no engorda. Claro que en España se come mucho pan, demasiado, y además se come mal, pues pan con todo y a cualquier hora del día es negativo. No hay alimentos prohibidos sino desaconsejados según los objetivos que te propongas para una salud integral.

Hay muchos tipos de pan y muchos efectos secundarios nocivos: la calidad y la cantidad; las buenas y malas formas de combinarlos; la hora en que lo comemos; si se mezcla todas las comidas; como “esponja” para comer salsas, patés, la forma de masticarlo; etc.,

Según algunas alternativas sanas alimentarias el pan no es imprescindible. Lo más sano, nutritivo y asimilable es el grano del cereal entero, germinado, cocinado, etc., pero no partido, molido y triturado, hecho harina, porque entre otras cosas pierde información original. La inmensa mayoría de las personas que comen pan son adictas ¿Tú lo eres? Prueba una semana sin comerlo y luego me dices los resultados. ¿Te atreves? Ánimo ●



Joaquín Suárez Vera

Asesor. Consejero. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Macrobiótica, Vegetariana, Vegana y Crudivegana. Dietas Depurativas.
jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812

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



VIVENCIA SALUD

ENERO 2019
DEL 2 AL 9
RETIRO DE PLENITUD DE
VIDA CONSCIENTE



VIAJES PARA LA CONSCIENCIA
INDIA
JUNIO 2019

MÉXICO
SEPTIEMBRE 2019

653 246 812 - 682 057 467
www.medavida.com

EL ARTE DE LA SELECCIÓN DE FECHAS EN EL CALENDARIO LUNAR CHINO: ZÉRÌ

La utilización del **Calendario Lunar Chino** se remonta a unos 3000 años. La primera constancia documental de su uso data de la dinastía *YiShan* (1600-1100 a.c.). En la época del Emperador Amarillo (2697-2599 a.c.) se inició su uso tradicional, y en la actualidad la población china lo consulta de manera habitual para elegir fechas favorables a la hora de iniciar proyectos importantes, como obras en la vivienda, viajes, reuniones, celebraciones, bodas, etc., y también para evitar iniciar proyectos en los días que son desfavorables. La gente común, así como las altas esferas políticas y sociales chinas tienen muy en cuenta que la naturaleza se rige por ciclos energéticos que interactúan en ellos y en su entorno.

chinas (4 de ellas coinciden con los solsticios y equinoccios occidentales), que se corresponden con las 12 Ramas Terrestres de Mes y toman sus nombres (TIGRE, CONEJO, DRAGÓN, SERPIENTE, CABALLO, CABRA, MONO, GALLO, PERRO, CERDO, RATA y BÚFALO).

El Calendario Lunar chino no sólo toma en consideración el ciclo lunar y la rotación terrestre alrededor del Sol, sino que también tiene en cuenta de un modo destacado **el movimiento de los planetas Júpiter y Saturno**. Partiendo de un punto determinado del Zodiaco, las posiciones de Júpiter y Saturno coinciden cada 60 años aproximadamente. En base a estos hechos el Calendario Lunar chino establece un ciclo que consta de 60 años, llamado Ciclo



Desde el año 1911, En China se utilizan simultáneamente los calendarios solar y lunar, por tanto, **el Calendario Lunar Chino incluye la influencia energética del Sol y de la Luna**. Cada uno de los meses lunares, comienzan en Luna Nueva.

El **Calendario Lunar Chino** también contempla la **relación entre la Tierra y el Sol**, en él se marcan 24 temporadas, que duran unos 15 días, y sus nombres indican el fenómeno climatológico predominante en ellas. Las temporadas agrupadas de dos en dos dan lugar a las 12 estaciones

Jia Zi. La numeración de los años dentro de este ciclo sexagesimal se basa en la asignación a cada año de una pareja de símbolos: uno de los 10 Troncos Celestes y una de las 12 Ramas Terrestres.

Los 10 TRONCOS Celestes TC: TC1 Dragón Madera yang, TC2 Dragón Madera yin, TC3 Petirrojo Fuego yang, TC4 Petirrojo Fuego yin, TC5 Dragón Amarillo Tierra yang, TC6 Serpiente Tierra yin, TC7 Tigre Metal yang, TC8 Tigre Metal yin, TC9 Tortuga Agua yang y TC10 Tortuga Agua yin.

Las 12 RAMAS Terrestres RT: RT1 RATA Agua, RT2 BÚ-

Enano TC02 RT02	2019 TC06 RT12	Febnero TC03 RT03	2019 TC06 RT12
M 1 子 TC05 RT11		V 1 子 TC05 RT06	
X 2 丑 TC06 RT12		S 2 丑 TC07 RT07	
J 3 寅 TC07 RT01		O 3 寅 TC08 RT08	
V 4 卯 TC08 RT02		L 4 卯 TC09 RT09	
S 5 辰 TC09 RT03		M 5 辰 TC10 RT10	Año Nuevo Chino
O 6 巳 TC10 RT04		X 6 巳 TC01 RT11	
L 7 午 TC01 RT05		J 7 午 TC02 RT12	
M 8 未 TC02 RT06		V 8 未 TC03 RT01	
X 9 申 TC03 RT07		S 9 申 TC04 RT02	
J 10 酉 TC04 RT08		O 10 酉 TC05 RT03	
V 11 戌 TC05 RT09		L 11 戌 TC06 RT04	
S 12 亥 TC06 RT10		M 12 亥 TC07 RT05	
O 13 子 TC07 RT11		X 13 子 TC08 RT06	
L 14 丑 TC08 RT12		J 14 丑 TC09 RT07	
M 15 寅 TC09 RT01		V 15 寅 TC10 RT08	
X 16 卯 TC10 RT02		S 16 卯 TC01 RT09	
J 17 辰 TC01 RT03		O 17 辰 TC02 RT10	
V 18 巳 TC02 RT04		L 18 巳 TC03 RT11	
S 19 午 TC03 RT05		M 19 午 TC04 RT12	
O 20 未 TC04 RT06		X 20 未 TC05 RT01	
L 21 申 TC05 RT07		J 21 申 TC06 RT02	
M 22 酉 TC06 RT08		V 22 酉 TC07 RT03	
X 23 戌 TC07 RT09		S 23 戌 TC08 RT04	
J 24 亥 TC08 RT10		O 24 亥 TC09 RT05	
V 25 子 TC09 RT11		L 25 子 TC10 RT06	
S 26 丑 TC10 RT12		M 26 丑 TC01 RT07	
O 27 寅 TC01 RT01		X 27 寅 TC02 RT08	
L 28 卯 TC02 RT02		J 28 卯 TC03 RT09	
M 29 辰 TC03 RT03			
X 30 巳 TC04 RT04			
J 31 午 TC05 RT05			

Inicio de Estación China y de Rama de Mes

○ Muy favorable ● Favorable ○ Favorable, no obras □ Fav. no casamiento

FALO Tierra, RT3 TIGRE Madera, RT4 CONEJO Madera, RT5 DRAGÓN Tierra, RT6 SERPIENTE Fuego, RT7 CABALLO Fuego, RT8 CABRA Tierra, RT9 MONO Metal, RT10 GALLO Metal, RT11 PERRO Tierra y RT12 CERDO Agua.

Al combinar los TRONCOS y las RAMAS, obtenemos 60 parejas: TC1 RT1, TC2 RT2, etc..., TC10 RT10, TC1 RT11, TC2 RT12, TC3 RT1, TC4 RT2, etc..., hasta acabar en TC10 RT12 y después volver a empezar el ciclo de 60.

Tanto los años como los meses, los días y las horas, tienen asociada una de estas 60 parejas, de modo que cada momento del día, tiene asociado un Tronco y Rama de Año, un Tronco y Rama de Mes, un Tronco y Rama de Día y un Tronco y Rama de Hora, que representan la energía que está presente en ese momento, influyendo en el entorno del Globo Terrestre y de cada uno de nosotros.

CÓMO USAR EL CALENDARIO LUNAR CHINO

El Calendario Lunar se puede utilizar para la elección de fechas importantes en cualquier ámbito de la vida: ceremonias, casamientos, divorcios, separaciones, firmas de documentos, comienzo de negocios, inicio de proyectos, viajes, mudanzas, obras, reformas, reuniones importantes, entrevistas, acciones legales...

El Calendario Lunar contiene las fechas propicias para emprender proyectos importantes a nivel general, pero a nivel particular, las fechas favorables o desfavorables, dependerán de la Rama Terrestre (horóscopo chino) de la persona que lo consulta. Por ejemplo, una persona que ha nacido en año Cerdo (RT12), teniendo en cuenta que la Rama Terrestre enemiga de Cerdo es la Serpiente (RT6), debe de evitar emprender proyectos importantes en los años, meses, días u horas RT6, ya que no le son favorables. Para una mayor precisión en las fechas, se requiere un estudio completo de la carta Natal china (I Ching: Hexagrama Natal).

El Calendario Lunar Chino es también de gran utilidad para el FENG SHUI, a la hora de elegir fechas para renovar o cambiar el mobiliario de la casa o negocio, y posicionar de manera favorable el mobiliario: la cama, el escritorio, los armarios, etc. Y también para elegir el momento propicio para colocar en la vivienda o local los "POTENCIADORES DE FENG SHUI", que son objetos que, posicionados de manera estratégica en determinados lugares de la vivienda o negocio, ayudan notablemente a mejorar cualquier área de la vida que podamos tener paralizado por un Feng Shui desfavorable ●


avabodha

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
EN SOL

✓ KUNDALINI YOGA ✓ REIKI
✓ MEDITACIONES ✓ CHI KUNG
✓ CONSTELACIONES FAMILIARES

Información
669568501

www.avabodha.es info@avabodha.es



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


LA BIOTIKA
Desde 1979


TAKEAWAY


RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales


ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

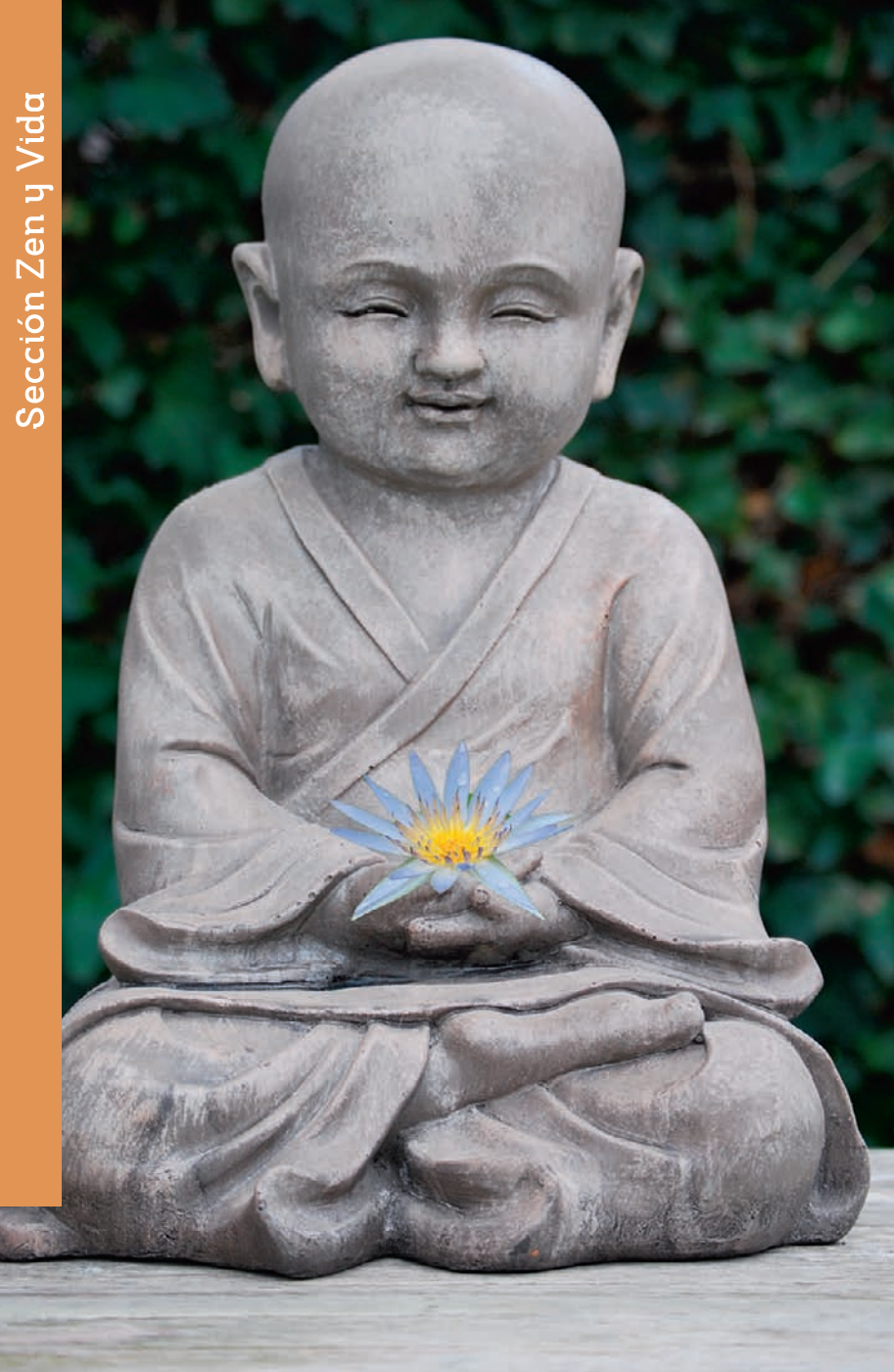
Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - Cursos de:
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com
I CHING: icking-info@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es

Tlf 646 85 64 28

ESTAMOS EN:
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

¡SIGUENOS!    



