

Verde Mente

Enero 2019 | N 230



Entrevista a Laura López Coto

La salud a través del Seitai

Diez razones para practicar Kundalini Yoga
Estelle Latin

¡Amo de todo, amo de nada!
Raquel Serrano

Este año no pidas deseos
Daniel Gabarró

La transformación real de la mente
Ramiro Calle

Improvisación musical
Chema Pascual

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

Taller de Fermentados
26 de Enero

Taller de algas

Cocina Vegetaria y
Vegana

Repostería Crudivegana

Alimenta tu cuerpo

Reserva tu plaza!

Solicita información



PROXIMA APERTURA

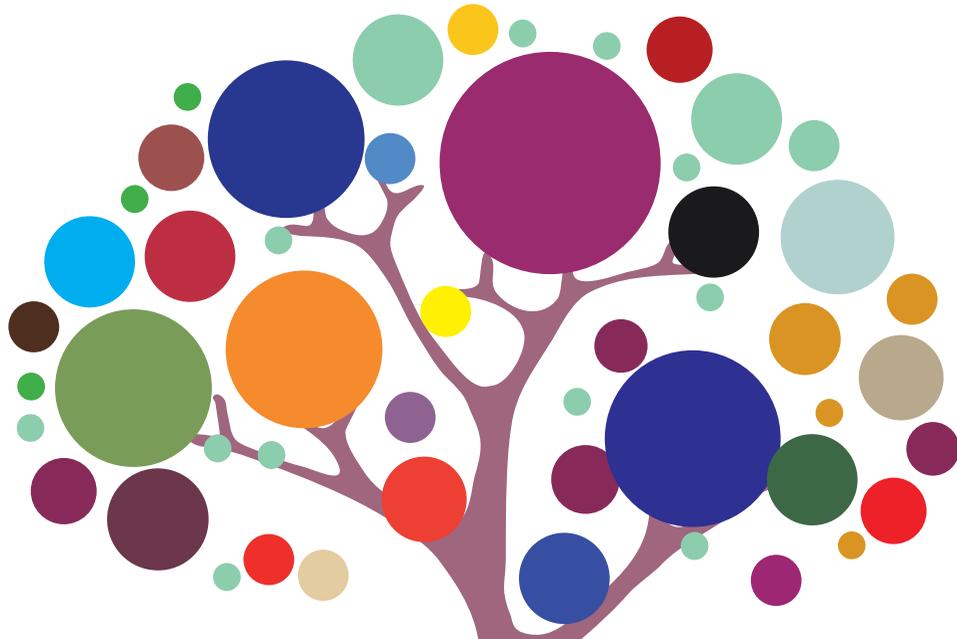
CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

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

El tiempo del invierno ha comenzado. Pero también el tiempo de los compromisos, de los objetivos y de la reflexión en torno a lo que hemos hecho, deberíamos hacer o esperamos conseguir. ¿Es esta la única lectura que podemos hacer del presente, o deberíamos acercarnos a nosotros más allá de la “cadena productiva” en torno a objetivos, logros, derrotas, consecuciones? ¿Cómo deberíamos enfrentarnos a todo ello sin morir en el intento?

En torno a estas cuestiones, con especial significancia de lo espiritual y el acercamiento a la conciencia, marcan los contenidos de este número de VerdeMente. Creemos que es la mejor forma de acercarnos al nuevo año, desde un “ufff... *detengámonos un momento, y continuemos*”. Entrevistamos a **Laura López Coto** sobre el significado del Seitai, una unión entre cuerpo y mente que en Japón forma parte de los programas de prevención de la salud de la población.

Si te interesa esa perspectiva no olvides leer el artículo de **Juancho Calvo** en torno al Samu y cómo éste forma una parte indisoluble del Zen, desde nuestra cotidianeidad. **Ramiro Calle**, nos subraya que nada se consigue sin un esfuerzo, y que el control de la mente y de sus trampas y espejismos requieren un trabajo propio, que no siempre es fácil de afrontar. En torno a esa dificultad **Pablo Veloso**, incide cómo cualquier forma de meditación emplea también una motivación necesaria, expresada en distintas formas. Porque, insistíamos en ello, todo requiere un compromiso., aunque nos bombardeen con la inmediatez.

La salud y la alimentación también están presentes en este número: **Raquel Serrano** y **Mario Sánchez**, nos aportan interesantes reflexiones en torno a los fermentados.

Daniel Gabarró nos aconseja que no pidamos deseos para el nuevo año, y el riesgo de anteponer determinados objetivos a nuestro bienestar. **Manuel Castro** incide sobre el regalo, qué se regala y que significa desde el punto de vista social y cultural.

Y mucho más... **María Lucas** continúa presentándonos el Masaje Californiano, **Chema Pascual** sigue acercándonos al sonido, **Janú Ruiz** nos ayuda a entender el XING y el MING en el taoísmo.

Y mucho más... artículos de belleza, Ayurveda, Kundalini Yoga, Fosfenismo.

Aquí seguimos... VerdeMente es un clásico, ¿Te gustan los clásicos?

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: Usagi Post
Pabellón Hyangwonjeong. Conjunto palatino Gyeongbokgung.
Seul (Corea del Sur)
pixbay.com

SUMARIO

Entrevista a Laura López Coto **8**
La salud a través de Seitai



10 razones para practicar kundalini yoga **14**
Estelle Latin



El Sol, algo más de luz **17**
Adriana S. Sorina

Sección Zen y vida **20**
Samu. El despertar en acción
Juancho Calvo

Sección Yoga y Orientalismo **22**
La transformación real de la mente
Ramiro Calle

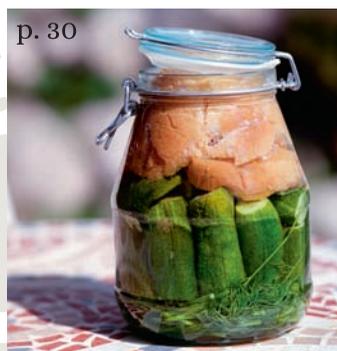
El Ayurveda y la mente **24**
Ángela Gómez

Tu cara es el espejo de tu salud interior **26**
Gloria Merino



Sección el poder de los fermentos **28**
¡Amo de todo, amo de nada!
Raquel Serrano

7 razones por las que deberías fermentar vegetales e incluirlos en tu dieta **30**
Mario Sánchez



El camino del cielo **32**
Janú Ruíz

Sección Instrumentos para el Alma **34**
Improvisación musical
Chema Pascual

Sección Espiritualidad para Ate@s **36**
Este año no pidas deseos
Daniel Gabarró

SUMARIO

p. 36



¿En qué se diferencia el masaje californiano Esalen de otras técnicas? **38**

El secreto del no esfuerzo (II)

María Lucas

Sección Cuántica y Bioenergética **40**

Detox gemo-magneto-frecuencias-alimentos

Felipe Granado

Sección la imagen del "otro" **42**

El tiempo de los regalos

Manuel Castro

Sección Orientalismo y Evolución **44**

Sadhana. La práctica hace al maestro

Pablo Veloso

David frente a Goliat **46**

Beatriz Calvo

Libros **48**

Agenda **49**

p. 38



Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler/Traspaso **51**

Esoterismo **51**

p. 44



Entrevista a Laura López Coto



La salud a través de Seitai

En los últimos años, se ha producido un interés creciente por la Cultura japonesa desde diversas perspectivas. Uno de los aspectos más interesantes que merece un análisis pormenorizado ha sido su sistema de salud pública. En él juega un papel fundamental la medicina preventiva. Cuando nos referimos a este concepto no queremos señalar la medicina tradicional, entendiendo por ésta el conjunto de productos químicos, sino y esto es muy importante, el conjunto de recursos que permiten mantener a la población saludable. Uno de ellos es el Seitai, sobre el que profundizamos en esta entrevista, con una de las mejores conocedoras en nuestro país, Laura López Coto.

La Actualidad del Orientalismo (II)

¿Qué es Seitai?

Seitai es un Descubrimiento sin precedentes sobre cómo la vida se ordena y se desordena a través del Movimiento Vital. Algo que está directamente relacionado con nuestra salud y con el estado de nuestra mente. Estar vivo supone que en el Ser existe algún tipo de movilidad viva y ese movimiento no se produce porque sí, ni de cualquier manera. El Movimiento es la herramienta que utiliza la vida para crearnos, mantenernos vivos, equilibrarnos y ofrecer una capacidad de respuesta precisa a cada situación que se nos presenta. Tanto dentro de nuestro organismo, como fuera, captado a través de los sentidos. Es un Movimiento Vivo que actúa con inteligencia y precisión.

Entonces Laura estás refiriéndote al funcionamiento de lo que no es intelecto, sino instintivo.

La mente también se mueve y su forma de mover está coordinada con el resto del Organismo. No hay nada en nuestro Ser que no esté en comunicación y cooperación permanente. Ese intelecto del que hablas, lo tenemos muy *entrenado* y lo hemos edificado sobre el control. Desde que nacemos, nuestra familia y luego la escuela, van orientadas a que aprendamos cómo vivir en esta sociedad. Cada época responde a unos valores y reglas. Pero hay algo que está en ti, en mí y en todos los seres vivos, que existió antes que nuestra experiencia cultural y aprendida. Se trata de **LA VIDA ESPONTÁNEA**.

¿A qué llamas Vida Espontánea?

El latir del corazón, la respiración, el vaivén en cada uno de los tejidos de nuestro organismo, actúa, nos damos cuenta de ello o no, de manera espontánea. Y no solo eso. El que sintamos antes de que algo suceda, nos salva la vida. Si el cuerpo está afinado, podemos percibir a alguien que viene a por nosotros o una cornisa que se nos cae encima. Nos sensibiliza sobre asuntos cotidianos, pero realmente importantes. Saber desentrañar de lo hondo nuestro deseo profundo, qué queremos, a qué queremos dedicarnos, etc. *Afinar y Educar* nuestra espontaneidad es urgente y está implicando a todo lo relevante de nuestra vida. Ese aspecto de nuestra vida es muy instintiva, pero no es sólo inconsciente. Se trata de un diálogo permanente entre el consciente y el no consciente celular. Seitai significa Cuerpo-Organismo regulado, afinado y en orden. Cuando nos sentimos mal, no hay inconsciente. Nos sentimos mal, independientemente de que seamos capaces de interpretar el porqué. Lo sentimos y lo padecemos. ¡Es Real! Jaquecas, alteraciones cutáneas, into-

lerancias, ansiedad, miedo, dolores gástricos... En Seitai no existe lo *psicosomático*. Todo lo que pasa es por algo y aprendemos a interpretarlo. Lo habitual es que cosas que nos preocupan, sin más, desaparezcan. Por ejemplo a mí me desapareció el bruxismo, a una amiga mía las pérdidas de orina, a otra la inestabilidad emocional. A otra le ayudó a sobrellevar el doloroso duelo de la muerte de un hijo. Los ejemplos son infinitos, porque cada uno tiene lo suyo y esto va directamente a lo tuyo.

Sí, suena bien. Concretamente, ¿qué aporta el Seitai para que podamos llevar a cabo esa labor de sensibilización y afinación orgánica?

El Seitai es un Descubrimiento que realizó en el siglo pasado un japonés muy sabio llamado Haruchika Noguchi, Tokio (1911-1976). Él era una persona humilde, pero desde niño, su gran capacidad para curar, le llevó a las grandes élites, incluida la Familia Imperial de Japón. ¿Te imaginas un niño valorado por una familia real, totalmente inaccesible, moviéndose con total tranquilidad, intramuros de palacio? Todo en Noguchi es sorprendente y de película. Pues bien, este niño y médico personal de la Emperatriz, se dio cuenta que él no podía curar si en el paciente no existía la llama de la vida. Si se sopla bien, la llama sale. Voltaire decía que *el Arte de la Medicina es entretener al paciente mientras el cuerpo se cura*.

“ En Seitai no existe lo *psicosomático*. Todo lo que pasa es por algo y aprendemos a interpretarlo. ”

¿La Salud está dentro de nosotros?

Más que la salud, es nuestra capacidad de autoconocimiento y autocomprensión. Es una confianza en nuestra propia naturaleza. Muchas veces lo que se *altera*, es para recuperar el equilibrio perdido. ¡Claro que nos pasan cosas! Y casi siempre son desagradables. Lo vivimos así, porque no entendemos qué nos pasa y nos entra miedo. A veces sufrimos más por el temor que por lo que nos pasa realmente. Pequeños sarpullidos, un catarro, un cansancio que no sabemos interpretar. El Cuerpo nos está hablando. El Mar no está enfermo porque haya olas, viento y lleve a la orilla infinitos residuos. Esa alteración reestablece su orden. Hoy en día hay un exceso de intervención. Falta saber esperar. Cuando perdemos la capacidad natural para atravesar pequeñas dolencias cotidianas e insistentemente apagamos la luz del piloto rojo con infinitos medicamentos y sustancias químicas que modifican la propia química natural, resulta que el cuerpo, al que no dejamos expresar, se calla. ¿Y sabes qué?

¿Qué?

Que cuando vuelve a hablar, nos encuentra desarmados e indefensos, porque lo suele hacer en forma de enfermedad muy grave. Es entonces cuando inevitablemente acudimos a la medicina, porque nosotros ya no podemos con nosotros mismos. ¿Por qué no tener como referencia las recomendaciones recientes de la OMS, que promueve el *SelfCare*? En el Autocuidado está nuestra libertad. Cuando más independientes y autosuficientes somos, mejor. Pedir ayuda, sí. Pero la justa y necesaria, para que esa ayuda sea realmente eficaz.

Entonces, ¿qué propone el Seitai para llevar a cabo ese autocuidado?

El Seitai tiene todas las herramientas para que podamos atender de manera doméstica nuestra salud. Noguchi descubrió que en el cuerpo existe un movimiento activo que se puede *entrenar*. Lo llamó Katsugen Undo. Y nosotros practicamos Katsugen Undo para ordenar nuestro organismo, incluida la mente y nuestro bienestar general.

¿Qué significa exactamente Katsugen Undo ?

Katsugen Undo significa el **Movimiento que está en el Origen de la Vida**. Lo que la Vida desordenó espontáneamente, puede reordenarlo de igual manera. ¿Intervino algún cerebro o control para que creyéramos dentro del vientre acuoso de nuestra madre? El Movimiento y su forma inteligente de hacer, es lo que provocó que dos pequeñas células, como son un óvulo y un espermatozoide, se desarrollaran infinitamente hasta crear

un Ser Humano único e irreplicable, de células únicas y de psique también única. ¿Se puede tratar a alguien que sufre, enmarcándolo dentro de un protocolo común a todos? Cuando practicamos Katsugen Undo, es como si tuviéramos un *coach personal* que vive en nosotros. Nuestra forma de mover el cuerpo es nuestro *DNI vital*. Identificarnos con ese movimiento y con su deseo de mover y de enseñarnos, es algo altamente beneficioso.

¿Es complicado practicar Katsugen Undo?

¿Qué va! Esa es la buena noticia. El Conocimiento es complicado, pero las Prácticas son súper sencillas y al alcance de todos. Porque no es técnica. Es una capacidad natural que tenemos y que, como nadie nos la ha enseñado, se ha ido *atrofiando*. Hemos ido perdiendo la amplitud del vaivén vital. Todos practicamos Katsugen, aunque no lo sepamos. Cuando dormimos y nos movemos, cuando bostezamos, cuando tenemos hipo, cuando movemos sin darnos cuenta dedos, cuello... Katsugen Undo es revalorizar todos esos gestos que no damos importancia y que realmente están dirigidos a recuperar la amplitud del movimiento orgánico, a refrescarlo y a reordenarlo. Se trata de buscar pequeños huecos a lo largo del día para estar con nosotros mismos. De pie, sentados con la espalda suelta. En una silla, si no podemos de otra manera. Simplemente dejando la columna suelta, con un pequeño vaivén. Si esperamos un rato, empieza a aparecer un movimiento que coordina todo nuestro cuerpo, desde el cráneo hasta la pelvis. Es muy agradable y lo puedes hacer en cualquier momento y lugar. Se practica sólo o en grupo.



¿Quieres decir que el cuerpo se mueve solo?!

¿Y qué tiene eso de sorprendente? Lo raro es ver a alguien tieso, sin flexibilidad en sus tejidos, sin poder mover el cuello. ¡Eso sí que es raro! Mover no es raro. Lo hacen los niños todo el tiempo. Y crecer significa estar-se quieto. ¿Ahora mismo, mientras que hablamos, nuestras células están en plena actividad. El que no las veamos, no significa que no sea así. Lo importante durante la práctica de Katsugen Undo no es lo que se ve, sino lo que surge. Por eso nadie se mueve igual en una sesión de práctica, porque cada uno se mueve según necesita su organismo. Esto es difícil de explicar y muy fácil de vivir. Yo os recomiendo hacer una introducción bien guiada. De lo que realmente se trata, es que cada uno adquiera los recursos para vivir por sí mismo una vida sana y plena. Y lo mejor del Katsugen es que cualquier cosa que hagas, meditación, yoga, música, teatro, educar a otros, atender a otros, todo, todo, se verá incrementado.

Tu primer libro *Seitai Inteligencia Vital*, hablaba de todo esto. Ahora has publicado tu segundo libro de *Seitai*.

Sí, *Seitai Mujer Vital*.

¿Por qué?

Por muchas razones. La primera porque soy mujer. Tengo 54 años y estoy en plena menopausia. Esa vivencia me ha llevado a darme cuenta de muchas cosas que he aprendido del *Seitai*. Otra es que Noguchi realizó una serie de observaciones valiosísimas sobre la Crianza Humana, que estaban sin divulgar. Y esas aportaciones son fundamentales. Dirigirse a los seres no nacidos, a su plenitud, es fundamental para el futuro de la Humanidad. Otra es porque a lo largo de la historia se ha profundizado mucho en la capacidad reproductiva de la mujer, pero poco en su sentir profundo. Y otra, muy importante, porque lo femenino es un patrimonio humano, tanto de hombres como de mujeres. Ahondar en ese aspecto es muy importante para que nos comprendamos más y salir un poco de ese Patriarcado que nos ha llevado a que las mujeres vivamos con miedo. El *Seitai* es un gran descubrimiento y es hora de que todo eso se transforme en Vida Cotidiana. *Seitai y Mujer*. Era un reto hacerlo y lo he hecho.

“*Cuando perdemos la capacidad natural para atravesar pequeñas dolencias cotidianas e insistentemente apagamos la luz del piloto rojo con infinitos medicamentos y sustancias químicas que modifican la propia química natural, resulta que el cuerpo, al que no dejamos expresar, se calla.*”





¿Por qué ha supuesto un reto?

Porque creo que estamos en este mundo para vivir en comunidad, ayudarnos, aportar nuestro conocimiento. Hacer que este mundo sea un lugar mejor en el que vivir. Y en el Seitai he encontrado ese *eslabón perdido* que es núcleo de todo lo que creamos o inventamos. Aún no entiendo por qué se nos ha pasado por alto algo tan evidente. Lo vemos sí, pero no hemos captado su orden y organización, tal y como ha descubierto el Seitai. Ningún animal planifica su supervivencia. Vive con naturalidad y pasión. No hay pasado. No hay futuro. Hay Ahora. Y ese Ahora no se puede vivir desde el control. Es una reconquista de lo Espontáneo. En Seitai lo llamamos Osei. Osei es la capacidad de dar respuestas precisas a cada Ahora. Y la manera más fácil y eficaz es practicando Katsugen Undo. El Seitai es previo a todo lo que nos interesa. Comer bien, es interesante. Pero si nuestro cuerpo no asimila, por mucho que le des alimentos de primera, ese organismo será incapaz de aprovecharlos. El aire puro es maravilloso, pero si tu cuerpo no puede respirar, no sirve de nada. Por eso digo que hay algo previo a todo lo que hacemos y ese algo está en nosotros y en nuestra capacidad natural. En Seitai hemos aprendido a preparar todo eso previo para que cuando la vida nos ponga delante diversas situaciones sepamos aprovecharlas o atravesarlas

con una respiración profunda y una psique en calma. Ese es el secreto. Por mucho que hagamos, si no surge espontáneamente, todo nuestro trabajo previo se desbaratará. Cómo respondemos al Ahora de manera espontánea, es realmente importante.

Digamos que habla de vivir con intensidad cada momento...

Sí. Con intensidad y con conciencia plena. Pero aquí está el matiz. Intentamos todo desde el control. Creemos que controlando lograremos manejar todo lo que se nos escapa. Y es justo lo contrario. El Secreto está en *No Hacer... Haciendo*. ¡Menudo Koan! (Ríe).

Lo que propone el Seitai, ¿es recuperar la espontaneidad natural y volver a algo que hemos perdido sin darnos cuenta?

Recuperar no es despreciar aquello que hemos sido capaces de alcanzar. No es una cosa o la otra. Es necesario reconquistar mucho de lo perdido y encajarlo en la Vida actual. La naturaleza nos da TODO lo necesario para vivir. ¿Recuerdas a Baloo en el Libro de la Selva? *Lo más vital para existir nos llegará*. El Ser Humano especula. Domina la tecnología. El avance de las cosas inanimadas está en auge y todo ello nos puede facilitar la vida, siempre y cuando todo ese mundo artificial

ACERCA DE LAURA LÓPEZ COTO



Laura López Coto es escritora y periodista especializada en Conocimiento y Prácticas Seitai. Ha trabajado en distintos medios como Antena 3 TV y el grupo Mediaset. Divulga esta Cultura Japonesa desde el 2003. Es Instructora de Seitai y Katsugen Undo. Sus centros pertenecen a la Fundación Seitai. Autora de los libros *Seitai Inteligencia Vital*, *Seitai Vital Intelligence-OrganicFulness* y *Seitai Mujer Vital*. Imparte conferencias y talleres por toda España y el extranjero.

www.seitaiinteligenciavital.com
seitai@seitaiinteligenciavital.com

“ En Seitai hemos aprendido a preparar todo eso previo para que cuando la vida nos ponga delante diversas situaciones sepamos aprovecharlas o atravesarlas con una respiración profunda y una psique en calma. Ese es el secreto. Por mucho que hagamos, si no surge espontáneamente, todo nuestro trabajo previo se desbaratará. Cómo respondemos al Ahora de manera espontánea, es realmente importante.”

Intensivo Seitai Katsugen Centro Mandala

1, 2 y 3
Febrero 2019
(Viernes de 19 a 21 horas)



La Cultura Japonesa
para cuidar la espalda y
cultivar el Vigor Natural

laura.seitai@gmail.com



que estamos creando, sintonice con nuestra poderosa y profunda naturaleza. Una sociedad insatisfecha, enferma y genera enfermos. El Seitai no es que sea una pasión para mí. Es que creo de verdad que modifica a las personas desde dentro. Sin esfuerzo. Sin ejercer control. Y cuando uno cambia, el entorno cambia.

¿Cuál es el contenido de Seitai Mujer Vital?

Seitai Mujer Vital contiene un material inédito que las lectoras y lectores no encontrarán en ningún otro lugar. Es un libro muy práctico porque incluye de una manera ordenada, una información precisa sobre todas las etapas biológicas en la vida de la mujer. Además contiene una serie de referencias y prácticas dirigidas directamente a su salud, a cómo atender y regular su sofisticado cuerpo. La Medicina es terapia y atiende la enfermedad. A nosotros nos corresponde custodiar y cultivar la salud. Por eso el Seitai no es Terapia. Es Cultura y así lo reconoce el Ministerio de Educación y Ciencia de Japón. En España el Seitai está registrado

como Fundación en el Ministerio de Justicia. Noguhi hizo grandes descubrimientos sobre cada etapa del Embarazo. Sobre cómo cuidar al pequeño durante la Gestación. Cómo hay que levantarse después de Parto para que no queden secuelas. Qué significa la Lactancia mes a mes en el desarrollo del bebé humano. Menstruación, menopausia, pareja, sexualidad, Ser Padres Seitai... Incluso he ahondado en el tema de la nutrición, siempre desde el fresco y novedoso punto de vista del Seitai. Este es un libro que agradecerá leer cualquier mujer y todos aquellos hombres que aman a las mujeres. Mujer-pareja. Mujer-Hija. Mujer-amiga. Mujer-madre. La vida de los hombres está hecha de mujeres. **Seitai Mujer Vital**, les hará comprenderlas mejor y además descubrirán lo mucho de femenino que hay en ellos mismos ●

Revista VerdeMente

10

RAZONES PARA PRACTICAR KUNDALINI YOGA

Con más de 500 millones de personas practicando yoga en el mundo, esta práctica milenaria se ha ido popularizando por sus numerosos beneficios para el cuerpo y la mente. En España, el Kundalini Yoga es una de las ramas menos conocidas del Yoga. Oriundo de la India, como las otras ramas del yoga, antiguamente el Kundalini Yoga solo se transmitía de maestro a discípulo. Fue a finales de los años 60 cuando llegó a Estados Unidos y empezó a expandirse hasta Europa.

Si sufres de estrés, ansiedad, te cuesta conocer personas afines, necesitas más tiempo para mimarte, el Kundalini Yoga es para ti. Mientras que para algunas personas el yoga proporciona superación personal y esfuerzo físico, el enfoque que propone el Kundalini Yoga es distinto. Podrás descubrir que es una disciplina amable para el cuerpo, donde la flexibilidad no es un requisito indispensable. Es una práctica abierta para todos y se comparte desde la escucha, la receptividad y la entrega, con el objetivo de que la práctica sirva para que cada uno desarrolle al máximo sus propias capacidades. El Yoga es una filosofía de vida, la práctica verdadera empieza fuera de la esteri-

lla, en la vida diaria. Nos da las herramientas para mejorar nuestro bienestar y alcanzar mayor felicidad.

En Kundalini Yoga, cada clase es diferente, hay un enfoque general en la mejora de la salud (reducir el estrés, ayudar a conciliar el sueño etc.) con ejercicios muy concretos. En nuestra práctica, tomamos también en cuenta los ritmos femeninos. Existen kriyas (series de ejercicios) enfocadas especialmente a mujeres, en algunos casos, para liberarse, por ejemplo, de los dolores menstruales.

BENEFICIOS DEL KUNDALINI YOGA

1. Ayuda a **gestionar mejor el estrés y relajarse**: El Kundalini Yoga fortalece el sistema nervioso, ayuda a responder a las situaciones de estrés diarias y a gestionar mejor nuestras emociones. Después de cada clase de Kundalini Yoga y de la relajación profunda que sigue, todas las terminaciones nerviosas del cuerpo se pueden afinar. Es durante este estado de relajación profunda que la sanación puede ocurrir en el cuerpo.





2. **Protege de la negatividad:**

La práctica del Kundalini Yoga fortalece y expande nuestro campo electromagnético o aura, el campo de energía que nos envuelve y no se percibe a simple vista. Nuestra aura nos alerta de las influencias positivas o negativas de nuestro entorno. Si nuestra aura está debilitada, es más fácil que atraigamos influencias negativas hacia nosotras. Si nuestra aura es fuerte, nos protege de la negatividad y nos mantiene centradas.

3. Te permite viajar: cada clase es un **viaje hacia tu interior**, y cuanto más viajas, ¡más ganas tienes de seguir haciéndolo! Una de las maneras más agradables es compartir este viaje con otras personas afines, participando en un curso intensivo o escapar unos días de la ciudad y reencontrarte en la naturaleza, olvidar tus preocupaciones diarias y tener otra mirada ante tus problemas cuando vuelvas a casa.

4. **Conecta con una sabiduría ancestral:** El Kundalini Yoga se ha practicado durante miles de años y ha sido transmitido de maestro a alumnos. Al principio de cada clase de Kundalini, nos vinculamos, a través del canto, con el linaje de maestros espirituales que

“SI SUFRES DE ESTRÉS, ANSIEDAD, TE CUESTA CONOCER PERSONAS AFINES, NECESITAS MÁS TIEMPO PARA MIMARTE, EL KUNDALINI YOGA ES PARA TI. MIENTRAS QUE PARA ALGUNAS PERSONAS EL YOGA PROPORCIONA SUPERACIÓN PERSONAL Y ESFUERZO FÍSICO, EL ENFOQUE QUE PROPONE EL KUNDALINI YOGA ES DISTINTO.”

nos han transmitido sus enseñanzas (se llama la Cadena Dorada).

5. **Cantar para sanar:** El Kundalini Yoga es conocido por la música sagrada (cantamos mantras – sonidos sagrados) en la práctica. El sonido sagrado (Naad Yoga) está en la experiencia del efecto de las vibraciones en el cuerpo, en la

mente y en el espíritu.

6. **Conocer a personas afines:** cuando practicas Kundalini Yoga, es más fácil conocer a personas con las mismas preocupaciones e intereses que tú. En un retiro de yoga, por ejemplo, es muy fácil conocer a personas nuevas y volver con amigos de verdad.

7. **Desarrolla la autoconfianza:** una práctica de Kundalini Yoga enfocada al desarrollo personal y la autoestima permite hacer cambios profundos en tu vida cotidiana.

8. **Mejora la intuición:** El Kundalini Yoga desarrolla el poder de la mente intuitiva. Si nuestra mente está más despejada gracias a una práctica meditativa regular, desarrollamos una mayor capacidad para escuchar nuestra intuición para tomar las decisiones adecuadas en el momento oportuno.



9. **Desintoxica el cuerpo:** Muchos ejercicios de Kundalini Yoga están enfocados en la depuración de las toxinas del cuerpo, desintoxicación de los pensamientos y emociones. Esta desintoxicación produce un alivio emocional y te ayudará a enfrentarte mejor a los retos de la vida diaria.

10. **Mejora la sexualidad:** En Kundalini Yoga, aplicamos lo que se llama la cerradura de raíz (Mulbandh), es la contracción de la zona del ano, genitales y ombligo (como los ejercicios de suelo pélvico). Cuando las mujeres activan esta zona de la musculatura pélvica se incrementa la capacidad para disfrutar cada vez más de las relaciones sexuales.

¿POR QUÉ HACER UN RETIRO DE KUNDALINI YOGA?