Escuchando o leyendo sobre meditación a uno le llega continuamente el mensaje, casi como un mantra, de que el problema humano está en la cabeza, en la mente, en el yo. Pareciera casi que nuestra cabeza es una malformación orgánica o que el yo es un defecto de fabricación, por lo que, si pudiéramos desenroscarnos la cabeza y tirarla a la basura, todo sería más fácil y no habría obstáculo para la iluminación.

En realidad, echarle la culpa al ego o creer que para Despertar hay que eliminar la mente o la personalidad, no es más que nuestra tendencia a fragmentar y nuestro gusto por el truco del chivo expiatorio. Ver al yo como una tara generalizada o como un error de serie nos coloca ya de inicio en la negación de nosotros mismos, lo cual no es el mejor comienzo. Y de esa creencia, de que para alcanzar la liberación tengo que negarme y dejar de ser yo, surge la creencia de que la iluminación me colocará en un otro-yo muy diferente de este, muy especial y solo al alcance de unos pocos.

Los seres humanos nos aliviaríamos bastante si tomáramos consciencia de que en nosotros todo está bien, desde el origen. Todo está sucediendo de forma perfecta. Todo lo que me ha ocurrido y me está ocurriendo (el surgimiento del yo, la identificación, la personalidad, incluso mi agitación mental) está ocurriendo porque es natural que ocurra. Si fuera imposible, no ocurriría. Pero ocurre, precisamente, porque está en mi potencial humano. Tanto es así, que podemos decir que es necesario.

El águila sale del huevo, crece, cambia sus plumas... El ser humano se pone de pie y camina, aprende a hablar, piensa, se identifica con su pensamiento... Esto es habitualmente así. El Samsara no me es ajeno, no es un error del universo,

Abrazar el Samsara Abrazar el Nirvana

sino algo perfectamente natural.

La cuestión importante es que la evolución natural del ser humano, el despliegue de todo su potencial, no termina ahí. El águila no madura del todo si no aprende a volar. Igualmente el ser humano, después de la infancia, pubertad, adolescencia, juventud... puede culminar avanzando más allá del simple llegar a "ser adulto". Puede dar un paso más en su evolución, para madurar no solo física, emocional o intelectualmente, sino espiritualmente. No solo como individuo sino como ser humano. Los perros ladran, los gatos maúllan. La nieve cae en invierno, en verano se maduran los frutos. De igual manera, todos los seres humanos estamos llamados al Despertar, no en el cielo ni en otra tierra sino en esta vida. Por supuesto, estar llamado no garantiza nada, hay que andar el camino, el que miles de hombres y mujeres, siguiendo una vía de realización espiritual, han

“El Samsara es precisamente lo que impulsa mi humanidad hacia adelante, el Nirvana es mi humanidad alcanzando su más genuina realización.”

recorrido hasta alcanzar esa maduración que en el Zen se llama el Despertar. El Nirvana está en la semilla de nuestro programa evolutivo, es posible, es natural y, por lo tanto, está en el potencial de cada uno de nosotros. El Samsara no me es ajeno, el Nirvana tampoco.

Yo no soy algo que no tendría que ser. Mi naturaleza humana no está equivocada. El Zen no es la solución a ningún problema, pues el Zen no es un truco, ni mucho menos un apaño para un problema que no existe. La maduración no es un estado que se logra con esfuerzo ni un objeto que se atesora con arrogancia, no es tampoco una experiencia emocional placentera ni un pensamiento espiritual perfecto. Se trata solo de ver claro. Por eso la maduración es un proceso natural y continuo, por un lado completamente espontáneo y a la vez necesitado de mi entrega e implicación. Por eso en el camino uno puede buscar ayuda, ser acompañado, encontrar apoyo en el maestro, en el grupo, en la enseñanza, en el legado.

Ser humano no es un obstáculo, es una oportunidad. Estoy evolucionando y puedo dar un paso más. Cuando no veo con claridad niego mi naturaleza más oscura por sentirla demasiado cerca y niego mi naturaleza más luminosa por creerla demasiado lejos. El Zen me invita a abrazar ambas naturalezas, pues ambas son mi existencia humana. El Samsara es precisamente lo que impulsa mi humanidad hacia adelante, el Nirvana es mi humanidad alcanzando su más genuina realización ●



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

<i>Macrobiótica & Medicina Oriental</i> PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS <i>Terapias Reflejas</i> REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL LA TÉCNICA METAMÓRFICA FORMACIÓN ÚNICA CON LOS 3 NIVELES COMPLETOS INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK	<i>Tao Curativo - I Ching Dao</i> CURSOS INTENSIVOS TALLERES DE PRÁCTICA SEMANAL/MENSUAL CÍRCULOS MUJERES · YINTAO RETIROS & VIAJES GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO ¿Algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados. ¡PIDENOS CONSEJO!
---	---




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

Taller de Meditación Zen



Taller primavera 2019
inicio 14 de febrero

Grupo mañana: jueves de 11 a 14
Grupo tarde: jueves de 19 a 22

Centro Mandala
www.zenyvida.com

Charla: "El Zen en el día a día" - jueves 24 de enero, 20 hrs.

UN CAMINO ESPIRITUAL LLAMADO REIKI



En la raíz de toda búsqueda hay una carencia. Faltan piezas en el puzle. Hay un anhelo de plenitud, de encontrar un sentido a la existencia y en muchos casos de conexión con algo más poderoso. El origen del Reiki está en ese deseo. Mikao Usui, fundador del Usui Reiki Ryoho, se adentró en el camino interior para alcanzar el estado de *Anshin Ritsume* o estado de absoluta calma mental. Lo consiguió tras 21 días de meditación y ayuno en el monte Kurama. Con ello, también logró la capacidad para sanar (en su resonancia con el Reiki).

靈氣

A partir de ahí creó un sistema de transmisión y enseñanza energética sencillo, para que cualquier persona, sin importar sus condiciones, pudiera acceder al manejo de la energía universal y beneficiar a los demás. Sin embargo también, y esto se olvida a menudo, este método se diseñó para llegar a un gran desarrollo espiritual. Por eso, despojar al Reiki de esta misión y plantearlo como una mera imposición es como ver una película sin entender el argumento.

El Reiki es un sistema de sanación, de eso no hay duda. Es una

de sus capacidades inherentes, una energía que lleva todo al equilibrio de una forma muy sutil. Sin embargo, también es un camino de desarrollo personal y espiritual. En Occidente muchos tendemos a quedarnos con lo práctico de las lecciones espirituales sin profundizar, que es donde reside la verdadera transformación interna.

Así, uno de los maestros que mejor han entendido esta trascendencia en el Reiki es Hiroshi Doi. Su sistema Gendai Reiki Ho (GRH) es un puente entre dos mundos: Oriente y Occidente. Dos caras de la misma moneda, el yin y el yang. De este modo, el Gendai Reiki Ho acoge la practicidad del Reiki occidental y le añade la hondura espiritual oriental. Coloca una meta en el horizonte de cualquier practicante: alcanzar el Anshin Ritsumei mediante la resonancia del Reiki interno con el Reiki universal.

Por eso en GRH se insiste mucho en conceptos que en apariencia pasan desapercibidos. Valga como ejemplo recitar los Cinco Principios por la mañana y por la noche en posición de Gassho para integrarlos en nuestro ser, practicar ejercicios como Hatsurei Ho, mantener la paz mental, ejercitar con asiduidad las técnicas de autopurificación y autocrecimiento, confiar en el universo, perseverar... y limpiar, limpiar, limpiar. Al final se trata de eso y de que el Reiki se convierta en una parte más de nuestra rutina diaria, en una parte más de nosotros.

El Reiki es un camino para aprender a vivir en armonía y sin pelearse con la vida. Es formar parte de la corriente energética. Y no hay atajos. Es un recorrido vital hacia el conocimiento de uno mismo, hacia la resonancia con el cosmos, hacia nuestra naturaleza primordial como seres vibracionales y nuestra capacidad de ser felices y transmitir y contagiar esa felicidad a los demás. Eso es Reiki ●

“El Reiki es un camino para aprender a vivir en armonía y sin pelearse con la vida. Es formar parte de la corriente energética. Y no hay atajos. Es un recorrido vital hacia el conocimiento de uno mismo”

CHI KUNG 

 Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

16 de DICIEMBRE
CHI KUNG
PARA LOS HUESOS

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


HENNA method

PELUQUERIA NATURAL

Tratamientos y color para el cabello a base de Henna, arcillas y otras plantas.
(Prueba la experiencia!)

C/Dos Hermanas, 19 - Madrid
91 085 25 07
www.hennamethod.com


AGRH Madrid

Asociación Gendai Reiki Ho Madrid
AGRHM
www.gendaireikihomadrid.com

靈氣

Maratón de Reiki

Jornada ininterrumpida de Reiki
abierta a todos los públicos
que celebramos en la sede de la AGRHM.

Sábado, 15 de diciembre
de 10h a 13h y de 15h a 19h
en sesiones de Reiki en camilla de 50 minutos por 10€.

Charla Gratuita de Introducción al Gendai Reiki Ho
a las 13h, con ejercicios prácticos
(aptos también para no practicantes).

organizado por
ASOCIACIÓN
GENDAI REIKI HO MADRID
Palos de la Frontera, 25
Entreplanta 8, 28045 Madrid


AGRH Madrid

911 747 753/ 660474180 (L-V, 17-21h)
info@gendaireikihomadrid.com
www.gendaireikihomadrid.com

¡A LOS NIÑOS NOS GUSTA LA MÚSICA!

Es verano y, como cada día, mi hermana de tres años y yo de seis recorreremos con nuestra madre los dos kilómetros que nos separan de la playa. Corremos y cantamos mientras buscamos moras; así nuestra madre siempre sabe dónde estamos. Las canciones nos unen y, de forma natural, se suman al paisaje sonoro del trinar de las aves y el rumor de los insectos. La vida entera parece una melodía perfectamente afinada.

Me vienen bien estos recuerdos para intentar explicar que en nuestro devenir como seres vivos la niñez ha formado las bases en las que se sustenta lo que hoy somos. Y si aún conservamos parte de esa frescura infantil, sabremos valorar la importancia que la música tiene en todo ese proceso desde que somos bebés.

CÁNTAME UNA NANA

Según el psiquiatra Anthony Storr, autor del libro *La música y la mente*, “jamás será posible determinar el origen de la música humana con certeza, pero parece

probable que se haya desarrollado a partir de intercambios sonoros entre madre e hijo con el fin de reforzar el vínculo que los une”. Cuando la madre habla a su bebé lo hace con tonalidades musicales y entonaciones dulces y apaciguadoras. Por supuesto que el niño no entiende lo que dice, pero capta perfectamente la emoción amorosa que hay tras ella. De ahí,

sugiere el autor, la posibilidad de que esas primeras nanas fueran la cerilla que prendiera el fuego de la música. ¿Y por qué no?

Los Griots de África Occidental son narradores milenarios de la historia de su clan o tribu. Declaman largas narraciones acompañados

de una kalimba, o una kora, y cantan leyendas, chismorreos o avatares de sus antepasados para que nunca se olviden. Los niños son su público principal y con esas nanas-río entrarán en el mundo de los sueños como duendes en el bosque.

YO PARA SER FELIZ QUIERO UN TAMBOR

En mi actividad laboral como vendedor de instrumen-

“LAS CANCIONES NOS UNEN Y, DE FORMA NATURAL, SE SUMAN AL PAISAJE SONORO DEL TRINAR DE LAS AVES Y EL RUMOR DE LOS INSECTOS. LA VIDA ENTERA PARECE UNA MELODÍA PERFECTAMENTE AFINADA.”



tos sonoros he comprobado en multitud de ocasiones, con bebés de apenas unos meses, lo que llamo el efecto *tambor*. Pregunto a sus padres si el bebé ha visto alguna vez un tambor (tipo africano); si me dicen que no, cojo alguno pequeño y, como el bebé suele estar tumbado en su cochecito, pongo el tambor cerca de su tripita. Levanta entonces el bebé una mano con ánimo de golpear el tambor, mientras que la otra se prepara para dar el siguiente toque. Ese momento es mágico; han debido de ser muchos los Griots que han pasado por este mundo!

Un estudio de resonancia magnética funcional ha demostrado que tanto niños como adultos, sin formación musical previa, emplean las mismas estructuras cerebrales cuando reciben dichas secuencias sonoras. Es decir, apenas hay diferencias físicas entre niños y adultos al recibir estímulos musicales. De esta forma - concluye el estudio - se puede sugerir un origen genético en nuestras capacidades musicales¹.

¿JUGAMOS A TOCAR?

Los juguetes musicales son una estupenda labor pedagógica que podemos regalar a todo tipo de niños, grandes o pequeños. Instrumentos como tambores o maracas afianzan el ritmo en el cuerpo, mientras que silbatos primero y flautas después darán las pautas sonoras suficientes para formar melodías y canciones.

El juego y la experimentación ha de ser el vínculo emocional con el instrumento, pues en el momento que aparece la teoría musical - el intelecto - el juguete deja de ser tal y se convertirá en una herramienta para aprobar una asignatura o, peor aún, un aburrimiento que, de alargarse, puede convertirse en un rechazo o frustración ante el acto musical.