Si sufres de estrés o no encuentras tiempo para ti, un retiro de yoga es un momento ideal para desconectar. Nuestros retiros son aptos para principiantes. Ofrecemos un programa diverso con clases de Kundalini Yoga, meditación, talleres temáticos, danza, paseos conscientes, charlas y tiempos de calma.

Conocerás lugares maravillosos, rodeados de naturaleza para poder reconectar contigo. La paz y tranquilidad que puedas experimentar te ayudarán a sentir más inspiración en tu vida para encontrar soluciones más creativas a tus preocupaciones diarias.

Cada retiro te brinda una oportunidad para modificar patrones y empezar con nuevos hábitos a tu vuelta a casa ●

Consulta nuestro calendario completo de retiros de yoga: www.miretirodeyoga.com. Retiros en Tenerife, Gredos, Tailandia, Mallorca...



Estelle Lantin

Profesora de Kundalini Yoga. Organizadora de retiros de Kundalini Yoga & Meditación para ayudar a cada persona a reconectar con su verdadera esencia en entornos rodeados de naturaleza en España y en el extranjero. Especialista en la salud integral de la mujer e imparto talleres de Kundalini Yoga sobre yoga & ciclo menstrual. Formada con Miranda Gray en técnicas energéticas de sanación de útero para ayudar a más mujeres a honrar su feminidad.

AKALJOTI YOGA - Kundalini - Yoga - Retiros

www.miretirodeyoga.com

info@miretirodeyoga.com

679 21 01 67

EL SOL

Todos los adelantos de las investigaciones sobre la luz y los biofotones vienen a confirmar hoy día todo lo que los antiguos y grandes sistemas de pensamiento han afirmado siempre: nosotros somos seres de luz encarnados en un cuerpo físico para vivir en la “densidad”.

Vivimos con completa dependencia de la luz, nos alimentamos de la luz, funcionamos y evolucionamos con la ayuda de la luz y hasta cuando morimos nos disolvemos en la luz.

Vivimos en un medio natural mantenido por la luz del sol con un largo espectro desde el infrarrojo hasta el ultravioleta que necesitamos también y de la cual somos totalmente dependientes.

Gracias al Dr.Lefebure Methods® podemos aprender sin ningún esfuerzo a transformar la energía de la luz en poder cognitivo y conciencia sutil con la ayuda de esta técnica sencilla llamada Fosfenismo que tiene como eje principal, la luz.

Creado por Francis Lefebure, médico de origen francés especializado en neurología y psiquiatría infantil, el Fosfenismo es un método que aprovecha la acción dinamizadora de la luz para mejorar la comunicación entre los dos hemisferios e incrementar las capacidades cerebrales en su conjunto: la memoria, la atención, la creatividad, la capacidad de comprensión y la intuición. Algo que es posible mediante la contemplación de los fosfenos, que son manchas multicolores que se siguen percibiendo en la oscuridad

ALGO MÁS QUE LUZ



“
Este efecto estructurante del fosfeno sobre el sistema nervioso es perfecto para numerosas aplicaciones, tanto en el desarrollo de la personalidad como en el plano pedagógico. Estar más descansado, más dispuesto, más dinámico, significa igualmente obtener mejores resultados.”

después de mirar fijamente una fuente luminosa natural y adecuada durante al menos treinta segundos. Los fosfenos aparecen en forma de manchas multicolores que persisten en la oscuridad durante aproximadamente tres minutos.

Los primeros efectos de los fosfenos se notan sobre el sistema nervioso, de ahí la profunda relajación y descanso que se siente cuando se hacen fosfenos. También tiene un efecto estructurante sobre la personalidad, pues es evidente que si en la vida diaria se siente mayor calma y se está más tranquilo, estaremos mucho más disponibles para todas las actividades y en consecuencia mucho más eficaces. Además, estas fijaciones desarrollan un gran optimismo. Es, pues, muy interesante dormirse haciendo fosfenos. En general, el sueño sobreviene al cabo de poco tiempo, durante la observación de los colores, y se aprovecha especialmente este aporte de energía. Son numerosas las personas que han recuperado el sueño gracias a los fosfenos. Al día siguiente, se sienten más descansadas y se despiertan a veces con mucha más alegría. Por esta razón también es bueno hacer fosfenos nada más despertar y comenzar el día. Este efecto estructurante del fosfeno sobre el sistema nervioso es perfecto para numerosas aplicaciones, tanto en el desarrollo de la personalidad como en el plano pedagógico. Estar más descansado, más dispuesto, más dinámico, significa igualmente obtener mejores

resultados. La lectura bajo fosfenos da en poco tiempo resultados muy interesantes.

Dr. Lefebure Methods® es un método de trabajo individual y excepcional que ayuda a depurar de una forma sencilla las emociones densas que nos impiden vivir en armonía con nosotros mismos y nuestros entornos.

Es evidente que la luz es esencial para nuestra vida y sabemos gracias a todo el trabajo del doctor Francis Lefebure que la aplicación directa de la luz aporta también muy buenos resultados en los casos de ansiedad, depresión y estrés.

Nosotros utilizamos las lámparas fosfénicas para realizar las observaciones sin ningún riesgo para nuestros ojos. Las lámparas contienen en su interior un filtro especial con espectro solar en proporción del 92%.

Dr. Lefebure Methods® es un trabajo muy apreciado en pedagogía, los estudiantes en presencia de la luz fosfénica experimentan claridad mental y mejora significativa en el aprendizaje, memorización y creatividad.

Cuando la luz llega a nuestro cerebro se produce de una manera natural la estimulación de la glándula pineal, nuestro reloj biológico que segrega serotonina y melatonina. Ésta es la encargada de aportarnos equilibrio entre sueño y vigilia. Cuando la luz llega a nuestro corazón toda la vida cobra un sentido especialmente esencial para la propia existencia. Cerebro y corazón juntos en presencia de la luz te abren sencillamente la puerta de la conciencia. Gracias a los fosfenos podemos acceder fácilmente a nuestro ojo interno para ser más intuitivos, más creativos, más equilibrados y confiados en nosotros mismos.

El fosfenismo es fácilmente aplicable en cualquier ámbito profesional si se comprende y se aplica correctamente la técnica. Totalmente compatible con todas las terapias, la aplicación de la luz fosfénica amplifica los resultados esperados, aportando potencia y más energía en los procesos de sanación.

Puedes descubrir los fosfenos, Dr. Lefebure Methods® un poderoso método de crecimiento personal con más de 60 años de divulgación internacional e investigación constante mediante los seminarios que Adriana S. Sorina organiza en Madrid ●



Adriana S. Sorina
Coach fosfeno pedagoga
609 11 96 46
sorina_e@yahoo.es
www.luz-natural-mente.com

Rendimiento cognitivo

Tono vital

Dominio de sí mismo

Estrés

Mejoría del sueño

Relajación

Equilibrio emocional

Consciencia sutil

Intuición

Creatividad

Ansiedad

www.luz-natural-mente.com

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

*Curso 26 de enero
Adriana S. Sorina
Tel: 609 119 646*

*Centro Mandala
C/ de la Cabeza 15
Madrid*

SAMU

EL DESPERTAR EN ACCIÓN



En la Vía del Zen el *Samu* es la actividad que posibilita el buen funcionamiento de un zendo o un monasterio, de un retiro intensivo o de una sesión. Son trabajos manuales que realizamos concentrados y amablemente, sin emplear palabras en vano y con el objetivo de ofrecer nuestra acción a la comunidad y de alimentar nuestro despertar. Mirando más a fondo, el *samu* es una experiencia fundamental de la Vía pues no es solo un medio para lograr un fin externo, una actividad centrífuga que me lleva hacia afuera, sino que es a la vez el medio como fin en sí mismo, una actividad centrípeta que me lleva hacia el centro.

El *samu* es la Vía de la Actividad y lo Cotidiano como vehículo esencial para el descubrimiento de la verdadera naturaleza, en mí y en todo aquello con lo que me relaciono. En el *Samu* se realiza la tarea con el mejor espíritu, poniendo en ella toda la buena energía y la plena presencia que nos da la

meditación. Por ello, no se puede separar la práctica de la meditación de la práctica del *samu*. El *samu* puede ser cocinar, poner la mesa, barrer el jardín, limpiar los zafus, trabajar en el huerto, limpiar los retretes o limpiar la estatua del *Buddha*. No hay un *samu* más importante que otro. Como en un gran barco, en una comunidad todos ocupamos una función y un lugar irremplazable: los retretes deben estar limpios y la estatua de *Buddha* debe estar limpia. Sin discriminaciones ni diferencias, todo es igualmente esencial. Todo es *samu*. Todo es la Verdadera Naturaleza.

Lejos de ser una tarea rutinaria, pesada o distraída, el *samu* se practica estando plenamente presentes y con total entrega y disponibilidad en la acción. Esta es la clave fundamental: el *samu*, además de una actividad al servicio de la meditación, es la mejor oportunidad para ahondar en el espíritu meditativo, en la atención plena, la compasión,

“LA INVITACIÓN ES A ABRIR LA MENTE Y EL CORAZÓN A UNA FORMA DE ACTIVIDAD QUE PONGA NUESTRAS ALMAS EN SERVICIO, EN MARCHA, EN RELACIÓN, Y EN UNA DIRECCIÓN LÚCIDA, AMABLE Y TRANSFORMADORA.”

la concentración, el silencio, la unidad. Practicando *samu* de esta manera este se convierte en el mejor aliado de la meditación. No hay zen sin acción, no hay zen sin *samu*. Si el trabajo que me toca hacer en la comunidad lo realizo con una atención concentrada en la tarea y con dedicación amable, entonces es una prolongación de la práctica de la meditación. Quizás no puedo trabajar mientras medito, pero sí puedo meditar mientras trabajo. Es aquí cuando el Zen tiene una sugerencia importante para el mundo actual.

La mayoría de nosotros no vivimos en un monasterio, pero sin duda vivimos en comunidad. Hay comunidades pequeñas, como un piso compartido, o muy grandes, como una ciudad o un país. En el fondo, toda la humanidad, acompañada por todos los seres, vivimos en una grandiosa comunidad universal. Cada uno tenemos nuestra función, nuestro talento y nuestra responsabilidad. Todos somos diferentes y no hay trabajos más importantes que otros. Sin embargo, uno de los asuntos con los que la humanidad se ha ido alejando de sí misma y del mundo es con el asunto del trabajo. Las personas sin trabajo se lamentan de su terrible situación, las personas con trabajo están sumidas en la queja, la lucha, la incertidumbre y la ansiedad, hay demasiados trabajos esclavos, abusivos, insanos, actividades que dañan a la persona y a la comunidad, y hay personas que se vuelven adictas al trabajo y que lo convierten en una obsesión que arruina sus vidas.

Es muy importante que yo revise cómo desarrollo mi trabajo. El tradicional dicho zen de “cortar leña, traer agua” ahora es “ir al trabajo, atender a un cliente, man-

dar un e-mail”, y mi monasterio zen particular ahora es el barrio o una ciudad. Pero la pregunta sigue siendo la misma: ¿Cómo me entrego a la actividad? ¿Con qué actitud me relaciono con lo que me rodea? ¿Qué aporte a la comunidad? Además de abrirnos a la posibilidad de sonreír más en el trabajo, de estar más atentos, de ser más amables, la invitación es a abrir la mente y el corazón a una forma de actividad que ponga nuestras almas en servicio, en marcha, en relación, y en una dirección lúcida, amable y transformadora. De esta forma nuestro trabajo individual será nuestro despertar en acción y nuestras acciones impulsarán el despertar colectivo ●



Escuela de Vida *M^a Rosa Casal*

Macrobiótica & Medicina Oriental *Tao Curativo - I Ching Dao*

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
 PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

LA TÉCNICA METAMÓRFICA
 FORMACIÓN ÚNICA CON LOS 3 NIVELES COMPLETOS

INTRODUCCIÓN A LA
ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

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



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

www.zenyvida.com
 639 210 808

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.

LA TRANSFORMACIÓN REAL DE LA MENTE

En el camino del autoconocimiento y el autodesarrollo no es difícil autoengañarse. Se requiere intrepidez para poder desenmascararse ante uno mismo solo y ver así el lado oscuro y neurótico de la mente. Entre los autoengaños está uno de los más difíciles de salvar y que es el de arrogarse cualidades positivas de las que uno carece. En ese caso se produce un estancamiento inevitable en la evolución consciente. Si una persona se arroga que es generosa siendo ávida, nunca logrará ser generosa; si se atribuye la tolerancia sin poseerla, nada hará por ser tolerante, y así sucesivamente. Hay que verse a uno mismo tal como es e ir descubriendo esas tendencias insanas de la mente que son la avaricia, el odio y la ofuscación, para poder ir la debilitando mediante el cultivo y despliegue de sus opuestas: la generosidad, el amor y la lucidez.

La transformación real de la mente no se puede quedar en una fantasía, un engaño más, un pretexto o un propósito vano e incumplido. Se trata de una alquimia interior para transmutar las cualidades de baja calidad en cualidades preciosas, como el alquimista se empeñaba en transmutar los metales de baja calidad en metales preciosos. Esta alquimia se produce en lo más profundo de la psique, pues exige despojarse de viejos patrones, condicionamientos, estrechos puntos de vista, autoengaños muy variados, falaces interpretaciones, apegos y aborrecimientos que nacen de la ofuscación. El más nocivo y paralizante de los engaños es creerse que uno está modificándose y mejorando sin que se produzca la menor modificación en las actitudes y conductas.






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

“ Para comenzar a desasirse y despojarse de esas tendencias que nos hacen daño y también perjudican a los demás, tenemos que tener el muy firme propósito de querer hacerlo y después poner todos los medios para irlo consiguiendo. ”

Debemos partir de que lo que hay que entender con la mayor claridad posible es que en el trabajo interior ningún cambio se produce sin el esfuerzo necesario y que pequeños cambios van conduciendo a un gran cambio. Una enfermedad a veces es la que se denomina “la enfermedad de mañana”, porque todo intento y esfuerzo se va postergando y al final uno se queda sin tiempo y baja el telón del teatro de la propia vida.

Para comenzar a desasirse y despojarse de esas tendencias que nos hacen daño y también perjudican a los demás, tenemos que tener el muy firme propósito de querer hacerlo y después poner todos los medios para irlo consiguiendo. O sea, hay que tener la clara comprensión del objetivo: cambiar para mejorar y ganar sosiego, y también la clara comprensión de los medios: las herramientas de las que disponemos para poder desplazarnos al objetivo. Las herramientas o medios son:

- La práctica asidua de la meditación.
- La observación de uno mismo para descubrirse y conocerse, pudiendo así saber qué transformar en la psique.
- La vigilancia de los pensamientos, las palabras y los actos para poder de ese modo regularlos mejor.
- El trabajo consciente sobre el cuerpo.
- El cultivo de la compasión.
- Tratar de permanecer más atento y ecuánime en la vida diaria.
- La reflexión consciente y provechosa.
- La mejor relación posible con las otras personas.
- La sincera autoevaluación para tener consciencia de si se está uno mejorando o no.
- La relación con personas que nos resulten afines en la búsqueda interior y que nos ayuden y las ayudemos a remotivarnos.
- Lecturas nutritivas psicológica y espiritualmente.
- Aprender a establecerse y disfrutar del silencio interior ●

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28

El Ayurveda y La Mente

*“Aquel que ve de igual forma el universo entero en su propio yo
y en su propio yo en el universo entero
está en posesión del verdadero conocimiento”
Charaka Samhita*

En las medicinas antiguas y principalmente en el Ayurveda la mente está considerada como un vehículo de la conciencia. Esta última reside en el corazón y permea todo nuestro ser.