La partitura es un componente secundario de la música. Está más pensada para profesionales o autores que para los aficionados que todos somos en mayor o menor medida. Hay muchos instrumentos que no necesitan del papel pautado, tales como la armónica, flautas nativas, *handpans* o ukeleles. Y muchos hemos aprendido a tocar la guitarra conociendo las posturas de dedos para sonar los diferentes acordes. No hay que preocuparse con el aprendizaje teórico: cuando uno está muy interesado, aprende rápido y el futuro es infinito. ¡Pero nunca dejes de jugar! ●



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE Sala Ritual

JAM SESSION

Todos los lunes de 19,00 a 21,30 h. , traete tu instrumento y comparte tu música con la tribu!

ACTIVIDAD INFANTIL

"¡ A los niños nos gusta la música!"

El 14 de diciembre a las 18,30 h. conoceremos los sonidos ancestrales de la humanidad y jugaremos con ellos!

TALLER INTENSIVO GONG

Gongs TAM TAM, FENG y PLANETARIOS. Aprende distintas técnicas, usos terapéuticos y mucho más! 15 dic. - 16:30 a 20:00 h.

CURSO DIDGERIDOO "RESPIRA TU MÚSICA"

Próximias sesiones: 4 y 18 dic. - 20:30 h.
Aún puedes sumarte al grupo y aprender a tocarlo.

MERCADILLO NAVIDAD

Grandes ofertas y outlet para que la música siga vibrando todo el año.

SORTEO HANDPAN Participa a partir de 10 € y gana un auténtico HandPan valorado en + de 1600 €.

MÁS INFO

www.ritualsound.com



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

Referencias:

¹Daniel J. Levitin (2014). *El cerebro musical*, RBA Ediciones, Barcelona.

El mejor regalo



¿QUÉ OCULTAN MUCHOS REGALOS?

La Navidad actual se basa en una idea errónea que nos hace sufrir: cuántos más regalos recibamos, mejor. Y, si son caros, mejor que mejor.

Si nos fijamos, los niños y niñas han aprendido esta idea desde bien pequeños y reclaman a sus padres una lista interminable de juguetes. Muchos de los cuáles terminarán dentro del armario el resto del año.

¿Por qué? Porque la sociedad nos ha hecho creer que **cuánto más tengamos, más ricos seremos**. Y eso nos lleva, inevitablemente, a acumular muchas cosas aunque no las usemos para nada.

Pero creer en eso nos hace infelices. Mientras sigamos aferrados a esta creencia, compraremos compulsivamente cosas para nosotros/as mismos/as y para los demás, creyendo que eso nos hace ricos.

No obstante, la verdadera riqueza se encuentra en otro sitio bien distinto.

EL SENTIDO DE LA NAVIDAD

El propósito de la Navidad no es el intercambio de regalos materiales.

La Navidad nos recuerda la oportunidad que tenemos de **volver a nacer**. Es un período en el cuál podemos **dejar caer** todo aquello que creemos que somos (el ego-idea) y todo aquello que nos gustaría ser (el ego-ideal), para focalizarnos en lo que verdaderamente somos.

Porque, en realidad, lo que somos es puro **amor**, pura **comprensión** y pura **energía**. No somos ni el cuerpo, ni las ideas, ni los prejuicios... somos algo más que todo eso.

Cuando entendemos esta idea y somos capaces de aceptarla, nos damos cuenta que nuestra presencia es el mejor regalo que podemos dar a los demás.

¿Y qué implica nuestra presencia? La conciencia de lo que somos, la renuncia de la queja y de la culpa, la decisión de dar nuestro máximo, la voluntad de amar a los demás al margen de los sentimientos que nos despierten y la aceptación de todo lo que ocurre como parte de nuestro crecimiento.

Este es, si lugar a duda, el mejor regalo que nos podemos hacer a nosotros/as mismos/as y a los demás.

ESTAR SIEMPRE EN PRESENCIA

Para poder mantener este estado de plenitud y compartirlo con los demás, es fundamental practicarlo.

El primer paso es darse cuenta que **muchas veces actuamos de forma mecánica**. Solo identificando nuestras mecanicidades, podremos decidir libremente nuestra conducta.

El segundo paso es entender que **no somos los pensamientos, las emociones, ni el cuerpo**. Una cosa es el 'Yo' y la otra es la mente o el cuerpo.

El tercer paso es **intentar vivir siempre desde el aquí y el ahora**. Las personas que sueñan en la felicidad de un momento futuro pierden la oportunidad del momento presente. Lo mejor es estar conectado con este instante y fundirse con él. De este modo, cualquier experiencia es vivida desde todos los sentidos.

Por último, merece la pena **cuestionar nuestros pensamientos**. Cada día, tenemos alrededor de 60.000 pensamientos. Si tuviésemos que creerlos

eres tú

Cómo vivir la Navidad desde lo esencial



todos, ¡acabaríamos volviéndonos locos! Por ello, ante una idea que nos haga sufrir y que detectemos que se repite con frecuencia, merece la pena preguntarnos: ¿qué dice esto de mí? ¿qué dice este pensamiento de la forma que tengo de ver el mundo? La respuesta nos mostrará aquellas creencias que aún nos limitan y nos impiden ser quiénes estamos destinados a ser.

UN REGALO (DE VERDAD) PARA TI

Como habrás podido comprobar, los regalos materiales pueden ser un detalle muy bonito hacia alguien, pero no tienen sustancia per se. Es decir, **no contribuyen a la conexión con nuestra verdadera esencia.**

Por eso, este año, quiero regalarte algo totalmente diferente.

Te invito a descubrirte y a cuidarte, porque tú eres la persona más importante de tu vida. ¿Cómo?

Por un lado, con dos clases gratuitas en el curso Universidad de Vida: un espacio de profundización del trabajo interior. Las encontrarás en **www.danielgabarro.com/verdemente**.

Por otro, con un descuento para mi último libro, que he escrito junto a Daniel Lumera. En él, reflexionamos sobre temas tan cruciales en nuestra vida como el amor, el perdón o el agradecimiento, y ofrecemos propuestas prácticas para el día a día. Lo encontrarás en la misma web.

Te deseo una Navidad llena de conciencia y amor ●



Daniel Gabarro

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente.

Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas.

www.danielgabarro.com

ESPACIO ALMA MADRID CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA

Lunes y Miércoles

16:30h

18:30 h

20:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

“ *La Navidad actual se basa en una idea errónea que nos hace sufrir: cuántos más regalos recibamos, mejor. Y, si son caros, mejor que mejor.* ”

Universidad de Vida

www.universidaddevida.online

Espacio de entrenamiento semanal



EVOLUCIONAR, INSTRUCCIONES BÁSICAS



Por donde miramos encontramos egoísmos, miserias y desastres. Sin embargo, no podemos seguir quejándonos. Es preciso tomar las riendas y sumarse a quienes lideran el cambio. Los seres humanos necesitamos dejar atrás la inmadurez y evolucionar más. Para ello debemos emprender un proceso personal de desarrollo de estados positivos.

Hay una clara correlación entre evolución y cualidades personales. Conforme maduramos, más valores, fortalezas y aptitudes positivas tenemos. Quienes las poseen son los indiscutibles representantes de la vanguardia de la humanidad. Sin embargo, es muy frecuente vivir estancados y dejar de evolucionar. Carecer de cualidades y valores nos limita a la hora de enfrentarnos a las dificultades de la vida, y por otra parte, solo con ciertas aptitudes y fortalezas podemos superar muchos de los inescapables problemas que se nos presentan.

Esto es, poseer cualidades, virtudes y fortalezas nos protege de numerosas situaciones difíciles; pero, además, algunos problemas sólo pueden superarse en otro nivel de evolución. Muchas personas se acercan a los psicólogos buscando soluciones a sus conflictos vitales y en numerosos casos lo único que necesitan es madurar y crecer como adultos.

Desde esta perspectiva es esencial entender que no se cultivan unos valores y cualidades para hacer lo correcto, ni para cumplir con las expectativas de los demás. Tampoco para ser reconocidos y admirados ni para estar por encima nadie. Especialmente, no se trata de ser mejores para compensar nuestros defectos, errores y sentimientos de culpa.

CUALIDADES Y DIFICULTADES VITALES

Es frecuente pasar por alto que una de las cosas más efectivas para afrontar las dificultades es cultivar un estado emocional positivo. Hacerlo nos va a dar más capacidad, lucidez y recursos para abordar la situación. Pero sobretodo, como se veía antes, avanzar y evolucionar es parte de la solución en la mayoría de los casos.

La experiencia vital nos muestra los beneficios de desear seguir creciendo y aprendiendo como personas, especialmente en los momentos difíciles. La actitud positiva y la predisposición a evolucionar es una de los talentos más valiosos

*Despierta, reflexiona, observa.
Trabaja con atención y cuidado.*

*Vive en el sendero y
La luz crecerá en ti.*

Buda

que podemos poseer. Aunque, en realidad es una necesidad. Vivir no es fácil, continuamente surgen imprevistos y situaciones indeseables que nos descentran y dañan. Sin cualidades, virtudes y fortalezas, es muy complicado; como querer atravesar un desierto sin llevar una provisión de agua. Así pues, cuando surjan problemas queremos aprovechar la situación para cultivar virtudes y cualidades.

¿Qué oportunidad proporciona esto? ¿Cultivar compasión, humildad, coraje? ¿Ofrece la posibilidad de cultivar sentido del humor, paciencia, contentamiento? ¿Ayuda a ser justo, tolerante, imparcial? ¿Sirve para ser generoso, aceptar la situación, asumir responsabilidades? ¿Conduce a desarrollar gratitud, respeto, asertividad? ¿Cuidado, prudencia, generosidad? ¿Regocijo, confianza, imparcialidad? ¿Amor, desapego, valentía? Etc., etc.

Nosotros desde nuestra mirada reducida apenas entendemos la importancia de despertar, cultivar y nutrir cualidades. Sin embargo, podemos aprender de otros, escuchar su visión y descubrir una perspectiva diferente. En la tradición budista, por ejemplo, en el Aksayamati Nirveda Sutra leemos: “La generosidad no es mi compañera, más bien soy yo quien acompaña a la generosidad”; la moralidad, la paciencia y el tesón, la meditación y la sabiduría no son mis compañeras, más bien soy yo quien acompaña a la moralidad, la paciencia y el tesón, la meditación y la sabiduría; las perfecciones no están a mi servicio, más bien soy yo quien está al servicio de las perfecciones.

Empezamos cultivando cualidades desde un acto de fe. Confiamos en las palabras de quienes viven más despiertos. Luego, continuamos el proceso cuando empezamos a confirmar en nuestra experiencia la importancia de cultivarlas. El camino nos lleva a avanzar hasta descubrir la satisfacción de emplear la vida para hacer que todas las cualidades posibles se hagan presentes y visibles en el mundo.

UN MODO DE HACERLO

Desarrollar una cualidad es como cultivar una planta. Hay que sembrar la semilla en buena tierra, regarla, cuidar que tenga luz, echar abono, protegerla del clima y las plagas, y saber esperar a que florezca. Así pues, usamos la meditación para de-

jar una huella en nuestra mente. Pero luego, meditamos para habituarnos a responder con la cualidad, trabajamos con meditaciones para contrarrestar los obstáculos internos y externos que nos impiden desarrollar la cualidad, y lo hacemos una y otra vez hasta que se consolida en nuestro ser.

1. ESCOGER LA CUALIDAD

Lo primero es seleccionar una cualidad que nos inspire. Es preciso que tengamos una relación positiva con ella. Como hemos visto, no funcionará si nos sentimos inadecuados o culpables, o si nos juzgamos por no tenerla.

Conviene, además, hacer una reflexión amplia en torno a las consecuencias positivas de la cualidad. ¿Para qué sirve? ¿Qué papel tiene en la propia vida? ¿Cuál es su lugar en el proceso vital? ¿Qué relevancia tiene en el camino espiritual? Necesitamos entender bien la cualidad. Estudiarla y conocer su significado y sentido. Es muy útil encontrar historias y ejemplos de personas que poseen esa cualidad.

2. PLAN DE TRABAJO

Siendo honestos, es preciso comprender que cambiar la mente requiere un esfuerzo sostenido durante bastante tiempo. Necesitamos organizar nuestra vida y nuestra forma de pensar para promover el nuevo estado mental. La fuerza de voluntad no basta. También es preciso tener confianza en uno mismo, recordar a menudo los beneficios de poseer la cualidad, contar con la aparición de posibles resistencias internas, y saber esperar para obtener resultados. En particular, necesitamos creer en que tenemos la habilidad de cambiar y la capacidad de hacerlo. Es vital ser optimistas y tener una actitud positiva.

3. MÉTODO

- **VISUALIZACIÓN.** Una forma de trabajar esto es imaginarnos lo que supone vivir con la cualidad. Así pues, buscamos experimentar la cualidad de un modo imaginario, como si ya la tuviéramos. Vemos cómo se experimenta tenerla. Sentimos los efectos que produce en el cuerpo, descubrimos las emociones que acompañan a la cualidad

y nos hacemos conscientes de los pensamientos asociados a ella. Lo ideal es abarcar todos los aspectos de nuestro ser, el cuerpo, las emociones, los pensamientos, y sentir la experiencia en todos los niveles.