Si permanecemos en la mente, nos quedamos en el mundo condicionado, mientras que si nos liberamos a la conciencia pura, somos libres.

Preguntarse acerca de la naturaleza de la mente, es emprender un viaje hacia nuestro propio ser. Convertirnos en el observador y en el observado. De esta manera podemos ver cómo cada uno somos un microcosmos del macrocosmos.

La mente es un espejo de la conciencia y refleja la luz de nuestro yo. Por esta razón nuestras acciones, pensamientos, rutinas diarias, estilo de vida, forma de ser, se manifiesta hacia el exterior, de modo que no podemos ocultar lo que llevamos dentro.

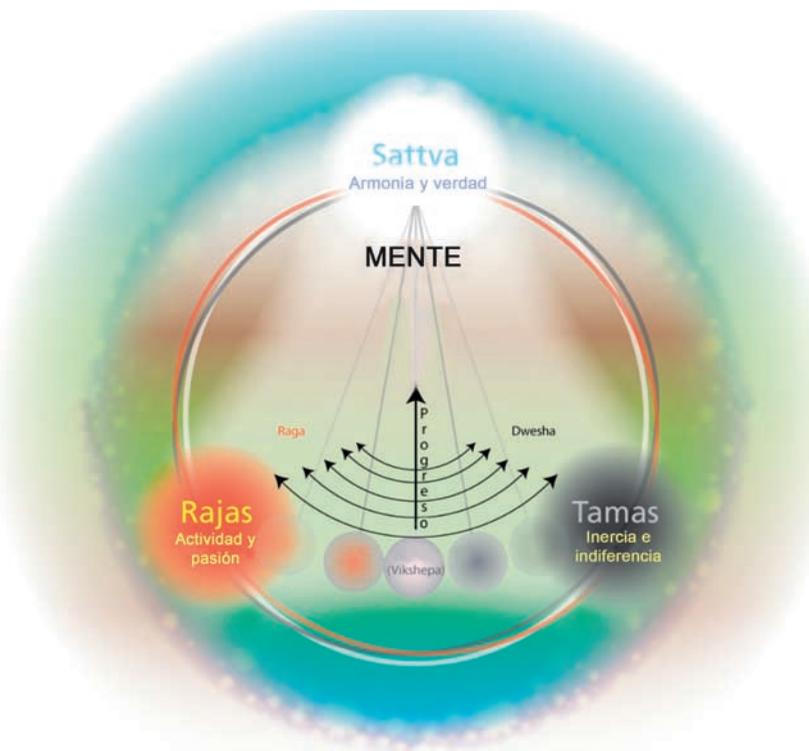
Dicha energía es la que se percibe cuando alguien nos conoce por primera vez, hay una impronta de esto y lo manifestamos hacia el exterior. En el Ayurveda lo podemos ver a través de las constituciones mentales *Sattava*, *Rajas*, y *Tamas*:

- *Sattva* es armonía y verdad.
- *Rajas* es actividad y pasión.
- *Tamas* es inercia e indiferencia.

Son de especial importancia porque nuestro

estado mental y emocional se ve influenciado por ellas. Estas tres gunas (constituciones mentales) tienen capacidad de influir sobre la mente y al mismo tiempo sobre el cuerpo. Favoreciendo o no nuestra salud física.

Se dice que nuestra sociedad actual se encuentra en un estado de *Rajas* y *Tamas*, caracterizada por un exceso de actividad física/mental y al mismo tiempo un estado de ligera indiferencia hacia el autoconocimiento y las verdades del ser.



“LA MENTE ES UN ESPEJO DE LA CONCIENCIA Y REFLEJA LA LUZ DE NUESTRO YO. POR ESTA RAZÓN NUESTRAS ACCIONES, PENSAMIENTOS, RUTINAS DIARIAS, ESTILO DE VIDA, FORMA DE SER, SE MANIFIESTA HACIA EL EXTERIOR, DE MODO QUE NO PODEMOS OCULTAR LO QUE LLEVAMOS DENTRO.”

Todo ello debido a los ritmos antinaturales que nos vemos obligados a realizar, bien sea, por trabajo o la causa de nuestros propios deseos que, sin darnos cuenta, nos hacen perder el equilibrio.

El Ayurveda es un sistema auténticamente holístico. No existe una separación real entre mente y cuerpo, pues se dice que el cuerpo es la cristalización de la mente.

Las siguientes indicaciones favorecen el equilibrio de Las constituciones mentales o gunas, aportando salud a la mente y el cuerpo:

- Un régimen diario de salud. Es importante tener una rutina diaria que fomente hábitos de limpieza del cuerpo y de descanso mental como pueden ser el auto masaje y los ejercicios de respiración.
- Un régimen estacional de salud. Su valor radica en ir acorde a la naturaleza, así que en cada cambio estacional nuestras rutinas deben ser diferentes para fortalecer nuestro sistema inmunológico.
- Meditación diaria para disolver el estrés arraigado y fortalecer la armonía, la creatividad y la claridad.

La dieta *Sáttvica* incluye ejercicio regular, *Pranayama*, alimentos y agua puros, así como la necesidad de evitar toxinas: pesticidas, alcohol y tabaco. Junto a estos principios, se recomienda:

- Realizar una vez al año un *Pancha karma*, técnica de limpieza y purificación del cuerpo y de los siete tejidos.
- Terapias como el *shirodhara* y el masaje *Marma* son grandes tratamientos de armonización mental de depuración en el cuerpo.
- Sueño adecuado. Es importante un sueño profundo y reparador, dormir de forma regular a la misma hora.
- Pasar ratos al aire libre, y en la naturaleza, caminando bajo el sol, sentados a la orilla del agua. Estas acciones purifican los sentidos.
- Equilibrio de actividad, descanso, relajación y reflexión.
- Estar enamorado e ilusionado.
- Ser amable y tolerante, evitar el enfado y la crítica.

Recordando las palabras de Chopra, solo hay tres cosas que no pueden ser destruidas en el universo: el ser, la conciencia y el amor.

Namasté ●



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda Naturópata.

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

TOCAR ES EL ESPEJO



DE TU SALUD INTERIOR

Para realizar un tratamiento cosmético natural, lo primero es diagnosticar cada tipo de piel y sus arrugas de expresión. Esto nos da una información detallada del estado interno de los órganos, algo muy necesario si queremos equilibrar y restablecer la musculatura facial y con ella la piel.

Hay un antiguo proverbio chino que dice: “Observando la arena, vemos la dirección del viento”.

Así es como actuamos, observamos y diagnosticamos, el tipo de piel y las arrugas de expresión, ya que nos dan información adecuada para equilibrar la piel y el cuerpo, en Medicina tradicional China decimos, “nutrir el interior para tratar el exterior y cultivar una piel hermosa desde la raíz”.

Mei Zen en chino significa “persona bella”, es un término utilizado en cosmética con Acupuntura, para nombrar a los profesionales de la belleza en el campo médico y su traducción es “hacerse saludable desde dentro hacia fuera”.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS INTERNAS MÁS COMUNES EN CADA TIPO DE PIEL?

- **Piel Seca**, insuficiente capacidad corporal de procesar y almacenar sangre, líquidos orgánicos internos, nutrientes o vitaminas a un nivel adecuado y necesario para la nutrición de la piel.
- **Piel Grasa**, nos habla de un metabolismo lento a la hora

de digerir, transportar, acumular y excretar los lípidos o grasas.

- **Piel Mixta**, podemos encontrar pieles con zonas normales, secas o grasas. En este caso hay que nutrir y equilibrar el sistema digestivo, para que procese tanto las grasas como los nutrientes.
- **Piel Sensible**, es más susceptible a factores como el estrés, la humedad, sequedad, frío, calor externos. Tienen al picor y a enrojecer con facilidad, debido a que la barrera de protección natural es menos resistente.
- Una vez diagnosticada la piel y sus causas, volvemos la mirada hacia las arrugas y aquí nos hacemos una pregunta.

¿ARRUGAS COMO PASO DEL TIEMPO?

Veamos que nos cuenta la Medicina Tradicional China sobre las arrugas de expresión:

- **Arrugas en la Frente**: también conocidas como las arrugas de la preocupación, se relacionan con una desarmonía del bazo, donde la persona tiene una tendencia a la excesiva preocupación, o exceso de trabajo intelectual. En este caso también encontramos arrugas en el labio superior.
- **Arrugas en el entrecejo**: Se relaciona con la energía del Hígado, persona con tendencia a la frustración, la ira, el

“ la piel es una barrera que nos comunica con el medio externo, y es a través de las expresiones del rostro, que nos comunicamos con el entorno, ambas expresan no solo nuestra salud física, también muestran nuestro mundo emocional interno ”

- **Arrugas Supramentonianas:** Se relacionan con el funcionamiento del Riñón al que se le atribuye el envejecimiento prematuro. Emocionalmente se puede tener tendencias al miedo o la falta de voluntad.

No olvidemos que la piel es una barrera que nos comunica con el medio externo, y es a través de las expresiones del rostro, que nos comunicamos con el entorno, ambas expresan no solo nuestra salud física, también muestran nuestro mundo emocional interno.

¿COMÓ MANTENER UNA PIEL SALUDABLE Y UNA BELLEZA NATURAL?

Son muchos los productos, aceites, cremas o mascarillas que podemos utilizar en nuestro cuidado diario, pero como secreto de belleza natural, ya usado en la antigüedad por diferentes culturas como la china, la egipcia o la griega, podemos beneficiarnos de las mascarillas de polvo de perla. Aun siendo desconocidas por muchos en occidente, su aporte en aminoácidos esenciales, oligoelementos y calcio, se convierte en el antiarrugas natural perfecto.

Los tratamientos Cosméticos con Acupuntura facial nos pueden ayudar de una forma natural a tratar, prevenir y frenar el paso de la edad. Nos conciencian sobre aspectos saludables para equilibrar nuestra salud, y nos animan a observar nuestras emociones con la finalidad de entender que la belleza se da en un medio armónico.

La Mujer de hoy, no usa cosméticos o tratamientos estéticos para ganarse la confianza de alguien, son un medio para mostrar autoconciencia y confianza ●

“RITUALES DE BELLEZA, PARA UN AUTÉNTICO ESPÍRITU NATURAL”



Gloria Merino

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

625565889

www.namarupaterapias.es

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

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

enfado, la excesiva tensión, el desánimo o la depresión.

- **Arrugas Paraoculares:** Suelen aparecer a partir de los 30 años dependiendo del tipo de piel, época o estrés y constitución de la persona. También aparecen con facilidad junto con parpados caídos en casos de tristeza profunda y prolongada.
- **Arrugas Nasolabiales:** Se relacionan con el funcionamiento del Intestino grueso, las desarmonías de éste, tienen que ver con el sistema digestivo y problemas de estreñimiento o diarrea.

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



¡Amo de Todo, Amo de Nada!

Puede resultar curioso que el humano, como especie, preso de un ego arrogante fruto quizás de un dilatado letargo, cree situarse en lo más alto de la escala evolutiva, la especie dominante sobre las demás especies del planeta, es decir, ¡los amos de todo!

Nuestra capacidad para comunicarnos nos permite estar conectados con nuestros semejantes, gran rasgo de nuestra habilidad social que nos ha facilitado nuestro proceso evolutivo.

Aunque debido a ese dilatado letargo en el que nos encontramos, nos cuesta aceptar que esa capacidad de comunicarnos no es exclusiva de nosotros, los humanos, y ni siquiera la hemos inventado. Ya que todo en la naturaleza está en continua conexión, como si se tratase de una gran red invisible conductora de información que mantiene la vida en el planeta en una inquebrantable cohesión.

Sabemos algo de cómo se comunican los anima-

les, poco sabemos cómo se comunica el reino de las plantas y en pañales estamos respecto al lenguaje empleado por los organismos que forman parte del universo microscópico, como bacterias y hongos principalmente.

Y es en concreto este universo microscópico el que nos revela que esta inquebrantable cohesión existe entre las distintas especies aunque nosotros, los humanos, no seamos conscientes de ello. Siendo la ayuda y colaboración el motivo de esta magnánima unión.

Así lo evidencia un estudio llevado a cabo por la investigadora Suzanne Simard de la Universidad de Columbia Británica (Canadá) a partir del cual se demuestra que

los árboles se comunican gracias a la estrecha colaboración de los hongos presentes en las raíces generando una auténtica red simbiótica que mantiene la vida en el bosque.

“Los grandes árboles proporcionan subsidios a los más jóvenes a través de

“LA MAYOR LECCIÓN QUE ME HA ENSEÑADO EL UNIVERSO MICROBIANO ES QUE LA EVOLUCIÓN-COLABORACIÓN, UNIDAD, SUSTENTADO POR UN BIEN MAYOR LA VIDA, ESTÁ MUY LEJOS DEL BINOMIO EVOLUCIÓN-COMPETENCIA CON EL QUE SIEMPRE LO HEMOS ASOCIADO.”





esta red de hongos. Sin esta ayuda, la mayoría de las plantas no se desarrollarían”; “Todo el bosque actuando como un solo organismo mediado por la red de micorrizas” (asociación raíces y hongos), (Suzanne Simard)

Descubrimiento incentivado por la idea de mirar “el todo” en vez de las partes, según afirma la investigadora.

Y es precisamente la idea de mirar el todo en vez de las partes la que nos concede la capacidad de reconocer e integrar con total humildad que no somos los amos de la Tierra, que no somos la especie más evolucionada sino que formamos parte de un Todo y que nuestra existencia se debe a la continua colaboración y apoyo de las demás especies y formas de vida presentes en el planeta. Aunque sean invisibles a nuestros ojos, dependemos de ellos, formamos una Unidad.

La mayor lección que me ha enseñado el universo microbiano es que la evolución= colaboración, unidad, sustentado por un bien mayor la Vida, está muy lejos del binomio evolución-competencia con el que siempre lo hemos asociado.

Te invito a que descubras conmigo el fascinante y apasionante universo microbiano a través de la fermentación ●

“El ser humano no ha tejido la red de la vida...somos solo un hilo dentro de ella...cualquier cosa que hagamos a la red nos lo hacemos a nosotros mismos. Todo está enlazado... Todo está conectado.”

Jefe Indio Seattle ,1854

Raquel Serrano



Naturópata,
Kinesióloga y
Nutricionista
Ortomole-
cular. Espe-
cializada en

Nutrición Terapéutica y salud
digestiva.

Movimiento MicroVida
www.fermentados.es
637881976

TALLER DE FERMENTADOS

Sábado, 26 de Enero
10 a 14 h

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

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

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



COACHING - REGRESIONES
P.N.L - ÁRBOL DEL KARMA
REGISTROS AKÁSHICOS
MASAJE METAMÓRFICO
Teresa 696 62 48 47
teresardgzj@gmail.com

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

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

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIES

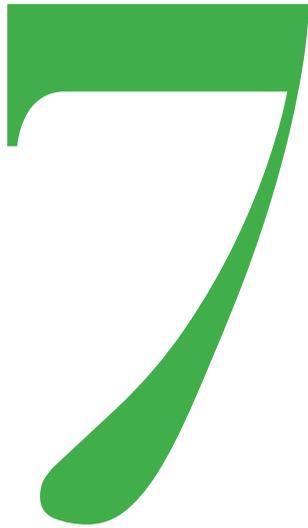


Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach

www.eldruida.es

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

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE
Masaje THAILANDES
Elena. 91 705 74 37 609 915 925



RAZONES POR LAS QUE DEBERÍAS FERMENTAR VEGETALES E INCLUIRLOS EN TU DIETA

Antiguamente los alimentos fermentados se preparaban con métodos artesanales, sin la adición de químicos y con materia prima de calidad. Por el contrario, los que se comercializan hoy en día suelen llevar conservantes artificiales, azúcar, sal refinada, potenciadores de sabor y están pasteurizados, lo que convierte estos alimentos funcionales con importantes beneficios para la salud en “embrollos de fibra, agua y aditivos” con apenas valor en micronutrientes. Durante el proceso de pasteurización se destruyen las enzimas digestivas, las vitaminas termosensibles y mueren las bacterias probióticas. Todo un desperdicio.

Sin ninguna duda los mejores alimentos fermentados son los elaborados artesanalmente partiendo de métodos tradicionales y con materia prima de calidad. Para su consumo y conservar todas sus propiedades es fundamental evitar someterlos a fuertes temperaturas, comiéndolos sin cocinar.

La fermentación acidoláctica es uno de los métodos más antiguos para conservar las verduras, y ni mucho menos necesariamente tiene que ver con la leche (lácteo). Este tipo de fermentación se produce cuando en un medio de cultivo predominan las bacterias ácido lácticas (BAL) como las familias *lactobacilos*, *bifidobacterias*, *leuconostoc* y *estreptococos* frente a las levaduras y los hongos. Durante este proceso ocurre una transformación enzimática que da como resultado un producto nuevo, rico en sustancias bioactivas que contribuyen a regenerar nuestro sistema digestivo y su microbiota o flora intestinal asociada. A diferencia de la fermentación con levaduras, como en el caso

del vino o la cerveza, no se produce cantidades relevantes de alcohol ni de gas carbónico. Algunos ejemplos de vegetales de fermentación acidoláctica son el kimchi coreano, el chucrut alemán y las aceitunas españolas.

A continuación veremos 7 razones por las que es interesante consumir vegetales fermentados de maduración acidoláctica de forma habitual:

1. PREBIÓTICOS

Al tratarse de una fermentación con base de verduras y hortalizas tendremos una significativa cantidad de fibra con efecto prebiótico, es decir, estimulante sobre el crecimiento de BAL en nuestros intestinos, especialmente del género *lactobacilos* y *bifidobacterias*. Así se genera un ambiente intestinal saludable, rico en nutrientes donde la flora intestinal puede desarrollarse adecuadamente.

2. PROBIÓTICOS

Cuando se lleva a cabo una fermentación acidoláctica las colonias de BAL de las familias *lactobacilos* y *bifidobacterias* se multiplican por miles de millones. Es bien sabido por la comunidad científica que numerosas especies de bacterias de estas familias contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmune, favorecen la recuperación de trastornos digestivos, reducen significativamente los efectos secundarios del tratamiento con antibióticos y regulan el estado nervioso.

Son numerosos los beneficios de mantener una flora intestinal en equilibrio, y esto lo podemos conseguir consumiendo probióticos naturales cultivados por nosotros mismos.

“ El sabor principal común a todas las fermentaciones acidolácticas es el ácido, que estará más o menos presente dependiendo del grado de maduración del fermento, por ejemplo, desde una ensalada de hortalizas prensada durante unas horas con notas ligeramente ácidas y aromáticas, hasta un chucrut añejo de dos años de maduración con un fuerte grado de acidez. ”

3. ALTA DIGESTIBILIDAD

La fermentación es una cocción enzimática, sin fuego, en la que solo interviene la actividad de los microorganismos implicados. Diversos microorganismos, principalmente BAL, participan en la “predigestión” de la materia vegetal haciéndola más disponible, es decir, nuestro cuerpo tiene que invertir menos recursos energéticos durante su digestión para finalmente poder asimilar todos los nutrientes. Además la presencia de enzimas y microorganismos vivos favorece la digestión del resto de los alimentos ingeridos durante las comidas.

4. RICOS EN MICRONUTRIENTES

Entre el consumo de comida altamente procesada y la baja ingesta de productos frescos y de calidad vegetal la dieta moderna suele ser muy pobre en micronutrientes esenciales. Como resultado de la fermentación se producen una gran cantidad de micronutrientes de fácil asimilación que no estaban presentes en el alimento antes de fermentar: vitaminas del grupo B y K, aminoácidos libres, ácidos grasos de cadena corta, etc. Todos ellos participan en multitud de procesos bioquímicos en nuestro organismo para que este funcione correctamente, ejerciendo un papel decisivo en la obtención de energía.

5. SABOR ÚNICO

El sabor principal común a todas las fermentaciones acidolácticas es el ácido, que estará más o menos presente dependiendo del grado de maduración del fermento, por ejemplo, desde una ensalada de hortalizas prensada durante unas horas con notas ligeramente ácidas y aromáticas, hasta un chucrut añejo de dos años de maduración con un fuerte grado de acidez.



Mario Sánchez
Naturópata y Consultor Macrobiótico.
www.labiotika.es

La fermentación permite transformar los sabores iniciales de los alimentos en otros más exóticos, permitiéndonos experimentar sabores únicos. Con este método de preparación podemos obtener el famoso “sabor umami” de manera natural, sin la adición de potenciadores de sabor artificiales.

6. SE CONSERVAN NATURALMENTE SIN ADITIVOS

La disminución del pH hacia un medio ácido se produce gracias a la formación del ácido láctico durante la fermentación, que actúa como un conservante natural. El ácido láctico junto con otras sustancias, productos finales de la fermentación, como el ácido acético, las bacteriocinas, el peróxido de hidrógeno y el diacetilo, inhibe la proliferación de microorganismos patógenos. Igualmente al ingerirlos “higienizan” nuestro tubo digestivo.

Los alimentos fermentados pueden preservarse un tiempo indefinido, hasta años en perfectas condiciones. El método de elaboración así como las variables ambientales pueden favorecer o menoscabar su conservación.

7. Poca inversión de tiempo y bajo costo de producción

Aprendiendo las técnicas básicas de fermentación podemos elaborar eficazmente kilos de verdura fermentada en cuestión de minutos y conservarlos una vez fermentados meses e incluso años. El costo de uno, dos o tres kilos de verduras es ínfimo frente a los beneficios que podemos obtener de su consumo habitual... Conocer los métodos de fermentación y dejar un hueco para nuestros fermentos en la despensa es una de las mejores decisiones que podemos tomar, tanto si queremos ampliar nuestro repertorio culinario como si pretendemos mejorar nuestra salud a través de la alimentación ●

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets 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: iching-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!



EL CAMINO DEL CIELO

“ Cuando en la vida escogemos el camino correcto, la vida nos abre sus puertas y todo sucede de manera afortunada, a esto le llamamos seguir el camino del Cielo”.

A veces nos encontramos con la sensación de que el camino que hemos elegido en nuestra vida se encuentra lleno de obstáculos, o que aquello que hacemos no nos llena realmente. Por el contrario, en otras ocasiones parece que todo va sobre ruedas y que la vida nos sonrío. El trabajo, la familia, o las relaciones con los demás, son un buen indicador acerca de cómo vamos caminando por la vida.

En relación con estos asuntos, el Taoísmo nos habla de dos aspectos: el XING y el MING.

XING

Tiene que ver con nuestra naturaleza interior, como seres humanos, vivimos entre el Cielo y la Tierra. El Cielo representa el origen de todas las cosas, un origen que contiene un inmenso potencial para crear infinitas formas y la Tierra representa la materialización de ese potencial de creación. En el Ser Humano, el Cielo se manifiesta como la Consciencia Original, que surge de la misma fuente de la creación y que nos mantiene unidos al Cielo.

La Tierra se manifiesta como la Mente que adquirimos desde el momento de nacer y que vamos actualizando a partir de las experiencias emocionales en nuestra vida, configurando así el Ego.

El XING es el estado de equilibrio que mantenemos entre la Consciencia y la Mente.

Todas las prácticas de cultivo interno, buscan regresar a esta Consciencia Original. En el Taoísmo, cuando la naturaleza individual de una persona ha llegado a un estado que se llama “Sin ego”, se dice que ha unido su Xing individual con el Xing del Universo, o lo que es lo mismo, “Su Xing seguirá el Xing del Cielo”.

MING

“Es el camino de la vida”, el camino que recorreremos desde nuestro nacimiento hasta el momento de la muerte y viene determinado por nuestra naturaleza individual. En cierto modo tiene que ver con la idea de “Destino”. Pero para el Taoísmo, el destino no es algo cerrado y establecido desde un principio, más

“EL TRABAJO, LA FAMILIA, O LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS, SON UN BUEN INDICADOR ACERCA DE CÓMO VAMOS CAMINANDO POR LA VIDA.”

bien se parece al fluir de un río, que en su recorrido pasará por zonas de rápidos, de remolinos, islas, o aguas tranquilas, y dependiendo de la pericia y la disposición del viajero, así será el resultado del viaje.

Según el Taoísmo, la duración de la vida para los seres humanos, debe ser al menos de 120 años.

La duración de nuestra vida, depende de la calidad de la energía esencial con la que nacemos, esto es el JING, y si nuestro JING no tiene carencias, deberíamos de vivir al menos 120 años, por supuesto con una buena salud y una mente lúcida.

Si se muere antes de esta edad, para el Taoísmo, la persona habrá muerto joven.

Un aspecto importante de la sabiduría Taoísta es el fluir con la corriente de la vida y buscar la línea de menor resistencia. Este camino ideal es el que está alineado con la “Voluntad del Cielo”, así ahorramos mucha energía, igual que un navegante que cruza el océano busca seguir las corrientes marinas y los vientos favorables.

El Camino indicado por el Cielo, se siente desde el corazón y no desde la mente, por eso es tan importante acallar a nuestro Ego, para poder escuchar al Corazón.

La mayoría de las personas caminan alejadas de este Camino que el Cielo nos marca, y apenas contactan con su MING por breves instantes para volverse a alejar. Así la vida se convierte en un gran gasto de energía y de Esencia (JING), con lo que inexorablemente la vida se deteriora y se acorta.

La relación entre la Energía Esencial que disponemos para vivir, (como el combustible que un vehículo necesita para viajar) y el Camino de la Vida que hacemos (el viaje en sí), aparece reflejado en nuestro cuerpo, según la Medicina Tradicional China, en el punto MING MEN, que significa “Puerta de la Vida, Puerta del Destino, Puerta de la Luz, o Mandato del Cielo”, y se encuentra por debajo de la segunda vértebra lumbar.

La relación entre la Energía Esencial, el Ming y el Camino que hacemos en la vida, pasa por la salud, pues si el cuerpo no está en buen estado, el MING no estará equilibrado. Nuestro cuerpo es el vehículo que utilizamos para la experiencia de viajar y gracias a él completamos nuestro destino.

Cada uno nacemos con un nivel de energía, con algunos aspectos más fuertes y otros más débiles, pasamos enfermedades, vivimos conflictos, tenemos accidentes, pero a pesar de eso todos debemos cultivar el “Camino del Cielo”, ya que se trata de nuestra vida ●



Antigimnasia

Hoy,
mi casa es mi cuerpo

**SESIONES INDIVIDUALES
GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES**

<p>Pilar Campayo (Plaza Castilla) pcampayo@msn.com 677 03 84 61</p>		<p>Rosa León (Gran Vía y Alcalá de Henares) rosaleonag@gmail.com 660 33 76 71</p>
<p>www.antigimnasia.com</p>		



Janú Ruíz

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



CHI KUNG

Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

**20 de ENERO
CHI KUNG
PARA LOS RIÑONES**

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

MÚSICA IMPROVISADA

La semana pasada estuve con unos amigos tocando. Nos gustan los instrumentos, nos gusta la música y, sobre todo, nos encanta juntarnos para que salgan melodías y ritmos que nunca hemos ensayado. Empezó Sandra con su *didgeridoo* haciendo una base grave y poderosa. Paco se sumó con el monocorde creando armónicos siderales. Rápidamente entré con el *Handpan* para añadir melodías oníricas en ese bello espacio que se había creado. Después de 15 minutos de flotación, nos miramos y a todos se nos escapó una gran carcajada. La magia de la improvisación había vuelto a nacer.

EL ARTE DE CREAR DE LA NADA

Hacer música de forma improvisada con otras personas es algo muy creativo y puede representar una vía para expresar sin palabras, diferentes emociones y estados anímicos. Se ha usado en todas las culturas y en diferentes estilos de la música popular. En nuestro país, las conocimos cuando los ritmos de Blues, Jazz y Rock llegaron del otro lado del Atlántico a partir de los años setenta y se conocieron como *Jam Sessions* (sesiones improvisadas).

Mudy Waters, Rolling Stones, The Beatles, entre muchos, popularizaron instrumentos, como la guitarra eléctrica, bajo y batería, con los que jóvenes de todo el mundo se juntaban para emular ritmos no demasiado complicados, pero llenos de vida y frescura. Así nacieron tantos grupos en nuestro país, grupos que luego el pop popularizó y extendió hasta los niveles que hoy conocemos.

Cuando empezaron a llegar emigrantes a España en los años ochenta con otras propuestas musicales, sobre todo africanas, hubo una eclosión de jóvenes que se juntaban

para tocar los tambores africanos (*djembé*). Era más sencillo que aprender guitarras o baterías, pues con dos manos, un tambor y algunos conocimientos rítmicos mandingas o afrocubanos, muchos jóvenes se habituaron a compartir música de forma espontánea.

En la actualidad, se han sumado a los tambores otros instrumentos igualmente sencillos de tocar y que enriquecen el espectro sonoro, con los que cualquiera sin grandes conocimientos musicales puede atreverse a tocar y expresarse con la música.

EL HILO DE ARIADNA

Juntarse para tocar música de forma improvisada requiere, más que técnica, tener una actitud abierta y poco crítica con lo que está sonando. Alguien comienza con un ritmo o un sonido y poco a poco se van sumando otros instrumentos que van adornando y coloreando la idea inicial. En ese crecimiento espontáneo, llega un momento en que se nota la unidad y el equilibrio de sonidos y ritmos. Aparece entonces el acto creativo en todo su esplendor, pues no hay plan, no hay canción, sólo ondas sonoras que van encajando unas con otras hasta crear una armonía única en el momento y en el espacio, para después diluirse en el silencio. Es bonito vivir esa sensación.

“ Juntarse para tocar música de forma improvisada requiere, más que técnica, tener una actitud abierta y poco crítica con lo que está sonando.