- **CONTEMPLACIÓN.** Se trata de sostener el mayor tiempo posible el estado, con la intención de que deje una impronta en nuestro interior. Enfocamos la atención en la vivencia de poseer la cualidad, con la mayor claridad posible. Cuando empezamos a distraernos podemos recurrir a una imagen concreta. A muchas personas les ayuda imaginar algún símbolo, algo que represente a la cualidad que estamos encarnando. Se dice que es una manera de hablarle al inconsciente y la forma de acceder a ella más fácilmente. También, sirve hacer un gesto con las manos o una postura.
- **ACCIÓN.** Cada vez que hacemos la visualización, tomamos la decisión de hacer algo concreto. Es decir, planificamos en las próximas horas actuar una vez como alguien que ya tiene la cualidad. Realizando comportamientos en consecuencia, empezamos a transformar la mente de una manera real. Si solo trabajamos la mente, los cambios nunca se materializan, de modo que tenemos también que actuar. Aprendemos, actuando.

CONCLUSIÓN

Hay numerosas evidencias a lo largo de diversas culturas de que las personas más avanzadas son a su vez las más amorosas, solidarias, conscientes y verdaderamente espirituales. Y lo que es más importante, sólo evolucionando podemos llegar a sentir satisfacción y plenitud en la vida. Pero más aún, es una cuestión planetaria, el universo necesita que evolucionemos. Una buena medida de cuánto lo estamos son nuestros valores, fortalezas y virtudes ●

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



Más de 20 años de experiencia con
Vacaciones en Gredos



**Mundo
Consciente**

**Centro de Retiros
y Desarrollo Personal**

Un lugar único donde
aprender a ser feliz
¡Abierto todo el año!



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



mundoconsciente.es

☎ 927 57 07 25 - 699 75 58 36

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

A silhouette of a person in a yoga pose, sitting cross-legged with arms raised, holding the sun between their hands. The background is a sunset over a body of water with mountains in the distance.

YOGA

VITALIDAD Y PLENITUD

El yoga es la reunificación de las energías dispersas. En esta milenaria disciplina se valora muchísimo la fuerza vital o *prana*. Ni un dedo en el aire podemos elevar sin la energía. El yoga, con sus numerosas técnicas psicosomáticas, trata de encauzar fluidamente la energía y que podamos disponer de más vitalidad en todos los sentidos. Nada es tan esencial como esa vitalidad que también se traduce en fuerza interior o fortaleza anímica. Por tanto hay que saber cuidar e incrementar la vitalidad y evitar desperdiciarla o que se vaya innecesariamente. Aunque una persona sana tiene mucha vitalidad, ésta energía o *prana* no es inagotable y es necesario velar por ella.

Las cinco fuentes básicas de *prana* o vitalidad son: alimentación, respiración, descanso, sueño e impresiones mentales. Cuanto más sana sea la alimentación, mejor respiremos y descansemos, más profundamente

durmamos y más impresiones positivas le procuremos a la mente, más vitales nos encontraremos. Las impresiones mentales sanas y no tóxicas, son muy esenciales; son las vitaminas del alma; las impresiones tóxicas son muy dañinas y arruinan la vitalidad. A las cinco fuentes de energía mencionadas hay que añadir el ejercicio inteligente, el contacto con la naturaleza y las motivaciones o intereses vitales de carácter constructivo. Hay que evitar los disgustos y preocupaciones inútiles, las obsesiones e innecesarias fricciones, el desasosiego y la melancolía, la agitación mental y las emociones insanas como celos, envidia, odio y otras.

Nos ayudan enormemente a incrementar la vitalidad: la práctica de las posturas de yoga, el adiestramiento en el *pranayama*, la relajación consciente y profunda, la medi-

“El esfuerzo también es energía, de la misma manera que la pereza, la apatía y la indolencia la roban o debilitan. La voluntad pone la energía en marcha y nos ayuda a mejorar.”

tación y las actitudes adecuadas en la vida diaria.

Tenemos que poner los medios y condiciones para alentarnos y no “des-alentarnos”; animarnos y no “des-animarnos”. El aliento y el ánimo son vitalidad, fuerza. También colaboran el pensamiento constructivo, el ánimo estable, la actitud de ecuanimidad y saber relativizar y dramatizar menos. Debemos observarnos para conocernos y superar así autoengaños y saber qué tenemos que transformar, con la lúcida consciencia de que si hoy no cambiamos algo en nosotros mañana nada será diferente.

El esfuerzo también es energía, de la misma manera que la pereza, la apatía y la indolencia la roban o debilitan. La voluntad pone la energía en marcha y nos ayuda a mejorar. La voluntad no puede desarrollarse involuntariamente, sino mediante el esfuerzo bien dirigido.

La consciencia es pura energía, al contrario que la mecanicidad o el automatismo, Estar consciente requiere esfuerzo, pero después procura mucha energía y una mente clara, lúcida y vigorosa.

Ningún esfuerzo se pierde: es una ley eterna. Energía llama a energía: es otra ley. Como declaraba Buda: “No conozco nada tan poderoso como el esfuerzo para superar la desidia”.

En el yoga uno se convierte en su propio laboratorio viviente en el que experimentar y trabajar. El ser humano es también un mapa energético y hay que aprender de él mediante la propia experimentación. Y dependiendo de la actitud, no lo pasemos por alto: Lo que a unos debilita a otros fortalece. Según tomamos los acontecimientos, éstos nos sustraen preciosa energía o nos la insuflan.

La consciencia clara y lúcida es una continuada fuente de energía. El hecho de estar atento exige energía, pero a la vez restituye mucha más energía en la persona. Estando alerta, estamos vivos, perceptivos, conectando con lo que es en cada momento. Entonces el instante adquiere también su propio brillo, frescura, gloria, peso específico. Como un pez está rodeado por el agua y en el agua nace, vive, se reproduce, se alimenta y muere, así la energía es nuestra fuente de vida y cuando sabemos reorientarla es plenitud ●



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

En Madrid



Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz

Próximas actividades:

CONFERENCIA

La esencia del ZEN

8 de diciembre. 19.00 h
En el Centro Mandala

TALLER

Introducción a la práctica del ZEN

9 de diciembre. 10.00 h
En el Centro Zen Jardín de Luz



Impartidas por
el Maestro Zen
Tesshin Sanderson

Todos los meses realizamos un taller de introducción.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

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



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDESE

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)

c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

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

LOS DOSHAS EN AYURVEDA: VATA, PITTA Y KAPHA



En esta ocasión, hablaremos de los *doshas*, esas características que nos hacen únicos y exclusivos y nos puede ayudar a entender cómo es el cuerpo en su manifestación física, mental y emocional.

- El éter y el aire crean el principio aire, *Vata*.
- El fuego y el agua dan lugar al principio fuego, *Pitta*.
- La tierra y el agua producen el principio agua, *kapha*.

Todos nacemos con nuestro equilibrio particular de doshas y es lo que conforma la constitución de cada individuo. Dicha constitución está relacionada con nuestros padres.

El *dosha* o *doshas* (*Vata*, *Pitta* o *kapha*) que predomine determinará nuestras tendencias físicas, mentales y emocionales. Así como la predisposición a padecer determinados problemas de salud.

La constitución o *Prakriti*, se determina en gran medida cuando somos concebidos y depende de las constituciones de nuestros padres, del equilibrio de sus *doshas*, de su estado mental y emocional en el momento de la concepción y, por su puesto, de su karma.

Cuando nuestras doshas están equilibradas, es decir, cuando están en la proporción que tenían cuando nacimos, conservamos nuestra salud y bienestar, cuando se desequilibran enfermamos.

VATA

Es la fuerza que da energía a todo el cuerpo y a la mente, y se refleja en

la circulación de la sangre y la linfa. Las personas con predominio de *Vata* tienden a tener estructuras delgadas y una constitución ligera. Con huesos prominentes y articulaciones que chasquean a menudo. Su apetito y forma de comer es variable e irregular.

Una persona con constitución *Vata* tiende a sentir mucho frío y puede tener mala circulación. Les encanta el calor y el sol.

Debido a su exceso de actividad y a qué consumen tanta energía, tienden a tener la piel y el cabello seco. Los que tienen *Vata* elevado pueden sufrir de sequedad y estreñimiento. Cuando hay *Vata* en exceso pueden presentarse gases, hinchazón y molestias intestinales.

Los individuos *Vata* son muy activos y les cuesta relajarse. Cuando están en equilibrio son brillantes, entusiastas, creativos, idealistas y visionarios.

Tienden a iniciar muchas cosas a la vez.

Una buena pregunta para un *Vata* es... ¿cuántos libros hay sin terminar en la mesilla de noche?

PITTA

Rige nuestro análisis mental, la digestión, la claridad, la

*"El Ego solo comprende el lenguaje de recibir,
el amor es el lenguaje del dar sin esperar nada a cambio"*
Osho.

percepción y el entendimiento. En el organismo realiza procesos tan importantes como la digestión de alimentos, el metabolismo de Nutrientes, y es responsable de mantener el calor y color corporal. Las personas con predominancia pitta tienden a ser de constitución y peso medio. Con figuras atractivas y bien proporcionadas. Suelen ser muy sensibles a la luz y a los agentes irritantes, con facilidad se inflaman y lloran. Entre sus características:

- Piel sensible al calor y cálida al tacto.
- Presentan lunares y pecas.
- Su pelo se encanece pronto y los hombres se quedan calvos a temprana edad.
- No soportan saltarse la comida, les desestabiliza físicamente y les irrita no comer a sus horas.
- Son personas metódicas y organizadas.
- Muy perfeccionistas, competitivas e inteligentes. Un aumento de pitta puede hacer que la persona se muestre dominante y crítica. No soportan el calor y pueden tener tendencia a las úlceras de estómago.

KAPHA

Es el principio de la energía potencial, el crecimiento y la protección.

Rige la fuerza y la estabilidad, el equilibrio hídrico del cuerpo, la lubricación de las membranas y el sostén, la unidad de todas las estructuras corporales. A las constituciones Kapha lo que más les gusta es estar sentados y relajados. Son personas enraizadas y son emocional y físicamente fuertes. Son amables y consideradas, suelen tener un temperamento dulce, son leales y cariñosas y a menudo evitan el enfrentamiento. No les gusta el cambio ni los aspectos impredecibles de la vida, tienden a la pereza y a la práctica del sillón-bol (tendencia a estar mucho tiempo en el sofá). Son personas fuertes, de huesos anchos y grandes, músculos voluminosos. Tienen el pelo fuerte y lustroso, les encanta comer, las digestiones son lentas y tienen tendencia a los catarros y a la congestión de la mucosa. Para un Kapha lo más importante es hacer las cosas relajado, sin prisas. Las constituciones Kapha valoran mucho sus posesiones, tendencia al apego. Pueden sentirse bajas de ánimo debido a la pasividad.

- Un exceso de Kapha puede dar con-



gestión linfática y trastornos respiratorios.

- No se aconseja las siestas debido a su tendencia al sobrepeso y a su estado natural de somnolencia.
- Kapha puede disfrutar de su gran resistencia para lograr su objetivo, Incorporando ejercicio físico de forma regular ya que su cuerpo y mente son fuertes y estables.

Como podemos ver cada uno de las constituciones o doshas va a marcar las diferentes pautas que una persona puede realizar en su vida diaria, en esto es en lo que se enfoca el Ayurveda, atender y observar las rutinas diarias y así volver al equilibrio y la armonía. Es esencial tomar conciencia de aquello que nos hace enfermar para poderlo corregir ●

Namasté

Masajes Ayurvédicos

Madrid

Oferta en Bonos

Ven a disfrutar de la armonía y bienestar que fluyen del Ayurveda

Ángela Gómez
Diplomada en masaje ayurveda
Naturópata.

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,
naturópata y quiromasajista
C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78
info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es



Ángela Gómez

Diplomada en
masaje ayurveda
Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

SECRETOS DE BELLEZA DE LA ANTIGUA CHINA

LIFTING FACIAL CON ACUPUNTURA

La belleza siempre ha sido motivo de preocupación en el ser humano, todas las culturas desde épocas muy antiguas han buscado tratamientos y técnicas para el embellecimiento.

Desconocido por la gran mayoría, la Medicina Tradicional China lleva cientos de años investigando y aplicando sus fórmulas milenarias en el campo de la belleza.

Para ello utilizan Fórmulas fitoterapéuticas (Plantas naturales), con el objetivo de mejorar nuestra salud interna, ya que según la Medicina Tradicional China, la condición de la piel depende del estado de los órganos internos.

“Los ojos pueden ser el espejo del alma, pero la piel a menudo refleja el estado del medio interno”. Esta última pone en contacto el complejo biológico humano con su medio externo y con otros seres.

Es una capa viva que cumple múltiples funciones físicas, químicas y que sirve de receptor de sensaciones y emisor de expresiones fisiológicas y patológicas.

Pues bien la Medicina tradicional China contempla de este modo la relación de los órganos y la piel en todo un concepto holístico:

- Los **Riñones** tiene un efecto en el envejecimiento prematuro.
- Los **Pulmones** en la hidratación de la piel.
- El **Bazo** en las bolsas debajo de los ojos y la flacidez del rostro.

- El **Hígado** en las arrugas de expresión tensionales y así sucesivamente.

Otras técnicas utilizadas como secretos de belleza son el Tui Na (masaje Chino) y el rodillo de jade; mascarillas de polvo de perla y mascarillas de Arroz con propiedades nutritivas y efecto lifting, forman parte del ritual para la mejora y embellecimiento facial.

Los tratamientos acupunturales se llevan a cabo a diario en los hospitales chinos, considerándose la cosmética una especialidad clínica.

¿PERO QUE ES EL LIFTING FACIAL CON ACUPUNTURA?

Lifting Facial con Acupuntura es un método de belleza, que se descubrió en los tratamientos de salud convencionales en Hospitales de china, en concreto en casos de parálisis facial. Los Acupuntores se dieron cuenta de que no solo los pacientes recuperaban la tonicidad del músculo, sino que también observaron como la piel se estiraba y el rostro resultaba más rejuvenecido, comenzando así una investigación para el tratamiento facial cosmético con Acupuntura y dando lugar a su especialización. Más tarde la Técnica se llevó a E.E.U.U, popularizándose y siendo utilizada por muchos famosos como Método Natural de belleza.

“ *Adentrarse en la cosmética facial con Acupuntura no solo es cuidar la belleza de la piel, sino que a través de ella se equilibra el cuerpo, sosiega la mente y hace resplandecer el espíritu.* ”





**HORARIOS MAÑANA Y TARDE
GRUPOS REDUCIDOS
SALAS PARA CURSOS Y TALLERES
CONSULTA NUESTRA WEB
SIGUENOS EN FACEBOOK
CENTRO MANDALA MADRID**

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

¿CÓMO FUNCIONA?

Os contaré que es un Método muy poco invasivo y seguro, al contrario que técnicas quirúrgicas, no se necesita ni anestesia, ni recuperación. La piel y el músculo en el rostro están estrechamente relacionados y cualquier acción o tratamiento que se realice sobre el músculo tendrá un efecto sobre la piel. Si estimulamos y reforzamos los músculos del rostro, la piel se estira. Es de esta forma que actuamos insertando micro agujas sobre puntos de Acupuntura en el rostro y en zonas corporales, estas últimas son aplicadas con el fin de reforzar los órganos internos, que a su vez actúan sobre la tonicidad del músculo y la vivacidad de la piel.

Este tratamiento va a producir una estimulación en la microcirculación sanguínea, gracias a esto se consigue que llegue mayor oxígeno a las células de la piel, que siendo activadas aumentan la creación de colágeno y elastina de forma natural en la zona, dando a la piel mayor resistencia y elasticidad.

La experiencia nos dice que:

Adentrarse en la cosmética facial

con Acupuntura no solo es cuidar la belleza de la piel, sino que a través de ella se equilibra el cuerpo, sosiega la mente y hace resplandecer el espíritu.

Para aprovechar al máximo su efecto, lo ideal es tomárselo como un momento de cuidado personal, estamos realizando un tratamiento estético y a la vez preventivo, ya que recupera y retrasa el paso de la edad.

Recuerda el cuidado cosmético no ha de vivirse como una rutina cargante o una obsesión.

Simplemente forma parte del cuidado personal de salud, imagen y autoestima, necesario para encontrar un equilibrio con nosotros mismos y el mundo.

Conocer los secretos estéticos de una de las culturas más antiguas como es la Medicina Tradicional China, nos acerca al cuidado de la salud y la belleza de una forma natural, sin agresiones, potenciando nuestra vitalidad y empujándonos hacia el equilibrio físico y Mental ●



Gloria Merino

Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.

625565889

www.namarupaterapias.es

TRATAMIENTO INTEGRAL ANTI-EDAD

REJUVENECE DE
FORMA NATURAL
CON
ACUPUNTURA Y
MASAJE



**Efecto Lifting
BELLEZA Y SALUD**

INCLUYE:

- DIAGNÓSTICO
- LIFTING CON ACUPUNTURA
- MASCARILLA NATURAL-BIO
- MASAJE ORIENTAL

**CON LA COMPRA DE UN
BONO DESCUENTO
1 SESIÓN GRATIS**

Gloria Merino

Cita previa: 625565889

**www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es**

Acupuntura y Masaje
Madrid





- *¿Cómo estás...? ¿Qué dice tu cuerpo?*
- *“No sé..., no he tenido tiempo para escucharme...”*
- *¿Vivimos ajenos a nosotros mismos?*
- *¿Vivimos ignorándonos...?*

EL TIEMPO Y EL CUERPO

En la actualidad me resulta alarmante el modo en que gestionamos nuestro tiempo: “Estoy estresado”, “No doy más de sí”, “No puedo hacer más...”

¿No estaremos inmersos en una locura?... El hábito del estrés y la prisa hace que vayamos “normalizando” lo que no es “normal”. Será que en vez de más, tenemos que hacer menos y dejar de estar en el hacer, para poder llegar al ser.

Nuestro cuerpo tiene sus límites, y los conoce bien. A poco que estemos atentos nos daremos cuenta de cuándo estamos fatigados o dónde nuestro cuerpo nos frena o nos pide calma.

Sin embargo nuestra cabeza no tiene medida,... es imparable..., corre, vuela, va de un lugar a otro sin parar. Le alimenta su propia actividad y cuanto más hace, más quiere..., es como un torbellino.

¿Crees que podrían llegar a un acuerdo? Te aseguro que no, mientras que nuestra “cabeza” se empeña en ignorar a nuestro cuerpo

Vamos a mil por hora, llevamos el cuerpo al extremo, nos sentimos vivos realizando actividades que nos agotan físicamente, nos aceleran el corazón y atenazan nuestros músculos.

¿HACIA DÓNDE VAMOS?

Dice Sharon Salzberg: “Convertir el tiempo en un ídolo, objeto codiciado que anhelamos poseer, hace de la vida una batalla perdida. La codicia de más tiempo crea una atmósfera de tensión...”

Es preciso actuar con decisión para poner fin a este desencuentro y a los estragos que nos está ocasionando.

Nuestro cuerpo tiene un ritmo, marcado por su propia naturaleza. Sólo tenemos que escuchar el tic-tac de nuestro corazón, tomar nuestro pulso o sentir la cadencia de la respiración... para saber de él. Es saludable que estos, nuestros ritmos, vayan acompañados; cuando alguno se altera (arritmias, apneas...), empezamos a preocuparnos por la falta de salud.

El ritmo de nuestra “cabeza” es otro. Podemos estar sentados en el sofá de casa con una apariencia de tranquilidad y “ella” estar a toda velocidad viajando por lugares lejanos...; podemos estar deleitándonos de un paseo por el parque, mientras que ella se empeña en hacer la lista de la compra...; o podemos disponernos a dormir y descansar, mientras pretende resolver la situación del país.

“NUESTRO CUERPO TIENE SUS LÍMITES, Y LOS CONOCE BIEN. A POCO QUE ESTEMOS ATENTOS NOS DAREMOS CUENTA DE CUÁNDO ESTAMOS FATIGADOS O DÓNDE NUESTRO CUERPO NOS FRENA O NOS PIDE CALMA.”

tros ojos se tensan pretendiendo ver lo que no ha llegado todavía a su alcance...

Cuando el cuerpo está dolorido, anudado, crispado..., cuando grita su incompreensión a los cuatro vientos, queremos una solución rápida, algo que nos dé resultados a corto plazo y que perdure en el tiempo; ;;;no hay tiempo que perder...!!! Perdemos de vista aquello que nos ha sucedido, ignoramos nuestra propia historia, nos cuesta reconocer que nuestro cuerpo se ha organizado en respuesta a lo que hemos vivido.

Y utilizando de nuevo las palabras de Sharon Salzberg: “Se nos enseña a andar siempre con toda la atención puesta en el futuro y a recordar el pasado (para no repetirlo), situando así nuestra mente en cualquier otro lugar salvo aquí”

Nuestro cuerpo y su escucha son las mejores herramientas para volver al presente.

Lleva su tiempo desanudar lo anudado, soltar lo agarrotado. Necesitamos que nuestro cuerpo confíe y la confianza no se gana en un momento.

A veces nos solicitan sesiones de Antigimnasia® a mediodía, “tengo una hora para comer”, me dicen: “sólo puedo venir durante el descanso en el trabajo”...Privarse del tiempo para reponer lo que el cuerpo necesita para algunos tiene sentido.

Nuestro cuerpo necesita descansar, parar, reponerse de tanta actividad. Poder darse el tiempo para escuchar qué nos dice. Si lo hacemos así daremos a nuestro cuerpo la posibilidad de regenerarse, autocurarse.

Tomarte el tiempo para escuchar al cuerpo es la actividad más profunda que puedes hacer, ya que le implica en su totalidad.

Si preguntamos a nuestro cuerpo sobre sus razones..., si nos interesamos por sus necesidades..., y nos damos una pausa para que responda..., estaremos emprendiendo el viaje más apasionante de nuestra vida, el viaje hacia nosotros mismos, donde el amor y la escucha serán nuestros aliados ●

El desencuentro entre ambos no es gratuito. Nuestro cuerpo se siente ignorado, los músculos de nuestra espalda se contraen, la cabeza avanza tratando de adelantarse al paso de nuestros pies, nuestros

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIES**

Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach

www.eldruida.es
C/ de la Fe. 9 - 28012 - Madrid
91 527 28 33

Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com

Especialistas en Antigimnasia®

Antigimnasia®

**Hoy,
mi casa es mi cuerpo**

**SESIONES INDIVIDUALES
GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES**

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

Rosa León
(Gran Vía y Alcalá de Henares)
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

www.antigimnasia.com

Esta es una de las preguntas más habituales que surgen cuando presentamos esta aún novedosa técnica en España. Vamos a ir respondiéndola en una serie de artículos donde iremos recorriendo las herramientas con las que cuenta este masaje: tacto consciente, el *hara*, la respiración... pero este artículo lo vamos a dedicar a su característica principal: **optimizar la conciencia sensorial**.

El punto de partida clave diferencial, que va a distinguir cómo se realiza y cómo se percibe, es la visión holística con la que trabajamos, es por ello que a esta técnica se la define más que como “masaje”, como un tipo de “trabajo corporal”.

lo acompaña, una mente más o menos activa, un sistema nervioso más o menos estresado y un campo energético que lo envuelve todo.

La visión holística implica tocar sabiendo que cuando tocamos a una persona tocamos todo lo que es.

Es gracias a este amplio abanico de niveles en el que nos movemos que nos podemos beneficiar de esta técnica para tratar contracturas/bloqueos, aliviar o reducir el dolor, acompañar procesos emocionales, disminuir el estrés...

Como estáis viendo, este masaje trabaja simultáneamente desde diferentes frentes para erigirse en un tratamiento verdaderamente holístico. La importancia de mantener cuerpo, mente, emociones y conciencia en



¿EN QUÉ SE DIFERENCIA
EL MASAJE CALIFORNIANO
DE OTRAS TÉCNICAS?

¿QUÉ IMPLICA ESTA VISIÓN HOLÍSTICA?

Atender a la conciencia de todo lo que somos: al cuerpo energético, al emocional, al físico con todos los sistemas que forman parte de él, al mental, al espiritual...

Cuando nos disponemos a dar un masaje, entendemos que además de haber un cuerpo físico tumbado en la camilla hay toda una experiencia emocional que

armonía y equilibrio está cada vez más consolidada ya que la mayoría de las enfermedades comienzan en lo emocional -tal y como confirman cada día los estudios en el campo de la psiconeuroinmunología-.

El masaje californiano contribuye a la expansión de la conciencia utilizando el lenguaje del cuerpo.

Nos pasamos la mayor parte del tiempo huyendo del sentir, ocupándonos para no conectar con noso-



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

Comienza el año regalando salud y bienestar

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



Personaliza tu pack de regalo, con o sin alojamiento

“El punto de partida clave diferencial, que va a distinguir cómo se realiza y cómo se percibe, es la visión holística con la que trabajamos, es por ello que a esta técnica se la define más que como “masaje”, como un tipo de “trabajo corporal”.

tros mismos... finalmente nos volvemos sordos ante lo que está sucediendo en nuestro interior. Mediante el Masaje Californiano nuestro ritmo se amplía, nos abrimos esa escucha. **El masaje contribuye a que la persona se reajuste a sí misma**, mediante este contacto con lo que sucede en su interior. Sin preguntas, sin respuestas intelectuales, sino mediante la vivencia, el contacto y la presencia. Por su forma profunda de contacto llega a lo más esencial de la persona, algo que despierta una **gran sensación de paz y de bienestar**.

Con este masaje se modifica la energía de cada célula al devolver el alimento a aquellas zonas que se han cerrado por determinadas experiencias que han generado tensión -tanto a nivel físico, mental como emocional-: el primer paso hacia la enfermedad. De nuevo la energía vuelve a fluir en

esos espacios donde se había visto bloqueada.

Durante el masaje californiano se acompaña a la persona a hacer un viaje que le permita comprenderse a nivel orgánico. El masajista proporciona confianza, contacto, acompañamiento y presencia. Dice a la persona: “Estoy aquí. Te acompaño hasta el infierno y te acompaño para regresar también de ahí”.

Termino este artículo con unas palabras de la directora de Spazio Masajes Escuela de Masaje Californiano que cuenta con más de 15 años de experiencia y que ofrece una la única formación en España con la Certificación de Esalen.

“Se trata de una experiencia profunda en la cual el masajista, a través de su forma de contacto, suave y respetuoso mediante su presencia y el acompañamiento que brinda, facilita que la persona explore partes de sí misma que no podía alcanzar por sí sola. Esta forma de contacto profundo modifica la conciencia de la persona propiciando su autosanación así como una mejor percepción de sí misma.” Sujati Lacanna ●



María Lucas Ruíz

Terapeuta en Masaje Californiano Esalen.
Directora de Espacio Calithai Masajes y asistente de la Escuela Spazio Masaje Californiano.
www.masajeterapia.net
667 40 65 41



MASAJE CALIFORNIANO ESELEN

Aloja la Rigidez Corporal
Suelta el Control Mental
Promueve una Postura Funcionalmente Correcta



MASAJISTA ESELEN CERTIFICADA

¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?



Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales

CITA PREVIA
C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B (Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com



www.masajeterapia.net



BRUXISMO O SIMPLEMENTE APRETAR LOS DIENTES

El bruxismo o apretar los dientes por la noche cuando estamos durmiendo es una patología que cada vez se ve con más frecuencia en la consulta. Es un problema muy amplio sobre el cual podríamos rellenar muchas páginas, pero voy a tratar de resumir y hablar de los casos más frecuentes.

Conviene hacer una diferenciación entre Bruxismo y apretar los dientes, y es que el primero se produce cuando además de apretar deslizamos o rechinamos los dientes, produciendo un desgaste excesivo de estos, y en el segundo caso solo se aprietan.

En realidad no se puede considerar una patología como tal debido a que mucha gente aprieta los dientes y no se dan cuenta. Pero muchas veces esto va acompañado de otros síntomas como pueden ser cefaleas, dolor en zona de las mejillas incluso llegando hasta la zona del cuello y articulación de la mandíbula. En estos casos es cuando la gente acude a la consulta de osteopatía, casi siempre después de haber pasado por el dentista y utilizar ya en muchos casos férulas de descarga.

Partimos de la base de que si todo está bien, la lengua tiene que reposar de una forma relajada justo por detrás de los dientes superiores y la boca tiene que permanecer cerrada, para que respiremos por la nariz pero sin que haya contacto entre los dientes.

Una pregunta muy habitual que me suelen hacer las

personas que sufren este problema es si la férula sirve para algo, y mi contestación siempre es la misma, sirve para no estropearse excesivamente los dientes y en ocasiones los síntomas pueden disminuir algo, pero en absoluto estamos actuando sobre la causa del problema. He visto varias férulas completamente destrozadas, y es que el músculo masetero, que es el principal masticador, es uno de los más potentes del cuerpo.

Por lo tanto, para afrontar este problema, lo primero que tenemos que preguntarnos es por qué apretamos los dientes. En realidad no se sabe exactamente la causa de por qué apretamos los dientes sobre todo durante el sueño, ya que hay gente que los aprieta incluso despierto. Como no se sabe la causa, se dice que es un problema multifactorial.

Entre los factores que se barajan existen emocionales, como pueda ser el estrés o algún hecho en nuestra vida que no terminamos de asimilar o “masticar”. Se encuentran también factores mecánicos por falta de piezas de piezas dentales o extracción de las muelas del juicio, factores de la articulación temporomandibular o articulación de la mandíbula, incluso bloqueos a nivel de la columna cervical después de haber sufrido algún accidente de tráfico o esguince cervical...

Factores que intervienen existen muchísimos, tantos como pacientes, ya que cada uno trae su historia

personal y mi trabajo consiste en hacer una buena historia clínica y un diagnóstico adecuado para tratar de darle la mejor solución posible, buscando el factor que más provoque que el paciente rechine los dientes.

Es importante saber que es un problema que tiene solución y que no vamos a tener que estar dependiendo de una férula toda nuestra vida, pero que hay que solucionarlo para evitar desgastes excesivos en la articulación de la mandíbula que nos llevarían a un problema mayor.

Por otro lado, me parece preocupante la facilidad con la que se quitan las muelas del juicio sin que estén dando ningún problema, sólo por si en el futuro descolocan los dientes o dan algún problema. Se ven cicatrices importantes con muchos puntos de sutura que provocan desequilibrios importantes en la mandíbula. Cuando llegara el caso si es necesario se podría valorar quitarlas, pero sobre todo si afecta a la mandíbula y la mordida.

Como he comentado podríamos escribir páginas enteras con diferentes paciente y los factores que provocan el bruxismo, pero voy a comentar los casos que más suelo encontrar en la consulta.

Existe un caso que se suele dar con bastante frecuencia y es cuando encuentro el cráneo rotado hacia detrás, por la tensión de los músculos posteriores que se insertan en la nuca y que forman toda una cuerda fascial por la parte posterior del cuerpo hasta los pies. Esta cuerda cuando está muy tensa comprime el cuello y rota hacia detrás la cabeza, provocando que la boca tenga la tendencia a ir un poco abierta. Como lo natural no es respirar por la boca ni llevarla abierta, los músculos maseteros aumentan su tono para mantener la boca cerrada y producen un aumento de presión en los dientes.

Un segundo caso bastante frecuente es aquel en el que se produce una compresión excesiva de uno de los lados de la mandíbula, normalmente el derecho, y vemos que ésta está desplazada hacia un lado, provocando una apertura irregular de la boca en muchas ocasiones con crujidos y saltos.

“CONVIENE HACER UNA DIFERENCIACIÓN ENTRE BRUXISMO Y APRETAR LOS DIENTES, Y ES QUE EL PRIMERO SE PRODUCE CUANDO ADEMÁS DE APRETAR DESLIZAMOS O RECHINAMOS LOS DIENTES, PRODUCIENDO UN DESGASTE EXCESIVO DE ESTOS, Y EN EL SEGUNDO CASO SOLO SE APRIETAN.”

En ambos casos, además de equilibrar los músculos o cadenas miofasciales que provocan esas descompensaciones, hay que trabajar a nivel del sistema cráneo-sacral para equilibrar el sistema nervioso simpático-parasimpático para conseguir un mejor descanso y un equilibrio en todo el sistema nervioso y la parte emocional, vinculada al estrés.

En resumidas cuentas, mi trabajo consiste principalmente en hacer un buen diagnóstico, que a la vez es lo más difícil. Con él recomendar o dar la mejor solución al paciente, pero teniendo en cuenta que siempre que es el principal responsable de su salud y por lo tanto los que más se tienen que implicar en el proceso de recuperación, y no trasladar toda la responsabilidad al terapeuta.

Si tienes algún problema no dudes en consultar tu problema.

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



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

DESPRENDERSE DEL ÁRBOL DE LA VIDA



Dicen que el dorado de las hojas en otoño, es la gratitud que los árboles sintieron durante el verano de un sol intenso que hizo fructificar sus frutos. Es la sonrisa dorada del reino vegetal, expresada en la corona de sus reyes, los árboles. Estos no solo la ofrendan como pendientes con las que engalanan su sencilla majestad, sino que como sabios que educan con su ejemplo dejan caer con una parsimonia prodigiosa cada una de esas joyas de oro al suelo que las devorará como manjares exquisitos del cielo, con sabor a luz. Luz dorada que se apaga en la tiniebla, y se vuelve humus, suelo tierra.

Todo vuelve a su origen, la materia a la tierra, el cuerpo se vuelve polvo, y los caminos son capas y capas de nuestros ancestros que nos miran desde abajo, creando la base firme de nuestros pasos. Todos seremos una hoja de la existencia que se desprende de la savia de la vida y retornaremos al origen. En nuestra voluntad está el que nuestro último baile, en la levedad de la gravedad mientras caemos como hojas al




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

“ *Amar con benevolencia deseando que todos los seres conozcan las causas de la verdadera felicidad, señalando con el ejemplo viviente que es más feliz el que es, el que se dona.* ”

viento del tiempo, hacia el útero de la tierra, tenga destellos en su trazo de muerte, tenga esa luz dorada de la gratitud del que ha vivido en nombre de lo Real, del sol de su corazón.

Dicen algunos que se vive como se muere. Vivir sembrando primaveras a cada paso, en esa sentencia gloriosa de un hombre despierto, va cargando el corazón de sabiduría y de amor, las dos alas con las que atravesar el espacio de la conciencia en la que somos, nos movemos y existimos siendo lo que palpita en lo más nuclear de nuestro ser.

Amar con benevolencia deseando que todos los seres conozcan las causas de la verdadera felicidad, señalando con el ejemplo viviente que es más feliz el que es, el que se dona. Se hace pan y vino para el hambriento, para el sediento, mucho más que el que tiene la ilusión de permanencia de unos objetos, de unas experiencias que se escapa a diario entre nuestras manos.

Amar al que sufre, mojándose las manos y el cuerpo del dolor universal que escribe la gramática de estar vivos y enseñar las causas que producen sufrimiento, ese autocentramiento obsesivo en mí y yo y en lo mío firmando un contrato de indiferencia absoluto con el prójimo. Bajar al foso del infierno, como Beatrices enamoradas y sacar a Dante hacia la luz, lejos de la caverna que confunde con sus sombras.

Regocijarse hasta el infinito ante la felicidad ontológica que lo permea todo. Recuperar el asombro ante las estrellas que nos custodian, los ríos que nos sustentan, los vientos que expanden la semilla y susurran voces de otros mundos. Caer de rodillas en una alegría incondicional por cada golpe de brisa que hace danzar las ramas del olivo, y anonadarse ante toda esa belleza del macrocosmos refulgir en la nobleza de un alma, que es toda ella un árbol que cobija, un sol que ilumina y conforta, un agua viva que extingue la sed, un cosmos entero asomándose por el centro mismo de sus pupilas, el mismísimo centro del universo.

Cultivar la santa ecuanimidad que como un fiel de justicia, ante la *impermanencia* de los fenómenos, se entrega sin la resistencia al cambio que nos esculpe la vida, sin rechazar al que es diferente, sin apropiarse de la libertad de quienes ama. Todo ello hasta llegar a ser una hoja dorada agradecida que se desprende de la vida con un canto de cisne que conmueve ●

Beatriz Calvo Villoria
Colaboradora de Ecocentro
www.ecocentro.es

EL ORIGEN DE LA NAVIDAD Y EL



La Navidad o celebración del nacimiento de Jesucristo, guarda muchas similitudes con las Saturnales, las fiestas paganas que celebraban los romanos en honor a Saturno, el dios de la agricultura y la cosecha. Éstas transcurrían entre el 17 y el 23 de diciembre, coincidiendo con el solsticio de invierno, el período más oscuro del año, cuando el Sol sale más tarde y se pone más pronto. Los romanos, como ocurre actualmente en la Navidad, visitaban a sus familiares y amigos durante esos días, intercambiaban regalos y celebraban grandes banquetes públicos. Durante estas fiestas, que se prolongaban durante siete días, los esclavos gozaban de una gran permisividad; podían vestir las ropas de sus señores y ser atendidos por éstos sin recibir ningún castigo. De manera concreta, el día 25 se celebraba el nacimiento de Apolo.

“ *La fiesta de la navidad, un ritual cristiano, vive en la actualidad una amplia expansión global, pero no como una fiesta religiosa, sino dentro de los hábitos consumistas del capitalismo occidental.* ”

El conjunto de fiestas paganas, sumadas a los ajustes del sistema de calendario entre los siglos I-III d. C., consolidaron definitivamente la fiesta de Navidad el día 25, identificando a Jesucristo con el día de Apolo, y estableciendo finalmente el solsticio entre el 21-22 de diciembre.

La fiesta de la navidad, un ritual cristiano, vive en la actualidad una amplia expansión global, pero no como una fiesta religiosa, sino dentro de los hábitos consumistas del capitalismo occidental. Por ejemplo, la sociedad japonesa que no es cristiana en una amplia mayoría, no celebra el día 25 de diciembre. Sin embargo durante el día 25 por ejemplo, desde la década de los 70 las familias se reúnen para comer en el KFC imitando los hábitos que conocen a través de los medios de comunicación y que han difundido valores y principios del *american*

MENÚ DE KFC



way of life, aunque resulten ridículos. El Año Nuevo en cambio, es un momento de encuentro con los familiares, con el consumo de alimentos tradicionales y visita a los templos.

En el caso de la India la mayor parte de la comunidad cristiana, muy minoritaria, reside en Calcuta. Surgen aquí procesos de hibridación curiosos, especialmente por la introducción de la figura de Papa Noel en el imaginario del cristianismo hindú. Pero sin duda, la fiesta que destaca sobremana es el festival de *Diwali*, que se celebra entre los meses de octubre-noviembre y que significa la entrada en el nuevo año hindú. La población se viste con nuevas ropas, se comparten alimentos, en su mayoría dulces y se utiliza la pirotecnia. La fiesta es también conocida como el festival de las luces ya que todas las casas se iluminan con lámparas, velas y luces artificiales. También se intercambian regalos.

Durante la festividad se reza para la prosperidad en el futuro, orando a la diosa *Lakshmi* (la fortuna) y a *Ganesha*, la deidad con cabeza de elefante, que se identifica con la suerte.

En China se está difundiendo la navidad occidental con la introducción de símbolos como por ejemplo el árbol de Navidad, aunque lo que la caracteriza es el nuevo furor consumista. El año nuevo chino se celebra entre el mes de enero y febrero. Entre los rituales más frecuentes destaca la limpieza para eliminar la mala suerte, y que consiste en ordenar y limpiar la vivienda. Con posterioridad, se sitúan adornos de color rojo con mensajes esperanzadores y directos como por ejemplo “riqueza” y los deseos que uno quiere para el Año Nuevo. La gastronomía juega un papel importante. Como símbolo de prosperidad y longevidad se sirven los largos fideos sin cortarlos. Para asegurar un buen comienzo del año siguiente y fin del mismo, se elabora un plato de pescado con la cabeza y cola intactas, como símbolo de buen inicio. También como signo de unidad familiar durante el resto del año se prepara un pollo entero. Además, por su color rojo, se apostará por la felicidad consumiendo langostinos.