”



En la música en general, pero en la improvisación en particular, es fundamental mantener una actitud de escucha continua. Oír al otro, ver donde está el hueco para intercalar otros sonidos, interiorizar el ritmo para apoyarse y crecer con él, dejarse atrapar por la emoción, triste o alegre, para sumar notas y ritmos con el mismo *feeling* o sensación. Dejar aire, reposo, silencios que dialogan con el sonido en el espacio-tiempo.

Y fluir, dejarse llevar por lo que ocurre o suena alrededor e improvisar desde la inocencia y el compromiso. Después de llegar a su máximo apogeo, el tema comienza a caer, a disolverse poco a poco hasta llegar al silencio merecido, a la calma después de la tormenta.

ESTILOS DE IMPROVISACIÓN

Hay músicas en todo el mundo donde la improvisación forma parte fundamental de las composiciones. La música clásica india, por ejemplo, se basa en los RAGAS, o modos de expresar diferentes estados de ánimo del músico. En ellos, hay tiempos ya previstos para la improvisación, donde se plasmará la habilidad del intérprete y hará que la misma composición suene siempre única, fresca, libre.

El Jazz es quizás el estilo que más ha defendido y abanderado la improvisación. Los combos de jazz suelen ser pequeños y el trío es su formación principal: baterista, bajo (sección rítmica) e instrumento solista (saxo, trompeta, piano o, generalmente, voz). Sobre una firme base rítmica, el solista desarrolla su discurso musical que nace y muere de nuevo en el ritmo.

OTROS INSTRUMENTOS PARA OTRA EPOCA

Han llegado ahora otros instrumentos que requieren menos aprendizaje o técnica para que cualquiera pueda tocarlos. Algunos, como el *handpan* o la flauta nativa americana, tienen una escala pentatónica, lo que permite tocar sin tener grandes conocimientos musicales. Tan solo hay que crear secuencias que vayan encajando en el ritmo.

También hay otros instrumentos muy interesantes para improvisar, como los que se basan en el sonido fundamental de una sola nota: el *didgeridoo* y su grave, el *gong* y su espectro de armónicos, el cuenco tibetano y su efecto hipnótico... Instrumentos fáciles de tocar y con los cuales podemos improvisar la música que cada uno de nosotros llevamos dentro ●



PROGRAMACIÓN ENERO Sala Ritual

5% DESCUENTO EN TODA LA TIENDA

Para ayudarte a empezar bien el año, todos nuestros productos se rebajan. Ven a visitarnos a nuestra tienda física

ENCUENTRO MUSICAL - JAM SESSION

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

CONCIERTO - BAÑO SONORO + AROMATERAPIA

Relájate y disfruta con esta novedosa propuesta que acaricia (más info en la web) tus sentidos

CURSO DIDGERIDOO "RESPIRA TU MÚSICA"

Próximas sesiones: 8 y 22 Enero - 20:30 h.
Aún puedes sumarte al grupo. Inscríbete 3 meses y te regalamos un didgeridoo!

CURSO AFROPERCUSIÓN

Nuevo curso para los amantes del ritmo. 2 martes/mes. Comenzamos el 15 enero, 20:00 h.

SORTEO HANDPAN 4 ENERO

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

MÁS INFO Y RESERVAS

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

ESTE AÑO, NO PIDAS DESEOS

Un 2019 para ser feliz con lo que ya tienes.

Cierra los ojos y pide un deseo.

Es algo relativamente sencillo, casi mágico, ¿verdad?

Desde pequeños, tenemos la sensación de que solo con hacer este gesto nuestra vida será más fácil, más cómoda, más feliz. Más y más. Pero cuando abrimos los ojos, la realidad continúa siendo la misma y nuestra insatisfacción un poquito más grande.

EL ENGAÑO DEL ESPEJO

Tal y como relata el cuento de los hermanos Grimm, la madrastra de Blancanieves solía preguntar a su espejo día tras día: “Espejo espejito mágico, dime una cosa, ¿qué mujer de este reino es la más hermosa?”. El espejo, fielmente respondía: “Usted, majestad, es la mujer más hermosa de este reino y de todos los demás.”

La malvada madrastra de Blancanieves se aferraba a una imagen en la cual ella era la más bella del reino. ¿Por qué? Porque asociaba la felicidad a la belleza física. Eso la convertía en esclava de su propio pensamiento.

Algo parecido nos ocurre a nosotros en la vida real.

Creemos, erróneamente, que cuando llegemos a tener o ser algo concreto, seremos felices. Y por eso, año tras año, pedimos deseos que nos acerquen un poquito más a este ideal.

Pero lo único que conseguimos es auto-engañarnos.

NUESTROS IDEALES

Absurdamente, pensamos que cuando seamos perfectos toda nuestra vida será maravillosa. Pero eso solo hace que nos forjemos un ideal y luchemos para alcanzarlo, en lugar de disfrutar de lo que sí tenemos.

Si no, pregúntate por un momento. ¿Cuántas veces has pensado: “me gustaría ser más alto/a”; “me gustaría ser más inteligente”, “me gustaría ser una persona más social” “me gustaría tener ese puesto de trabajo”...?

¿Por qué? Porque creemos que al conseguirlo todo irá bien.

A esta pieza la podríamos llamar “ego-ideal” pues nos empuja tras un ideal que promete la felicidad en un futuro próximo.



¡Atención! Tener sueños es maravilloso, lo terrible del “ego-ideal” es que nos hace creer que necesitamos llegar a ser de una forma determinada porque ahora, todavía, “no somos”. Y claro, esa necesidad nos hace infelices en el momento presente, pero también si no llegamos a la estación final de destino.

Lo adecuado sería tener sueños pero sin tener la necesidad de que se cumplan para ser felices. Ya tenemos lo necesario para ser felices: aquí y ahora.

CUATRO COSAS PARA SER FELICES AQUÍ Y AHORA

Para ser felices en el aquí y ahora hacen falta cuatro cosas.

En primer lugar, aprender a abrazar lo que ocurra, al margen que nos guste o no. Realmente, nosotros no sabemos qué es bueno para nosotros. Ciertas dificultades que a priori parecían malas, con el tiempo nos demuestran que nos ayudaron a crecer interiormente. ¿Puedes pensar en alguna?

En segundo lugar, dejar caer la necesidad de un ideal. Tener sueños es fantástico, pero no tener la necesidad imperiosa de que se cumplan. Sino, seremos como la madrastra de Blancanieves: esclavos de nuestros propios deseos.

Por lo tanto, el tercer paso es dejar de luchar para vivir la vida como un lugar donde podemos expresarnos. Claro que a veces necesitamos esfuerzo para conseguir lo que deseamos. Pero el esfuerzo expresado de forma positiva, creativa, voluntaria: no ninguna lucha.

Por último, necesitamos un yo que esté aquí presente y que no se confunda con lo que piensa, siente, hace u ocurre. Mientras no haya un yo, no puedo estar en el aquí y ahora. Pues falta un sujeto que permanezca consciente de lo que ocurre. Sin ese yo consciente, seguiremos confundiéndonos (o fusionándonos) con lo que sucede.

PONER EN PRACTICA LA FELICIDAD

Visto desde esta perspectiva, el único lugar donde po-

“TENER SUEÑOS ES MARAVILLOSO, LO TERRIBLE DEL “EGO-IDEAL” ES QUE NOS HACE CREER QUE NECESITAMOS LLEGAR A SER DE UNA FORMA DETERMINADA PORQUE AHORA, TODAVÍA, “NO SOMOS”. Y CLARO, ESA NECESIDAD NOS HACE INFELICES EN EL MOMENTO PRESENTE, PERO TAMBIÉN SI NO LLEGAMOS A LA ESTACIÓN FINAL DE DESTINO.”

demos aparcar nuestros deseos y empezar a poner en práctica la felicidad, es en la vida cotidiana.

El verdadero reto, este 2019, serán los momentos familiares, los momentos de ocio, los momentos laborales... ¡pues ahí podremos practicar los cuatro puntos anteriores!

Puede parecer una tontería, pero es algo muy importante. Si nos damos cuenta que el verdadero trabajo se imparte en la vida cotidiana, podremos vivirla de una forma totalmente diferente. Seguramente, con mucha más conciencia, aprovechando todo lo que ocurra para crecer.

Si convertimos todo lo que ocurra en los próximos doce meses, en un espacio de trabajo interior, creceremos a gran velocidad, pues cada día estaremos practicando.

UN POCO DE INSPIRACIÓN

Y, entre práctica y práctica, te invito a respirar y tomar conciencia de ti mismo/a.

A veces, una simple lectura inspiradora por la mañana, puede hacer que todo nuestro día esté lleno de energía positiva que impregne, a la vez, nuestros pensamientos, emociones y acciones.

Por este motivo, te invito a descargar el primer capítulo de mi último libro “El dolor es amor retenido”, que habla sobre el perdón.

El perdón educa al cerebro para la felicidad. Ayuda, a quien lo practica a tener incluso una mejor salud física. Y, además, a tener relaciones más sanas y felices. Pero, ¿qué significa realmente perdonar?

Descúbrelo en www.danielgabarro.com/verdemente ●



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

Universidad de Vida

www.universidaddevida.online

Espacio de entrenamiento semanal



¿EN QUÉ EL MASAJE DE OTRAS EL SECRETO

En el artículo del anterior número de VerdeMente (229), describíamos el objetivo principal del Masaje Californiano: optimizar la conciencia sensorial. Hoy vamos a centrarnos en uno de los aspectos imprescindibles para que esto sea posible: el origen del movimiento.

El hara, situado un par de dedos por debajo del ombligo, constituye el centro de energía vital -ahí donde estamos conectados a nuestra madre durante la gestación- constituye el vínculo con la existencia. Una persona conectada con ese centro, se siente segura, en confianza y con coraje, porque se encuentra sostenida por la vida, enraizada y en contacto con su Ser.

Osho habló del proceso del conocimiento del hara como del viaje hacia el centro del ser, un viaje que comienza con el cuerpo y a lo largo del cual se desciende de la cabeza al corazón, y del corazón al hara.

Si una persona actúa desde el hara, se moverá por la vida sin esfuerzo, porque el hara es el motor, es donde nace el movimiento. La energía está ahí, solo hay que escucharla y respetarla, dejándose guiar por la dirección que lleva. Sin hacer esfuerzo, sin ir a la contra, sin generar conflicto.

Un camino para desarrollar la conciencia de este punto energético es respirar profundamente hasta al abdomen. Respirar superficialmente conlleva o genera inseguridad, nerviosismo, ansiedad, las emociones se descontrolan, creando mucha inestabilidad. Por ello las respiraciones profundas y otros ejercicios para trabajar ayudan a volver al centro, al silencio, a la serenidad y a la vitalidad.

En el Masaje Californiano, el movimiento que surge desde el hara, no comienza ni se realiza mecánicamente desde las



SE DIFERENCIA CALIFORNIANO ESALEN TÉCNICAS? DEL NO ESFUERZO (II)

manos o desde los brazos, sino desde nuestro centro. El terapeuta trabaja sin esfuerzo al implicarse con su cuerpo en cada movimiento.

Esto se recibe con una sensación de mayor amplitud y libertad. Ayuda a generar confianza, **totalmente necesaria para soltar el control de nuestro cuerpo y entregárselo al masajista/terapeuta**, rindiéndonos cada vez más, a una relajación más profunda.

El terapeuta al moverse desde un lugar de enraizamiento puede ir aumentando la presión gradualmente, solamente trasladando el peso de su cuerpo a la zona de contacto, **de una manera suave, atenta y respetuosa con el ritmo y el límite de la persona**. Mayor intensidad implica más respiración, y esto lo decide la persona, que señala hasta dónde puede abrirse en ese momento. De esta forma, **no hay un dolor que aguantar, al no haber fuerza no hay resistencia**. Puede “doler” pero no se convierte entre una lucha entre tú y el dolor a ver quién puede más, más bien transcurre plácidamente hacia la liberación.

Esta forma de movernos, sin esfuerzo y sin fuerza, es tan importante para el que lo recibe como para el que lo da, ya que nos evita sobrecargarnos y autolastimarnos.

Durante la primera parte de la formación, este es uno de los aspectos clave a los que se presta mayor atención, y el que nos acompañará durante todo el aprendizaje ●

“ *En el Masaje Californiano, el movimiento que surge desde el hara, no comienza ni se realiza mecánicamente desde las manos o desde los brazos, sino desde nuestro centro. El terapeuta trabaja sin esfuerzo al implicarse con su cuerpo en cada movimiento.* ”



María Lucas Ruiz

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

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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

avabodha

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
EN SOL

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

Información
669568501

www.avabodha.es info@avabodha.es

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

Espacio Calithai Masajes

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

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

MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA

¿BUSCAS UN
ESPACIO
TERAPÉUTICO
PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales

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

María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com

www.masajeterapia.net



DETOX GEMO-MAGNETO-FRECUENCIAS-ALIMENTOS

Aplicar técnicas de *detoxificación* del organismo, solo en función de la percepción de las manifestaciones de la *toxemia* (infección bacteriana o carga tóxica), es una gran limitación mientras no sepamos intuir los elementos internos-externos que la producen.

En los programas de detoxificación que aplicamos en Sanación MEDA Consciencia, siempre tenemos muy en cuenta la interconexión que hay a nivel físico, emocional y mental. Ello se debe a que todo es vibración. Saber observar lo sutil nos posibilita la comprensión en el arte de la autosanación.

El Ser humano interactúa en siete planos: Plano Divino, Plano Monádico, Plano Espiritual, Plano de la Intuición, Plano Mental, Plano Emocional, Plano Físico. En la sociedad actual observamos que muchos individuos interactúan excesivamente apegados al plano emocional y físico de forma muy negativa (emociones alteradas y adicciones no saludables).

Los sabios de oriente (Medicina Ayurveda), nos muestran como el llamado cuerpo físico no es sino una manifestación exterior de la interconexión de las energías internas subjetivas. Esta energía fluye por los Nadis del cuerpo sutil. Los principales *Nadis* se relacionan con el sistema cerebro espinal, sistema simpático y sistema parasimpático. Para un correcto fluir de la

energía es muy importante la no toxemia vibracional de estos canales. Estos canales se ven fácilmente alterados o bloqueados por las emociones negativas y por los hábitos de comida poco saludable.

Las toxinas obstaculizan el flujo de las energías en el cuerpo (meridianos, nadis, chakras, etc.). Normalmente acumulamos tóxicos desde la niñez, bacterianos, químicos, emocionales y mentales. Toda esta acumulación perturba el correcto funcionamiento del organismo, y deshacerse de ella es esencial para una salud óptima. Por tal motivo habrá que buscar y corregir sus causas si es que ha de restaurarse la salud.

Sabemos que los chakras tienen tres funciones muy importantes:

- A) Vitalizar el organismo.
- B) Posibilitar la interconexión consciente.
- C) Interconectar la energía universal, a fin de posibilitar la unión coherente y consciente del individuo en el SER.

En la limpieza de los *Nadis*, Meridianos y Chakras aconsejamos el *pranayama* (maestría de la absorción del Éter), así logramos el aquietamiento de la mente y la liberación del estrés.