Las fiestas duran 15 días y provocan todos los años una de las migraciones más importantes a escala planetaria, ante el continuo tránsito de la población china hacia su país, y posteriormente a los lugares donde residen fuera del gigante asiático.

En líneas generales, la Navidad se ha convertido en un fenómeno ampliamente extendido, pero que está implicando procesos nuevos en torno a la generalización del consumismo. En muchas ocasiones supone también la desaparición de actividades culturales o rituales autóctonos. En todos los casos las diversas formas de Navidad implican un proceso de cierta purificación y también de acercamiento al prójimo a través de la reciprocidad mediante presentes o regalos, que muchas veces buscaban originalmente el refuerzo de los vínculos intergrupales. Junto a ello, un cierto recogimiento espiritual en comunidad. En China por ejemplo la familia se mantiene despierta durante la noche en la que llega el Año Nuevo. A fin de cuentas, un elemento con puntos en común con Occidente.

¿Cuál es el futuro de la Navidad? La pregunta tiene dos vertientes. Por un lado, está claro que en los próximos años veremos la generalización de la Navidad como fiesta dentro de la dialéctica de consumo a nivel global, por otro lado se mantendrá una vinculación espiritual cada vez más débil. Países en los que no se celebra comenzarán a hacerlo a la manera occidental. Pero esto no es en realidad la Navidad ¿o sí?, tú decides.. ●



Manuel Castro Priego

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

Durante la mitad de mi vida he sentido que estaba enferma. Me dijeron que tenía un trastorno emocional y yo me lo creí, me mediqué y asumí el papel de enferma. Y a veces, asumir el papel de enfermo es tanto como condenarse a ser un enfermo para toda la vida

Pasé una infancia marcada por la inestabilidad emocional de mi madre, que sin ella quererlo poco a poco me fue impregnando. A los 30 años pasé por una serie de “experiencias cumbre” muy bellas, de un profundo amor y conexión con todo. Aunque no me iluminaron ni me hicieron mejor persona, despertaron en mí el ansia de buscar y la necesidad de evolucionar como ser humano. También me dejaron el poso de unos estados alterados

incapaz y enferma. Así que cuando mi médico me sugería dejar de tomar medicación yo me negaba, porque estaba convencida de que no podría vivir sin ella.

Entré en un círculo emocional muy dañino. El psicoanálisis me ayudó a superar algunos problemas pero yo seguía sintiendo una profunda sensación de estar muerta, de que esta vida tan maravillosa y única se me estaba escurriendo entre los dedos sin vivirla plenamente. Así que hice un cierre en la terapia y me tomé un tiempo.

Seguía sintiendo dentro una necesidad de realizar un “trabajo espiritual”, y comencé un proceso con un terapeuta que enseñaba meditación budista tibetana.

Aún no puedo decir qué fue lo que aquella terapia cambió en mí, pero el caso es que después de unas pocas



de conciencia que no sabía explicar y que me asustaban, así que decidí trabajarlo y me puse en manos de profesionales que al cabo de un tiempo me diagnosticaron trastorno bipolar.

Empecé un largo proceso de psicoanálisis y comencé a tomar medicación. Estuve medicándome durante más de veinte años y con el tiempo mi cuerpo se acostumbró a las benzodiazepinas. Cada vez necesitaba más y a causa de esto mis capacidades cognitivas se fueron deteriorando, perdí memoria y capacidad de concentración. Me sentía insegura y asustada ante cualquier pequeña dificultad y eso me hacía sentir cada vez más dependiente,

sesiones decidí dejar la medicación. Pasé más de medio año retirándola, reduciendo las dosis según las pautas que me indicaron; tenía muchísima dependencia de las benzodiazepinas y fue muy duro. Durante varios meses no pude dormir más de tres horas diarias, estaba en un estado tremendo de ansiedad con fuertes palpitaciones y taquicardias constantes. Tuve delirios y durante un tiempo casi perdí el control de mis emociones y de mis actos. Fue un proceso muy difícil, pero quería sanar. Fui muy valiente y no me importa decirlo.

Descubrí que las circunstancias que me rodeaban no me permitían mejorar. Tenía una relación de pareja de

más de treinta años y una vida en la que en apariencia me sentía muy segura. Pero lo cierto es que estaba atrapada en una sensación de infelicidad de la que no era capaz de escapar. Tuve que dejar una vida construida durante más de treinta años. Fue muy doloroso y me sentí tremendamente culpable. Pero no supe hacer otra cosa.

El trabajo que estaba realizando en la terapia se basaba mucho en la psicología budista y utilizaba como herramienta de trabajo la meditación. Cuando comencé a hacerlo no entendía nada. La perspectiva de la vida que me mostraba era totalmente diferente a lo que yo había aprendido, así que pasé casi dos años moviéndome a trompicones y a ciegas con la meditación, y aunque cada sesión aumentaba mi desconcierto, cada vez me sentía mejor. Por eso seguía, algo en mí me impedía parar.

Gracias a la práctica de meditación empecé a descubrir los mecanismos mentales que me hacen sufrir, y aquellas capacidades que puedo desarrollar como ser humano. He visto que el sentido de mi vida no tiene nada que ver con las posesiones, o con lo externo, sino con este proceso de crecimiento interior, basado en la búsqueda del amor y en el desarrollo de capacidades internas como compasión, ecuanimidad, alegría. Estoy aprendiendo que no podría existir sin los demás y sin el mundo que me rodea, y que solo tengo esta vida y cada segundo de ella es muy valioso. Estoy viendo la vida desde otra perspectiva.

He empezado una vida muy diferente de la que vivía y estoy alcanzando una estabilidad emocional que no pensé que podría volver a sentir. Sigo asistiendo a terapia, pero mi principal herramienta es la meditación. Llevo más de un año y medio sin ningún tipo de medicación y mis capacidades cognitivas y de gestionar mi vida han vuelto, lo cual me da mucha paz, porque he descubierto que nunca he estado enferma. Que solo necesitaba encontrar mi camino, sanar emociones que me estaban dañando y sobre todo, aprender a ver la vida de otro modo.

Trabajarse a través de la meditación no es un trabajo fácil y mentiría si dijera que he asimilado toda la enseñanza budista, que soy una gran meditadora o que no tengo problemas. Los tengo, por supuesto. Aún tengo que trabajar muchos estados de tristeza, ansiedad y culpa pero estoy aprendiendo a entenderlos y manejarlos, y ya no duran tanto ni son tan intensos como antes. Y desde luego, puedo pasar por ellos sin tomar ni una simple valeriana. Eso es un gran cambio para mí.

A veces tengo mucho miedo, porque lo he dejado todo. El camino espiritual te ofrece lo máximo que podemos alcanzar, pero no te lo da gratis. Lo primero que te quita es aquello que crees ser. Te vas despojando de creencias, fantasías, deseos y a medida que vas dejando todo eso atrás, tu modo de relacionarte con la vida va cambiando. No dejas de vivirla, vives las mismas cosas, pero ya no huyes de ella, aprendes a amarla y a no tenerle miedo y al amar la vida aprendes a amar todo lo que te rodea y a aceptar con apertura todo lo que te llega. Valoras cada instante de tu momento presente, porque aprendes que ese instante es lo único que es real, lo único que tienes que puedes vivir.

Toda la belleza que antes te pasaba desapercibida ahora se te muestra y valoras cada pequeña cosa, pero lo más importante es que aprendes a buscar la verdad que eres, la verdad que somos todos, un potencial infinito de amor y consciencia, una claridad poderosa en la que puede expresarse todo el amor que nos atrevamos a soñar, un amor que a veces se te muestra y cuando lo vislumbra, no puedes dejar de buscarlo.

Como seres humanos, dentro de nosotros tenemos tanta belleza por descubrir, tanta riqueza. Vivimos a oscuras, encerrados en un mundo de tinieblas y fantasías del que no podemos salir. Buscamos ser felices y a veces, como no lo logramos, abdicamos en la medicación para intentar sufrir menos. Pero el único modo de dejar de sufrir y de empezar a ser felices es hacernos responsables de nuestra propia vida y de nuestro propio crecimiento. Aunque no nos lo creamos, somos un potencial infinito de amor, compasión, alegría, paz y felicidad. Trabajar para desarrollar ese potencial es lo que nos va a hacer felices y plenos. La felicidad no cae de una estrella, está dentro de nosotros como un paquete que hemos de desenvolver. Pero

en nuestra ignorancia nos hemos enfocado en el dolor, el miedo y el egoísmo, como si esas fueran las únicas alternativas de vida.

Y sin embargo, hay caminos para crecer y salir de eso... hay nuevos paradigmas internos por descubrir y si queremos avanzar y crecer como personas y como especie... debemos adentrarnos en ellos. Solo tenemos que soltar el miedo ●

Carmen Romero

“ *El trabajo que estaba realizando en la terapia se basaba mucho en la psicología budista y utilizaba como herramienta de trabajo la meditación. Cuando comencé a hacerlo no entendía nada. La perspectiva de la vida que me mostraba era totalmente diferente a lo que yo había aprendido, así que pasé casi dos años moviéndome a trompicones* ”

¡FELICES FIESTAS!

DISFRUTA DE UNA ALTERNATIVA EN VUESTRA COCINA DURANTE ESTAS FIESTAS, HEMOS RECUPERADO VARIAS RECETAS, Y SORPRENDE CON PLATOS SALUDABLES... BUEN PROVECHO.

CREMA DE ZANAHORIA Y COMINO**

INGREDIENTES

1 kg de zanahoria
1 rama de apio
1 puerro mediano
1 cebolla pequeña
1 chorrito de aceite de oliva virgen
1 pizca de comino en polvo
El zumo de una naranja
Sal de hierbas

ELABORACIÓN

Pelamos la zanahoria, la cebolla, el apio y el puerro, y lo cortamos en trozos medianos. Sofreímos todo en una cazuela con el aceite y después cubrimos con agua hasta taparlo. Dejamos cocer durante 15 minutos y añadimos el zumo de naranja, el comino y la sal de hierbas. Lo dejamos al fuego 5 minutos más y después lo pasamos por la batidora. Se puede servir frío o caliente.



PASTEL DE PATATA, CEBOLLA Y REQUESÓN**

INGREDIENTES

1/2 kg de patatas
2 cebollas grandes
200 g de requesón
50 g de mantequilla
Sal de hierbas
Un chorrito de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos las patatas y las cebollas en rodajas finas y salteamos en una sartén con un chorrito de aceite durante 10 minutos a fuego lento.

Pasado este tiempo, escurrimos el contenido de la sartén y lo pasamos a un bol, añadimos el requesón desmenuzado, la sal de hierbas y la mantequilla previamente derretida.

Mezclamos bien y lo pasamos todo a un molde de hornear, que previamente habremos untado con un poco de mantequilla para que no se pegue, y lo metemos al horno precalentado a 200° durante unos 20 minutos.

Puede servirse caliente o frío.



PAD THAI DE TOFU FERMENTADO (OPCIÓN VEGANO) *

INGREDIENTES

Tallarines de arroz - Tofu fermentado - Huevo
Brotes de soja - Cacahuete - Azúcar integral
Tamarindo Tamari - Maicena - Cebolleta - Lima
Cebollino - Aceite de oliva - Sal marina

PROCEDIMIENTO

Preparamos la crema de tamarindo: colocamos el puré de tamarindo con 400ml de agua y el azúcar integral, hervimos. Seguidamente preparamos 100g de agua con 30 g de maicena y añadimos al tamarindo removiendo de vez en cuando hasta que vuelva a hervir. Enfriar y reservar.

Cortamos la cebolleta, incluyendo el tallo verde en láminas finas en cuarto y después juliana. Cocemos la pasta de arroz, colocando la misma en agua hirviendo con un poco de aceite, cocerla durante 7 / 8 minutos, enfriar y reservar con aceite vegetal.

Semi trituramos el cacahuete con la batidora.

PREPARACIÓN

Colocamos en un wok, un poco de aceite vegetal, añadimos la cebolleta y el tofu, salteamos un segundo y añadimos una cucharada sopera del cacahuete semi triturado anteriormente, añadimos brotes de soja y un huevo, removemos y añadimos la pasta que previamente estará calentada en el caldo de verduras. Añadimos tamari y rectificamos punto de sal.

ELABORACIÓN

Una vez que el plato está elaborado, colocamos el mismo en un plato hondo grande. Esparcimos una parte del cacahuete semi triturado dos rodajas de lima y cebollino picado finamente.

SOBRE EL TAMARI

Salsa elaborada a base de sal, agua y soja, que se obtiene del fermentado de esta mezcla de 18 a 24 meses. Contiene hierro y calcio, hidratos de carbono. Combate la fatiga y el cansancio y es remineralizante, mejorando el estado de la sangre..

PROPIEDADES DEL CACAHUETE

Es rico en proteínas, ácido oleico y fólico, vitaminas E y del grupo B, resulta muy nutritivo y cardiosaludable. No es un fruto seco, es una semilla, en realidad se trata de una legumbre. Rico en arginina, que interviene en la hormona del crecimiento y la reparación del sistema inmune y nervioso. Además, es rico en triptófano, por lo que favorece el sueño y mejora el estado de ánimo.



BUÑUELOS DULCES DE ARROZ**

INGREDIENTES

200 g de arroz integral de grano corto
1 litro de leche
150 g de azúcar integral de caña
100 g de harina de maíz
25 g de margarina vegetal
4 huevos
La ralladura de la piel de un limón
Canela en rama
Aceite de oliva virgen
Sal de hierbas

ELABORACIÓN

Cocemos en una cazuela el arroz con la leche hasta que el arroz absorba toda la leche, más o menos durante 25 minutos.