“NORMALMENTE ACUMULAMOS TÓXICOS DESDE LA NIÑEZ, BACTERIANOS, QUÍMICOS, EMOCIONALES Y MENTALES. TODA ESTA ACUMULACIÓN PERTURBA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO, Y DESHACERSE DE ELLA ES ESENCIAL PARA UNA SALUD ÓPTIMA.”

La aplicación de la técnica linfática de Detox global, actuando sobre la séptima vértebra cervical y el pranayama cuántico. Con ello se llevan las toxinas hacia el bazo.

Posteriormente se realiza un correcto drenaje linfático con masaje, imanes y gemas.

El estudio astrológico preventivo de salud, nos posibilita crear el elixir de Agua Hexagonal con las gemas y cuarzos correspondientes para optimizar el drenaje y depuración física, emocional y mental. Así también podemos establecer el programa de hidratación para la salud. Zumos, Agua Alcalina, Infusiones, caldos, elixires, etc. El Elixir de Rubí nos ayuda a mejorar la circulación. Elixir Perla limpia Vesícula Biliar, Elixir de Lapislázuli, que permite el drenaje de la garganta.

Todo programa de *Detoxificación* ha de tener muy en cuenta los siguientes apoyos:

- Detox con plantas medicinales, ayuno regular preventivo, Restricción calórica, baños de sal sin refinar del Himalaya o de Maras, sauna con infrarrojo lejano, limpieza intestinal, beber una importante cantidad de agua alcalina hexagonal, comer alimentos orgánicos vegetarianos.
- Siempre aconsejamos que se evite el consumo de lácteos, gluten, azúcar, café, tabaco, alcohol, glutamato monosódico, Aspartame. También aconsejamos liberar de nuestras vidas los conflictos, la ira, la culpa, los apegos, etc.

Para reforzar la actividad del sistema inmunológico es muy eficaz también aplicar sobre la zona del esternón superior un cuarzo rosa sujetado con la palma de la mano derecha, y colocar la palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha en actitud de recogimiento durante cinco minutos.

A todas las personas aconsejamos que beban agua informada con infrarrojo lejano debido a que produce óxido nítrico y éste en la sangre activa el sistema inmunológico posibilitando un mayor equilibrio en el organismo. EL Dr. Valentino Fuster, ex presidente de la Asociación Americana del Corazón, dijo que el descubrimiento del óxido nítrico “es uno de los descubrimientos más importantes en la historia de la medicina cardiovascular, ya que promueve la expansión de los capilares y permite que la sangre llegue a la zona para aumentar la circulación y reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares y ataques al corazón” ●

Sanación Meda Consciencia imparte retiros de detoxificación y equilibrio global de la Salud, en Santibáñez el Alto (Cáceres).



Felipe Granado

Ph.D. en Medicina Cuántica y Bioenergética. Creador del Sistema de Sanación MEDA Consciencia. Escritor de libros de Salud Cuántica y Vivencia Consciente. Imparte Vivencias Advaita, Asparsha Yoga.

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

VIVENCIA SALUD



**ENERO 2019
DEL 2 AL 6**

**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 TIEMPO DE LOS REGALOS

En estos días de regalos, de celebración del consumismo en su manera más amplia, es un buen momento para reflexionar sobre el concepto de regalo desde el punto de vista antropológico, y su significado. Es un tema que recurrentemente ha aparecido en la literatura sobre Antropología cultural desde el siglo XVIII. Aunque el primero en sistematizar su significado fue el francés M. Mauss en 1925 a través de su trabajo *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*¹. Con posterioridad, ha sido un tema a debate, con trabajos clásicos entre los que destaca los de M. Godelier (*El enigma del don*, Paidós, 1998).

“ Hay que considerar que en la sociedad occidental el principal bien objeto de intercambio, de una u otra forma es el dinero. Sin embargo en aquellos grupos humanos en el que existen relaciones al margen de la dialéctica capitalista, cobran importancia otras formas de regalo: el tiempo, el trabajo y los bienes en sí.

”

Hay que considerar que en la sociedad occidental el principal bien objeto de intercambio, de una u otra forma es el dinero. Sin embargo en aquellos grupos humanos en el que existen relaciones al margen de la dialéctica capitalista, cobran importancia otras formas de regalo: el tiempo, el trabajo y los bienes

en sí. En la sociedad occidental también existen formas de intercambios “a priori” no monetizadas, como puede ser una invitación a cenar, a ver una película juntos, un espectáculo deportivo, o incluso un beso cuando nos encontramos como forma de reciprocidad. En las sociedades en las que las relaciones de mercantilización se encuentran menos consolidadas, el dinero ha ido jugando un papel cada vez más importante como resultado de la globalización, y provocando la desaparición de otras formas de intercambio o regalo.

Recordemos además que no existe una única forma de dinero. La moneda, el billete en papel es una creación relativamente reciente, que se expande desde Anatolia a partir del 700 a. C. Pero han existido otras formas de “dinero”, desde el *spondylus* (concha) utilizado en la costa pacífica americana durante el periodo prehispánico, el cacao, o el dinero-piedra en Centroáfrica (grandes bloques de caliza de forma circular que se intercambian entre grupos, con motivos de acuerdos de caza, bélicos o matrimoniales).

Los bienes materiales que más se “regalan” son una vez más la comida y la bebida a través de diversas celebraciones. Los intercambios de comida y agasajos en torno al banquete pueden formar parte de una cadena de reciprocidad, como puede ser por ejemplo, la celebración de un matrimonio, que en muchas ocasiones es resultado de un acuerdo entre grupos o familias.





Granja Escuela "La Chopera" en Ugena (Toledo) Festival de Invierno - 1, 2 y 3 de Marzo

El Círculo Ágora es un espacio abierto para cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición natural, que desee integrarse en un ambiente afectivo en donde nadie se siente excluido.

Desarrollo humano

Creatividad

Encuentros

Talleres

Meditación

Más información

www.circuloagora.com

info@circuloagora.com

650 146 115

606 525 426

Mediante actividades con gran intercambio cultural y dinámico, siempre encauzadas por facilitadores bien preparados, los participantes evolucionan rápidamente hacia el crecimiento personal y la felicidad. Y si su inclinación es la interiorización y la meditación, los entornos naturales le permiten integrarse en solitario o en grupo.

Una de las formas más curiosas de intercambio es la simbólica, en la que lo que se transmite son manifestaciones culturales, que pueden ser cuentos o leyendas rituales intercambiado entre grupos, a partir de cuestiones de género, edad o estatus social, y que sirven para "unificar" la visión del mundo que tienen, formando una "ecosistema" simbólico común. A medida que se produce esta donación simbólica, cada grupo o comunidad la enriquece con aportaciones propias, nuevos interrogantes y respuestas específicas. Es ésta sin ninguna duda, la forma natural de conformación de las cosmologías desde el punto de vista de la antropología cultural.

Otra forma de intercambio es el trabajo. El compromiso de un trabajo conjunto o esperado como forma de reciprocidad, se vincula fundamentalmente a las tareas agrícolas, pero no sólo a éstas. Seguro que algunos de los lectores recuerda la costumbre de los *amish* y de determinadas comunidades protestantes en USA que colaboran en la construcción de una vivienda o un granero, tal como hemos observado en películas como *Único Testigo* (1985) o *Cold Mountain* (2003).

Una de las fórmulas más repetidas a lo largo de la Historia ha sido el intercambio de personas, bajo distintas figuras: matrimonio, protección o bajo la esclavitud. Tradicionalmente, la antropología se ha interesado por el papel jugado por la mujer como objeto de intercambio, reflejo de las relaciones patriarcales. Existen distintas teorías en torno a las motivaciones por las que una determinada comunidad se desprende de sus miembros, desde componentes materiales (forma de evitar la consanguineidad, mejora de la salud del grupo), hasta cuestiones simbólicas como resultado de prácticas prohibidas (el incesto, analizado ampliamente por Lévi-Strauss²). Hoy en día la investigación antropológica ha puesto de manifiesto que la selección del intercambio de personas no sólo es impuesta por el hombre, si no que existen procesos de selección dominados por las mujeres que deciden, por ejemplo, en el sureste

asiático quién va a ser el marido para sus hijas, o los grupos de cazadores-recolectores en los que las mujeres optan por unas parejas frente a otras.

Muchos de los regalos buscan un equilibrio o acuerdo social en torno a una cuestión, o como forma de asunción de lealtad. Existen distintas teorías en torno a conceptos como el "regalo "puro": aquél que en la cadena de reciprocidad no se pretende nada a cambio. Un ejemplo sería la crianza de los hijos. Aunque hay antropólogos y sociólogos que en torno a esta cuestión justificarían el mantenimiento de los hijos como una reciprocidad que espera ser recompensada a largo plazo, y en muchas ocasiones de manera casi inconsciente.

Gran parte de nosotros vivimos en estos días lo que se denomina reciprocidad generalizada, en la que intercambiamos dones, regalos con personas con las que mantenemos una alta confianza, sin importarnos de manera determinante lo que vamos a recibir a cambio. Pero hay otras formas de intercambio. En el área polinésica, por ejemplo la entrega de collares y pequeños objetos de adorno denominados *kula*, conlleva necesariamente una reciprocidad equivalente en forma de regalos. Es una situación que sin embargo, no tiene por qué producirse inmediatamente. Pero existe un tiempo que se considera "preparatorio" para el intercambio, en el que la comunidad receptora debe preparar lo que va a intercambiar con el objetivo de mantener los vínculos sociales con otro grupo. En muchas ocasiones, bajo la sonrisa que acompaña un regalo, existen también vínculos y tensiones, suavizadas a través de códigos de comunicación que mantienen el equilibrio entre los grupos humanos.

Nada parece gratis... ¿o sí? ●



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.

¹ Existe traducción al castellano. *Ensayo sobre el don Forma y función del intercambio en las sociedades arcaicas*, Katz Editores, 2009.

² Sobre esta cuestión, consultar la obra clásica de C. Lévi-Strauss, *Las estructuras elementales del parentesco*, Paidós, 1991.

SADHANA

LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO



Supongamos que soy una persona que me suelo enfadar por cualquier cosa, basta la menor provocación como para sacarme de quicio. Un día doy con una persona que vive en un nivel (*bhumika*) en que eso no sucede, porque hay una consciencia diferente de las propias emociones desde mucho antes de que “lleguen a la superficie”. Esa persona se traba en conversación conmigo y me cuenta cómo gestiona sus emociones para no tener arranques de ira. Para ella es su condición natural, no es una técnica, es su modo de actuar en el nivel en que se encuentra. Cuando me lo traslada y comienzo a probarlo, se convierte en una práctica, en algo en que me esfuerzo (*sadhana*) por instalar en mí.

Cuando “adquirimos” una práctica nueva para nosotros, que es un modo de ser normal para el *bhumika* superior (pero para nosotros es ajeno), pueden pasar dos cosas. Una de ellas es que lo descartemos en menos de lo que canta un gallo, ya que notaremos enseguida que no nos resulta “natural” y nos requiere esfuerzo. Y otra es que poco a poco la práctica nos vaya transformando (*adhikara*) y nos encontremos sintiendo que no es ya más una práctica sino nuestra nueva manera de ser, con

lo cual tendremos la certeza de que estaremos en el siguiente nivel, ya bien establecidos.

Ahora, ¿cómo hacer para tener el entusiasmo suficiente como para mantenernos en una práctica (*sadhana*) el suficiente tiempo como para que modifique nuestro modo de ser (*adhikara*)? Bueno, tanto el hinduismo como las demás tradiciones espirituales del mundo poseen técnicas “motivadoras” para generar el necesario entusiasmo en sus miembros. Esto lo logran con promesas de estados perfectos, poderes paranormales, capacidades especiales, una felicidad infinita, e innumerables propuestas. Todas ellas, vistas desde un *bhumika* inferior, resultan sumamente apetitosas. Pero una vez establecidos allí, nos daremos cuenta de que no era todo tal como prometía la publicidad. Sin embargo, para ese entonces ya estaremos allí situados de manera estable y cómoda.

Es notorio como los textos hindúes exageran en exceso describiendo cómo se obtendrán todas las riquezas que uno desee: las mujeres desfallecerán de amor ante nuestra presencia, lograremos cualquier meta que se

nos ocurra desear, etc... Estudiar la vida de los “santos y sabios” nos permite entusiasrnos con sus historias creadas para que despierten en nosotros la más pura ambición por ellas, de forma tal que se movilice nuestro fuego interior (*kundalini*), nuestra libido, esa energía que es la responsable de que se produzca el salto deseado.

Eso es lo que ocurre en la siguiente historia: “*había un hombre muy ambicioso, de esos a los que solo les importa amasar fortuna, y cuanto más mejor. Se había enterado de que si repetía suficiente cantidad de veces un mantra a la diosa de la fortuna (Lakshmi), ella se le aparecería y le regalaría una cintamani o joya que concede todos los deseos a quien la posea. Ni corto ni perezoso decidió comenzar con la práctica. Se sentaba en la postura de meditación día y noche esperando la aparición de la diosa. Por más que estuvo más tiempo del que se decía que era necesario no hubo respuesta alguna de parte de Lakshmi, por lo que, pese a llevar varios meses practicando, decidió darle un tiempo más, por las dudas. De forma tal que pasaron casi sin notarlo, primero un año, luego dos, y al fin cinco. El hombre meditaba muchas horas todos los días y la gente se reunía a su alrededor a admirar el portento, ya que su cuerpo brillaba como el sol. Finalmente un día, la diosa se le apareció y le dijo: -aquí estoy, toma la joya cintamani, te la has ganado, podrás con ella tener todas las riquezas que jamás hayas soñado-. Pero el hombre le contestó: -si te me hubieses aparecido hace cinco años, con gusto sumo la hubiese aceptado, pero ahora, después de todos estos años de meditar y conocer mi mente, he obtenido una paz tan grande, que esa joya me parece insignificante. Igualmente mil gracias bendita diosa, pero dásela mejor a otro que la desee realmente.-*”

En esta historia vemos claramente cómo se da el proceso para generar el “salto” de nivel. El hombre jamás se hubiera puesto a meditar si no hubiera sido por la promesa de la joya. Pero el proceso está diseñado teniendo en cuenta que cuando una persona realmente da el salto hacia el siguiente nivel, la promesa falsa ya no le importará, y que lo que encontrará allí, en materia de armonía mayor, paz, alegría, bienestar, serán suficiente motivo para que no solo se establezca definitivamente en el nuevo nivel, sino para que ya ni se acuerde de que lo engañaron para llegar allí.

“TANTO EL HINDUISMO COMO LAS DEMÁS TRADICIONES ESPIRITUALES DEL MUNDO POSEEN TÉCNICAS “MOTIVADORAS” PARA GENERAR EL NECESARIO ENTUSIASMO EN SUS MIEMBROS. ESTO LO LOGRAN CON PROMESAS DE ESTADOS PERFECTOS, PODERES PARANORMALES, CAPACIDADES ESPECIALES, UNA FELICIDAD INFINITA, E INNUMERABLES PROPUESTAS.”

Se dice que de nada sirve que el buscador opine que es necesario cambiar, o que “debería” hacer esto o lo otro, que simplemente no funcionará. La razón por la que esto sucede es que falta un elemento clave en la ecuación, y este es la motivación, que no es otra cosa que el fuego, la pasión por llegar a cierto lugar o

lograr cierta meta, y dicha pasión sólo surge cuando aquello que nos proponemos se nos muestra como más ventajoso que lo que tenemos ahora, de ahí todo el “engaño” que las tradiciones del mundo ejercen sobre el buscador con el solo fin de entusiasmarlo. Seguramente estarás pensando: -si me acabo de enterar de esto, éste mecanismo ya no funcionará conmigo y por ello me estancaré para siempre en el presente *bhumika*-. Pues no, no hay nada que temer, ya que las propuestas cautivadoras de las tradiciones incluyen muchos subterfugios efectivos, que funcionarán igualmente gracias a la capacidad de nuestra mente por encantarse. Sería equivalente a que alguien pensara que porque conoce la biología (el aspecto químico) del amor ya no podrá enamorarse nunca más, y sabemos que no es ése el caso, todos contamos ya con dicha información y seguimos enamorándonos perdidamente.. ●

Extracto del libro: “*Sadhana, el camino interior*”, de Pablo Veloso



Pablo Veloso

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

La espada de Damocles

Programa de radio:

“Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza: La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir...”

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

DAVID FRENTE A GOLIAT

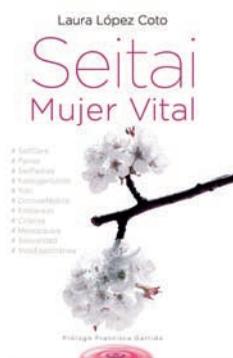
Nos encontramos ante una crisis de civilización: crisis ecológica, crisis energética, crisis alimentaria, crisis climática, crisis social, crisis financiera, crisis de valores... Crisis espiritual. Cualquiera de estas crisis está unida a la otra. Como en un dominó de la desgracia la caída de una de las facetas del sistema arrastra a la otra. La crisis de alimentos muestra por ejemplo el fracaso social, ambiental y energético del sistema. En lo social: hambre e injusticia por la conversión del derecho al alimento en mercancía, privatizando los recursos esenciales del hombre, semilla, agua y tierra. En lo ambiental cambio climático por una industria antinatural que ha transformado la sinfonía precisa del Planeta Tierra, y en lo energético por su dependencia atroz de una energía subterránea y oscura que ha desplazado a la energía solar que le corresponde al hombre. Como en El Señor de los Anillos Mordor avanza asolando la tierra tejiendo sombras y tinieblas. Unas cuantas transnacionales lo simbolizan gobernando el mundo. ¿Dónde está el nuevo David que vena a este nuevo Goliat, el Gigante neoliberal de libre mercado?

Desde los tiempos bíblicos David ha simbolizado un

aliento de rebelión que ha soplado para el pequeño, el apacible y el justo. Con una sola piedra derribó al gigante. Dice San Agustín que esa Piedra era la palabra de Dios, una palabra que desciende del cielo recordando a los hombres la Unidad de Todo con la argamasa del Amor. En Cada ciclo lo sobrenatural abre una brecha en la historia del hombre e interviene por ese Amor, recordándole su divinidad. David pequeño y fiel es solo el puente por el que se derrama la misericordia y es la propia espada de Goliat la que lo degüella, pues el mal es abatido por su propia maldad.

Todo aquel que dedique su vida a recordar quien es su Yo más íntimo, que recorra el camino de vuelta a casa, que deje el hueco para que lo que Es ocurra, se convierta en canal entre el cielo y la tierra para sus hermanos. La santidad no es más que un vacío dejado para que el torrente se derrame. El desalojo de ese Goliat que todos llevamos dentro se hace convocando lo superior sobre lo inferior, en un esfuerzo de inteligencia que discierne lo que es real de lo que es ilusorio. En un esfuerzo de la voluntad por concentrarse solamente en lo Real, desaparece la ilusión de que Goliat exista siquiera. La crisis





Seitai Mujer Vital
Laura López Coto

Prologo de Francisca Garrido

Contiene un material inédito sobre Seitai y la Fisiología de la Mujer. ¿Cómo regular su sofisticado organismo? ¿Cómo disfrutar de todas las etapas con total vitalidad y plenitud? Menstruación, pubertad, sexualidad, embarazo, parto, crianza, lactancia, menopausia, pareja, salud y vitalidad. Temas claves para vivir una Vida Plena y en armonía. Imprescindible para las mujeres y para los hombres que aman a las mujeres.

18,95€

Canal Abierto Editorial



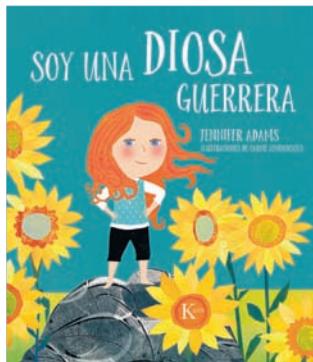
Bruja despertar el poder ancestral de las mujeres

Lisa Lister

Una bruja es una mujer sabia, una sanadora. Sin embargo, durante demasiado tiempo, esta palabra ha tenido connotaciones negativas. En este libro, Lisa Lister, tercera generación de una estirpe de brujas, revela la historia oculta tras este movimiento, por qué tantas fueron quemadas y, sobre todo, por qué la bruja está despertando hoy en las mujeres de todo el mundo.

14,95€

Ed. Sirio



Soy una diosa guerrera
Jennifer Adams

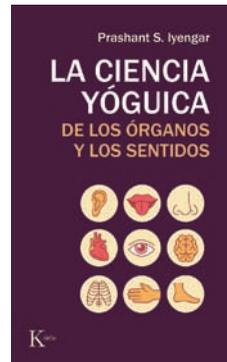
El cuento de una niña con grandes aspiraciones.

Una diosa guerrera es valiente, poderosa, y amable. Ella es amiga del sol y del viento. Cuida su cuerpo y su mente. Ayuda a los demás y hace el mundo mejor.

Únete a esta niña con grandes aspiraciones para ver cómo puedes ser tú también una diosa guerrera. No tienes que ser mayor para ser una heroína o un héroe.

14€

Ed. Kairós



La ciencia yóguica de los órganos y los sentidos

Prashant S. Iyengar

La ciencia yóguica de los órganos y los sentidos es una rigurosa investigación sobre los diversos órganos que conforman el cuerpo humano, abordado desde el punto de vista del yoga. El estudio abarca los órganos de acción, los órganos de percepción y los órganos internos de los diferentes aparatos y sistemas.

15€

Ed. Kairós

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

7, 14, 21 y 28 de Enero

Jam Session

www.ritualsound.com - 91 861 6320

8 y 22 de Enero - Curso

Didgeridoo

www.ritualsound.com - 91 861 632

15 de Enero - Curso

AfroPercusión

www.ritualsound.com - 91 861 632

20 de Enero - Curso

Chi Kung para los riñones

www.chikungtaojanu.com

24 de Enero - Charla

El zen en el día a día

www.zenyvida.com

26 de Enero - Curso

Fosfenismo

www.luz-natural-mente.com

26 de Enero - Taller

Fermentados

www.fermentados.es - 637 88 19 76

1, 2 y 3 de Febrero - Intensivo

Seitai Katsugen

www.seitaiinteligenciavital.com

14 de Febrero - Inicio Taller

Meditación Zen

www.zenyvida.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

Retiros de Yoga

Fechas a lo largo del año

www.miretirodeyoga.com

679 21 01 67

Vivencia Salud

2 al 6 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

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.com

www.universidaddevida.com

Cocina Macrobiótica

Escuela de Vida

695 309 809- info@escueladevida.es

Escuela de vida

695 309 809

info@escueladevida.es

www.escueladevida.es

Espacio Calithai Masaje

667 40 65 41

www.masajeterapia.net

Direcciones

Centro Mandala

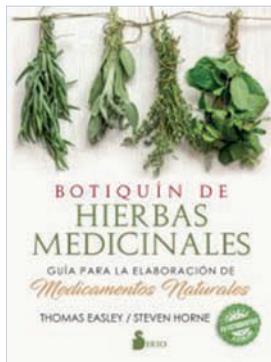
C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid

Ritual Sound

C/Benigno Soto, 13, Madrid

Escuela de Cocina MasalaBio

C/Relatores, 5, Madrid



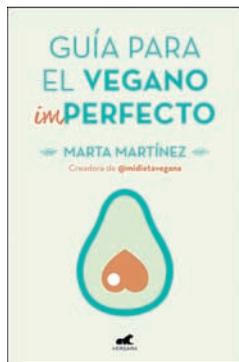
**Botiquín de hierbas medicinales
guía para la elaboración de medi-
camentos naturales**

Thomas Easley

Esta completa guía, a todo color, proporciona instrucciones prácticas y detalladas para la elaboración de, aproximadamente, doscientos cincuenta medicamentos naturales caseros. Incluye consejos prácticos y numerosas fórmulas eficaces, desarrolladas por los propios autores, ambos expertos en medicina natural.

12€

Ed. Sirio

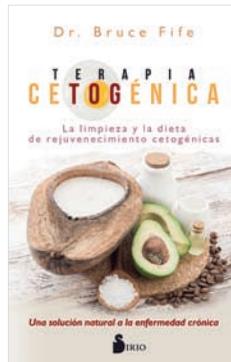


Guía para el vegano (Im)Perfecto
Marta Martínez Canal

La guía imperfecta para iniciarse en el veganismo. Por la creadora de @MiDietaVegana, con más de 100.000 seguidores en Instagram. Está dirigido a todas las personas que quieren dar el salto al veganismo, a las que buscan vivir sin dañar a los animales y a las que intentan reducir su consumo de carne, siempre con salud y respetando el medio ambiente. Su intención es ir más allá de la alimentación vegetal al ofrecer, además de un recetario y consejos nutricionales.

15,9€

Ed. Vergara



**Terapia cetogénica
la limpieza y la dieta
de rejuvenecimiento
cetogénicas**

Bruce Fife

La dieta cetogénica se caracteriza por una ingesta muy baja en carbohidratos, alta en grasas saludables y moderada en proteínas. Este tipo de alimentación favorece la transformación de nuestro organismo hacia un estado metabólico natural y saludable conocido como cetosis nutricional.

17,95€

Ed. Sirio



**1460 recetas para disfrutar las
verduras todo el año**

Karin Leiz

Este es un recetario ecléctico: ni regional, ni erudito, ni dedicado a cocinas nuevas o experimentales, ni tan siquiera especialmente herbívoro. Simplemente es demostrativo de la enorme variedad de aplicaciones que permiten las verduras. Un libro convertido en clásico de la cocina, y en parte imprescindible de la biblioteca de todo aficionado a la gastronomía que se precie.

29,9€

Ed. Debate

RECOMENDACIONES

UNA VENTANA AL MUNDO. 130 AÑOS DE NATIONAL GEOGRAPHIC - hasta el 24 de febrero



El legado de los 130 años de actividad divulgativa y exploradora de National Geographic llega al Espacio Fundación Telefónica. Una exposición que propone un recorrido por objetos icónicos, fotografías, mapas y vídeos, algunos de ellos inéditos en España. Espacio Fundación Telefónica. Más información: <https://bit.ly/2PidzgL>

VEJOS OJOS ESPEJOS. MONOPERRO - hasta el 1 de febrero

El artista Monoperro se denomina autodidacta por su “casi nula experiencia académica”, según dice. A los 33 años sufrió una gran crisis que transformó su vida y le llevó por un camino espiritual y esotérico. Sus obras se exponen en centros de arte internacionales y han podido verse en lugares como la Trienal de Yokohama (Japón), Londres, Corea del Sur o Buenos Aires. Naves Matadero. <https://bit.ly/2zqlwu5G>



MÚSICA EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA: CANTORÍA - 17 de enero



Entrega de entradas desde las 18:00 h. hasta completar aforo. «Polifonías del siglo de Lope», concierto a cargo del conjunto vocal Cantoría. Actividad paralela a la exposición «Lope y el teatro del Siglo de Oro». Para este quinto concierto del ciclo Música en la Biblioteca Nacional de España, el grupo vocal Cantoría propone un viaje al siglo de Lope de Vega en el que busca nuevas perspectivas en la relación entre la voz, el texto, el cuerpo y las emociones.

FÉ DE ERRATAS

Nº 229, pág. 6, 8 y 13. Donde pone “Francisca García Gómez” debe poner “Francisca García Guerrero”.

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 21)
695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 29)
677 35 25 27

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 33)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

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

Namarupaterapias (pág. 27)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Adriana S. Sorina (pág. 19)
www.luz-natural-mente.com

Daniel Gabarró (pág. 37)
www.campusdanielgabarro.com

Teresa - Coaching (pág. 29)
696 62 48 47

Ecotiendas

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

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 29)
91 527 28 33

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 39)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 25)
677 35 25 27

Shiatsu (pag. 29)
609 915 925

Música

Ritual Sound (pag. 35)
www.ritualsound.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 39)
630 448 693

Seitai (pág. 13)
www.seitaiinteligenciavital.com

Zen (pág. 21)
www.zenyvida.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 31)
646 85 64 28

Tai Chi

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

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 33)
660 337 671 – 677 038 461

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 39)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 27)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 23)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Vivencia Salud (pág. 41)
653 246 812 - 682 057 467

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 39)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 33)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 41)
635 648 829

Akaljoti (pág. 15)
www.miretirodeyoga.com

VerdeMente

El mejor camino para ti
Nos adaptamos a ti

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 - 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 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

TRASPASO HERBOLARIO

Traspaso herbolario en funcionamiento
por jubilación. Zona Las Rozas (Madrid)

www.miherbolario-mandragora.com

639 779 424

Centro bien situado en el barrio de
Salamanca alquila salas para taller-
es y clases. Y despachos para con-
sultas. 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

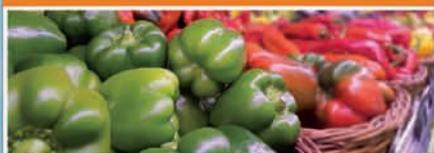




eco**♥**centro

Espacios para la Nueva Conciencia

Multi-Tienda



Frutas y verduras frescas, reponemos constantemente.

Mejoramos pensando en ti:

Nueva sección de productos al granel.

Llevamos tus bolsas al coche.

Tus compras por internet tienen descuento.

Restaurantes



Gourmet:

Menú abierto, ambiente tranquilo.

Bio bufé:

Cocina abierta todo el día, entorno más informal.

Opciones veganas y sin gluten.

Cáterin para grupos.

Servicio a domicilio.

Tarjeta Descuento



Novedades en la Tarjeta Descuento

Sin esperas: ahora, podrás disfrutar de tu descuento trimestralmente.

Todo cuenta: tu consumo, tanto en las tiendas como en los restaurantes, se unificará para que obtengas un mejor descuento.

Siempre informado: en cada compra, aparecerá el saldo acumulado para tu descuento.

Ecosofía



Conferencias, clases, seminarios, conciertos.

Alquiler de salas luminosas de diversos tamaños.

Cenas benéficas en lunes alternos.

La Hospedería del Silencio ***



Cabañas muy confortables.

A sólo 2 horas de Madrid, en un espectacular enclave natural.

Amplia difusión gratuita de tus seminarios.

eco**♥**centro

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