Retirar del fuego la cazuela y añadir la

margarina, una ramita de canela, el azúcar de caña integral y una pizca de sal de hierbas.

Removemos y dejamos reposar hasta que se enfríe.

Una vez frío, añadimos los huevos que habremos batido previamente, la harina de maíz, la ralladura de limón y mezclamos todo, dejando reposar 2 horas más.

Retiramos la ramita de canela y con un utensilio de los que se utilizan para servir los helados vamos haciendo buñuelos, los introducimos en una sartén con abundante aceite y los freímos hasta que se doren. Servimos bien calientes.

Recetas cedidas por
*Ecocentro. Elaboradas por el Chef José Romero
y **Nº130 de la Revista VerdeMente



**Supera tu pasado**

Francine Shapiro

Prologo de Francisca García Gómez

Tanto si hemos experimentado pequeños contratiempos o grandes traumas, todos estamos influenciados por nuestros recuerdos y por experiencias que puede que no recordemos o que no comprendamos del todo. Supera tu pasado ofrece técnicas prácticas que desmitifican la condición humana y dan nueva fuerza a los lectores que deseen tomar las riendas de su vida.

19,5€

Ed. Kairós

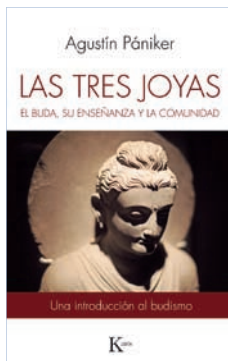
**Curar con el EMDR**

Jacques Roques

Muchas personas han logrado transformar sus vidas gracias al EMDR, la famosa terapia de Desensibilización y Retroprocesamiento a través de los Movimientos Oculares desarrollada por Francine Shapiro. El EMDR ha significado una verdadera revolución en el campo de las psicoterapias, al permitir tratar patologías difícilmente curables por otros medios, especialmente los traumas psíquicos.

20€

Ed. Kairós

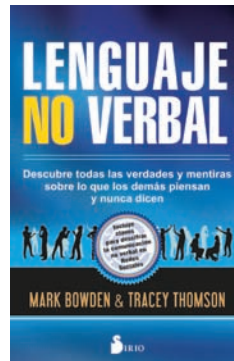
**Las tres joyas****El Buda, su enseñanza y la comunidad**

Agustín Pániker

Las tres joyas es una introducción didáctica al rico mundo del budismo. Está concebida para un público muy amplio: desde practicantes avezados hasta personas que simplemente quieran tener un conocimiento más preciso de los tres grandes ejes o "joyas" del budismo: la figura del Despierto (el Buda), su enseñanza (Dharma) y la comunidad de seguidores (Samgha).

18€

Ed. Kairós

**Lenguaje no verbal****Descubre todas las verdades y mentiras sobre lo que los demás piensan y nunca dicen**

Mark Bowden y Tracey Thomson

Una entrevista de trabajo, una fiesta, una búsqueda en LinkedIn o echar un vistazo a una aplicación de citas... son muchas las situaciones en las que deseáramos saber qué es lo que nuestro interlocutor piensa realmente, más allá de lo que nos esté diciendo.

15,95€

Ed. Isthar Luna-Sol

**Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo**

Deepak Chopra

En este long seller indiscutible, el gran maestro Deepak Chopra nos muestra que el pasado y el futuro son proyecciones mentales y que, si logramos liberarnos de ellas, podremos vivir la experiencia de un cuerpo sin edad y una mente sin tiempo. Transformaremos así nuestro cuerpo, creando las condiciones para la longevidad y preservando el equilibrio de la vida.

9,9€

Ed. Vergara

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS**4 y 18 de Diciembre - Curso****Didgeridoo**www.ritualsound.com - 91 861 6320**6, 7 y 8 de Diciembre - Taller****Antigimnasia**

677 038 461 - 660 337 671

8 y 9 de Diciembre - Conferencia y Taller**La esencia del Zen - Introducción al Zen**www.zenluz.org**14 de Diciembre - Actividad Infantil****Jugar con los sonidos**www.ritualsound.com - 91 861 6320**15 de Diciembre - Taller****Gong**www.ritualsound.com - 91 861 6320**15 de Diciembre - Charla y Sesiones****Jornada gratuita de Reiki**www.gendaireikihomadrid.com**19 de Diciembre - Seminario****Aprende a gestionar el dolor**www.conectamospersonas.com**24 de Enero - Charla****El zen en el día a día**www.zenyvida.com**24 de Enero - Charla****El zen en el día a día**www.zenyvida.com**RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES****Viaje al Desierto y al corazón de tí mismo****Del 29 de Noviembre al 9 de Diciembre**www.psicoterapia-transpersonal.es

627 865 058

Vivencia Salud**2 al 9 de Enero - Retiro de plenitud**www.medavida.com

653 246 812 - 682 057 467

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza**Centro de Cursos y Turismo Alternativo**lacasatoya@lacasatoya.com**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera****Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**617401805 - info@ruralinside.com**Mundo Consciente****La Vera, Sur de Gredos**606 35 03 32 - www.mundoconsciente.com**Masajes Ayurvedicos****Retiros estacionales**677 35 25 27 - www.masajesayurvedicos.com**Spa Casa Río Dulce****Vacaciones de Verano con Niños**casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919

Vivencia Salud**Viajes para la Consciencia****India - Junio 2019****México - Septiembre 2019**www.medavida.com

653 246 812 - 682 057 467

FORMACIONES**Aula Interior**aulainterior.comwww.universidaddevida.com**Cocina Macrobiótica**

Escuela de Vida

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

695 309 809

info@escueladevida.eswww.escueladevida.es**Espacio Calithai Masaje**

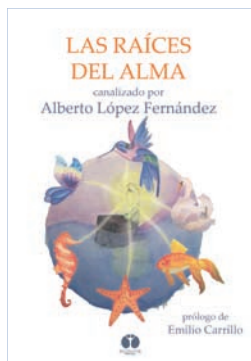
667 40 65 41

www.masajeterapia.net**Direcciones****Centro Mandala**

C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid

Ritual Sound

C/Benigno Soto, 13, Madrid

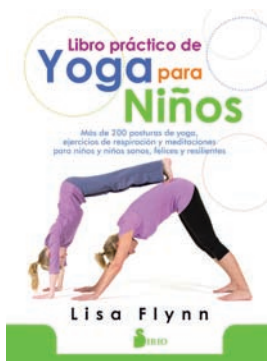


Las raíces del alma **Alberto López**

Un libro sorprendente, pues nos habla desde la perspectiva de un alma que quiere vivenciar una experiencia humana, un ser de luz que desea saber cómo es sentirse limitado por el espacio-tiempo. Una obra canalizada es un acceso directo a la sabiduría universal que se puede plasmar en una partitura, un cuadro, una charla... y también en un libro como este.

12€

Reikiavik Ediciones



Libro práctico de yoga para niños

Lisa Flynn

El yoga aporta a los niños, entre otros muchos beneficios: concentración, autoconocimiento, confianza, resiliencia, calma y, este libro, es la herramienta que necesitas para iniciar el gozoso viaje de compartir el yoga con tus hijos. Aunque no seas un experto, puedes practicar con los más pequeños y será, una gran oportunidad para afirmar la conexión mutua y compartir tiempo de calidad.

14,5€

Ed. Sirio

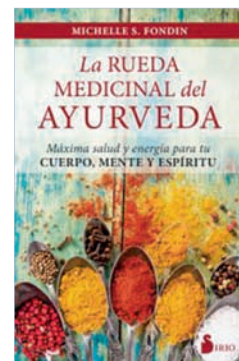


Respira como un oso **Kira Willey**

Descubre con estos entrañables amigos del bosque 30 prácticas de respiración y movimiento con las que adentrarse en la práctica del mindfulness: ejercicios sencillos, que se pueden realizar en cualquier momento y lugar. Los niños que practican mindfulness adquieren una mayor capacidad en sus habilidades sociales mejoran, duermen mejor, se concentran más y su autoestima se fortalece.

11,95€

Ed. Sirio



Rueda medicinal del ayurveda **La máxima salud y energía para tu cuerpo, mente y espíritu**

Michelle S. Fondin

¿Alguna vez te has preguntado por qué te sientes estresado, enfermo o desequilibrado? ¿O por qué, aun estando muy cansado, no consigues dormir? A menudo, la medicina occidental no presta atención a las causas subyacentes que pueden conducir a la fatiga, la enfermedad y el malestar, pero hay una manera de que puedas revitalizar tu cuerpo y tu mente sin tomar fármacos: el ayurveda.

12,95€

Ed. Sirio

RECOMENDACIONES

IX CICLO A LAS VEINTE CERO CERO (2018-19) - hasta el 23 de enero de 2019



Una edición más, el Museo Cerralbo y el Museo del Romanticismo organizan de nuevo el ciclo «A las Veinte Cero Cero», con un cartel que vuelve a apostar por la mejor música pop independiente del panorama actual. En esta ocasión, se suma como compañera de aventura Radio Círculo que emitirá los conciertos en diferido, a través de su programa El Cactus Radiozine. Además contamos, una vez más, con el apoyo de Somos Malasaña, que sorteará entradas entre sus lectores y nos dará soporte difusor. Más información: <https://bit.ly/2DXyAaD>

LA FAMILIA NO SE COMPRA. ADOPTA Y SALVA UNA VIDA - 16 de diciembre

El próximo 16 de diciembre nos concentraremos en Madrid para dar voz a los animales. Os necesitamos a todos para que nuestras reivindicaciones lleguen a las Instituciones. Bajo el lema #LaFamiliaNoSeCompra. Adopta y salva una vida, hemos organizado una Concentración en Madrid para pedir los derechos que los animales merecen y necesitan.

<https://www.facebook.com/events/760712504269632/>



FÉ DE ERRATAS

Nº 228, pág. 27

CUADRO ACERCA DE MIKAO USUI

Nació en Taniai, Japón, en 1865. Fue un buscador espiritual incansable. Comprendió que la meta del ser humano era alcanzar el máximo estado de Anshin Ritsumei (absoluta paz interior). Para ello meditó y ayunó durante 21 días en el Monte Kurama y logró el despertar. Además, se le concedió el don para sanar mediante el Reiki. Fundó un método, Usui Reiki Ryoho, para transmitirlo al mayor número de personas posible.

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 19)
695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 29)
677 35 25 27

Chi Kung

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

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 21)
91 085 25 07
www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 33)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Daniel Gabarró (pág. 25)
www.campusdanielgabarro.com

Ecotiendas

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

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 39)
91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 35)
91 527 28 33

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 37)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 31)
677 35 25 27

Shiatsu (pag. 29)
609 915 925

Música

Ritual Sound (pag. 23)
www.ritualsound.com

Meditación

Jardín de Luz (pág. 19)
www.zenluz.org

Juan Manzanera (pág. 27)
630 448 693

Zen y Vida (pág. 19)
www.zenyvida.com

Reiki

Gendai Reiki Ho Madrid (pág. 21)
www.gendaireikihomadrid.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 17)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 29)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 35)
660 337 671 – 677 038 461

Turismo Rural

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

La casa Toya (pág. 15)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 41)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente (pág. 27)
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Vivencia Salud (pág. 15)
653 246 812 - 682 057 467

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 17)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 33)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 25)
635 648 829

VerdeMente

El mejor camino para ti

Nos adaptamos a ti



CENTRO MANDALA

Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.
91 539 98 60 / 646 92 60 38

ALQUILER DE SALA en SOL

Terapias y/o Cursos

669568501

www.avabodha.es

**ALQUILER DE COCINA
PARA CURSOS Y TALLERES**

Preparada especialmente para curso de cocina vegetariana, vegana, macrobiótica...

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.



Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com

617 23 61 05 - 91 539 98 60

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

ESOTERISMO**RENEE PIÑEIRO**
VIDENTE MEDIUM TAROT

* * * Estoy para ayudarte * * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

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

Promociones Especiales

Contenidos

WEB

Blog

Mailing

Redes sociales

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 62 60 38





ecocentro

desde 1993 🌻 25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Multi-Tienda



Regalos con consciencia.

Un pequeño gesto hoy, puede ser un gran cambio mañana.

Ecocentro apuesta por un consumo responsable todo el año y en especial en estas fechas navideñas.

Restaurantes



Nueva sección de comida caliente al peso en nuestro bio-bufé.
Disfruta de deliciosos platos de pasta, arroz, verduras...
¡perfectas para combatir el frío!

Cocina abierta todo el día.
Cáterin para grupos.
Servicio a domicilio.

Ecosofía



Conferencias, clases, seminarios, conciertos.

Alquiler de salas luminosas de diversos tamaños.

Cenas benéficas en lunes alternos.

Vacaciones en la Hospedería



Vacaciones Alternativas.
Fin de Año. Con Beatriz Blázquez.
Empieza bien el año con unos días de desconexión y crecimiento personal en plena naturaleza.
Incluye cena de nochevieja.

La Hospedería del Silencio ***



Cabañas muy confortables.
A sólo 2 horas de Madrid, en un espectacular enclave natural.
Amplia difusión gratuita de tus seminarios.

ecocentro

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

Alimentación Bio-Vegetariana
Multi-Tienda y Restaurantes
Librería
Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación 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

